УТВЕРЖДАЮ
Директор «Центра содействия
семейному воспитанию № 15»

_____ О. К. Тимофеева

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ЛЕТ до 3 ЛЕТ.

СПБ ГБУ «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ № 15»

Санкт-Петербург, 192286 Бухарестская ул., д. 63, лит. «А»,

Тел./факс: (812) 772-46-53; 417-28-71.

Центр содействия семейному воспитанию №15

Утверждаю
Директор
О.К.Тимофеева

МЕНЮ

1,5 -3 года

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 155	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША КУКУРУЗНАЯ 125
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/6	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/10/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 35/11	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ и сыром 25/10/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 15/5/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ 30/4/34
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
ЯЙЦО 34	БАНАН 86	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КИВИ 84	БАНАН 84	ЯБЛОКО 81	БАНАН 84
ЯБЛОКО 73		ГРУША 84				
II Завтрак						
ЗЕФИР 20	ПРЯНИКИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	КИВИ 84	БАНАН 84	ВАФЛИ 20	ВИНОГРАД 84
МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	СОК 150	СОК 150	ПЕЧЕНЬЕ 20	СОК 150	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 83	БАНАН СВЕЖИЙ 84	ГРУША 84			ЯБЛОКО 84	
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 55	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ 55
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ 150/8	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/8	БОРЩ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ ,С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 160	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 170	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ 60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОКЕ 120	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
Полдник						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" С ИЗЮМОМ 50	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	МОЛОКО 200	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ПРЯНИКИ 20	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50
СОК 150	СОК 150	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ 150	МАРМЕЛАД 20	СОК 150	МОЛОКО 200	СОК 150
ЯБЛОКО 74	БАНАН 80	ГРУША 82	КИВИ 82	БАНАН 82	ЯБЛОКО 81	БАНАН 82
Ужин						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/8/10	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	МЯСО ОТВАРНОЕ 55	ЯЙЦО 34	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 50
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	МОЛОКО 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 135	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОКЕ 150
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) 30	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 50	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МОЛОКО 200	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130	МОЛОКО 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛКА С МАСЛОМ 35/10	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	БУЛКА С МАСЛОМ 35/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	МОЛОКО 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ 20/4/10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	
				БУЛКА С МАСЛОМ 30		
Ужин 2						
КЕФИР 180	ТВОРОГО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	КЕФИР 180	РЯЖЕНКА 180	ЙОГУРТ 180	КЕФИР 180
	РЯЖЕНКА 180	ЙОГУРТ 180				

Центр содействия семейному воспитанию №15

Утверждаю
Директор
О.К.Тимофеева

МЕНЮ

1,5 -3 года

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 155	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША КУКУРУЗНАЯ 125
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 155	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 35/8/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/10/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 15/5/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ 30/4/34
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 186	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
КИВИ 64	ЯЙЦО 34	ЯБЛОКО 58	КИВИ 84	БАНАН 84	ЯБЛОКО 72	БАНАН 84
	ГРУША 74					
II Завтрак						
КИВИ 84	ЗЕФИР 20	ЯБЛОКО 74	КИВИ 84	БАНАН 84	ВАФЛИ 20	ВИНОГРАД 84
СОК 150	ГРУША 74	СОК 150	СОК 150	ПЕЧЕНЬЕ 20	СОК 150	
					ЯБЛОКО 84	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 55	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ 55
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150	БОРЩ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ ,С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	СУФЛЕ МЯСНОЕ 60	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 170	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ 60
РАГУ ОВОЩНОЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОКЕ 120	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КОМПОТ ИЗ КИВИ 150	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
Полдник						
КИВИ 82	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	МОЛОКО 200	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ПРЯНИКИ 20	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50
ВАФЛИ 20	СОК 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	МАРМЕЛАД 20	СОК 150	МОЛОКО 200	СОК 150
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК 150	ГРУША 72	ЯБЛОКО 58	КИВИ 82	БАНАН 82	ЯБЛОКО 72	БАНАН 82
Ужин						
МЯСО ОТВАРНОЕ 50	ТОМАТ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	МЯСО ОТВАРНОЕ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 50
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 135	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/10/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 135	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА 60	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОКЕ 150
МОЛОКО 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	МОЛОКО 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130	МОЛОКО 200
БУЛКА С МАСЛОМ 35/6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	БУЛКА С МАСЛОМ 35/10	МОЛОКО 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ 15	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ 35/7/10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ 20/4/10
				БУЛКА С МАСЛОМ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	
				ЯЙЦО 34		
Ужин 2						
РЯЖЕНКА 180	КЕФИР 190	ПЕЧЕНЬЕ 20	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 150	ЙОГУРТ 200	КЕФИР 200
		МОЛОКО 200				

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

1,5 -3 года

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выпол-нение, г	Выпол-нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	420	30		100	2,0	0,2	12,8	61,2
Хлеб пшеничный	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	980	70		100	5,3	2,0	35,4	180,2
Мука пшеничная	16	34	25	34	4	20	5	20	4		29	4	20	5	20	224	16		100	1,6	0,2	10,1	47,9
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	70	49	58	32	60	42	31	30	31	71	32	56	42	25	629	45		100	4,4	0,7	25,3	122,5
Картофель	180	160	195	30	90	200	230	255	168	160	175	90	230	250	285	2518	180		100	3,5	0,7	26,7	124,7
Овощи и зелень	200	98	164	291	233	140	226	200	196	307	142	234	140	226	200	2797	200		100	3,1	0,2	10,3	56,6
Фрукты и ягоды свежие	250	250	250	250	250	250	248	250	250	250	250	250	250	248	250	3496	250		100	1,7	0,8	28,6	132,2
Соки фруктовые	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150		100	0,8	0,2	15,1	68,5
Сухофрукты	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	210	15		100	0,4	0,1	7,9	34,6
Сахар	35	34	33	36	38	30	30	38	37	33	51	38	30	30	33	491	35		100			32,0	125,9
Кондитерские изделия	20	20	20	20	20	20	40		20	20	20	20	20	40		280	20		100	0,5	0,6	10,7	50,1
Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	2,8	0,2		100			0,1	0,5
Мясо бескостное (говядина, свинина),убпродукты (печень, язык, сердце)	100	20	80	110	55	165	75	135	125	65	110	70	155	75	155	1395	100		100	17,6	13,7		186,1
Мясо птицы (бедро куры, филе индейки)	20	40	20	40	20	30	20		20		35	20	20	20		285	20		102	4,1	2,9		33,5
Рыба-филе, в т.ч.сельдь слабой соли .	27	55	55		55		50			55		55		50		375	27		99	4,1	0,2		16,7
Молоко, кисломолочные продукты	600	735	790	510	800	560	596	530	560	390	290	820	530	616	667	8394	600		100	6,3	5,6	9,9	112,7
Творог	50	30	100	100	93	30		30	60	100		93	30		30	696	50		99	6,6	3,3	1,5	60,9
Сметана	8	8	8	8	8	8		16	8	16	8	8	8		8	112	8		100	0,2	1,1	0,3	14,9
Сыр	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	140	10		100	2,5	2,7		33,7
Масло сливочное	30	30	30	30	35	33	21	30	30	30	30	35	33	21	30	418	30		100		23,6	0,1	204,8
Масло растительное	7	5	5	10	10	8	6	8	6	3	9	10	8	6	8	102	7		104		6,9		60,3
Яйцо	34,8	74,8	13,1	80,9	26,1	56,6	5	40	8,3	34,8	8,7	26,1	56,6	5	40	476	34	-0,8	98	4,2	3,8	0,2	49,6
Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5			0,5		0,5		0,5	4	0,3		95	0,1			0,2
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3		100				
Специи	1	1	1	2		2		2			2		2		2	14	1		100				
																				69,0	69,5	227,0	1 778,3

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЦССВ № 15 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ЛЕТ ДО 3 ЛЕТ С 24 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.8	6.5	25.2	177.0	0.50	39.40	0.10	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.40	0.00	108.60	144.30	27.50	1.30	0.40	8.10	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2.3	5.9	15.4	123.5	0.00	35.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	6.40	20.60	3.90	0.30	0.20	0.00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	5.6	22.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	1.40	0.80	0.20	0.00	0.00	429	2008
ЯЙЦО	34	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00	6	2004
ЯБЛОКО	73	0.3	0.3	7.2	34.3	7.30	3.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.50	11.70	8.00	5.80	1.60	0.10	1.50		К/К
Итого за прием пищи:	**478**	**12.8**	**16.7**	**53.6**	**411.4**	7.80	169.00	1.40	1.00	0.10	0.30	0.20	0.10	1.00	3.90	146.80	241.10	42.20	4.30	1.10	16.60		
II Завтрак																							
ЗЕФИР	20	0.2	0.0	16.0	65.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	2.40	1.20	0.30	0.00	0.00		К/К
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2009
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	83	0.3	0.3	8.1	39.0	8.30	4.20	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	13.30	9.10	6.60	1.80	0.10	1.70		К/К
Итого за прием пищи:	**303**	**0.5**	**0.3**	**24.1**	**104.2**	8.30	4.20	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	18.30	11.50	7.80	2.10	0.10	1.70		
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.60	5.00	0.20	0.00	0.00	77	2009
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150	6.9	7.5	7.9	125.8	3.30	150.10	1.00	0.40	0.00	0.10	0.60	0.20	1.10	8.20	37.70	95.80	17.40	1.50	1.00	7.60	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	11.5	7.9	3.2	123.7	0.30	58.40	2.20	0.40	0.00	0.10	1.00	0.10	1.00	8.30	43.90	153.90	19.80	0.70	0.90	79.70	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	3.6	4.1	22.7	139.3	11.30	665.50	0.50	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.70	14.00	52.20	104.60	43.10	1.60	0.80	10.30	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.1	0.1	10.9	44.4	0.80	0.80	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	3.10	2.00	1.40	0.40	0.00	0.40	398	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	**535**	**23.4**	**19.7**	**51.8**	**469.0**	16.50	874.80	4.10	0.90	0.20	0.30	1.60	0.80	4.00	35.40	147.90	378.00	89.60	5.00	2.90	98.80		
Полдник																							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" С ИЗЮМОМ	50	9.1	5.1	39.9	236.3	0.10	31.20	0.30	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.50	10.00	73.20	115.50	17.70	1.00	0.30	2.40	479	2008
СОК	150	0.8	0.2	13.8	62.1	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	9.50	9.50	5.40	1.90	0.10	1.50	434	2008
ЯБЛОКО	74	0.3	0.3	7.3	34.8	7.40	3.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.50	11.80	8.10	5.90	1.60	0.10	1.50		К/К
Итого за прием пищи:	**274**	**10.2**	**5.6**	**61.0**	**333.2**	8.70	34.90	0.80	0.10	0.00	0.10	0.00	0.20	0.90	11.70	94.50	133.10	29.00	4.50	0.50	5.40		
Ужин																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8/10	4.8	7.3	15.4	143.8	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	30.00	33.90	4.90	0.30	0.20	0.00	1	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	40	8.9	5.9	5.0	91.4	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	3.10	8.50	1.80	0.20	0.10	0.20	308	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	30	0.6	2.0	2.2	27.9	0.10	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	16.80	14.10	2.20	0.00	0.10	1.40	350	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.2	3.6	25.7	148.6	0.00	18.90	0.90	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	8.00	7.30	32.00	5.80	0.70	0.30	0.60	205	2012
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	**443**	**19.5**	**18.9**	**54.7**	**442.3**	0.30	54.50	1.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	13.50	59.90	101.60	17.60	1.80	0.90	3.00		
Ужин 2																							
КЕФИР	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**66.4**	**61.2**	**245.2**	**1 760.1**	41.60	1 137.40	8.10	2.20	0.40	0.70	1.80	1.30	7.00	66.20	467.40	865.30	186.20	17.70	5.50	125.50		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4.0	6.3	22.1	157.1	0.50	39.40	0.20	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	4.40	99.40	104.90	21.70	0.30	0.70	8.40	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5	5.2	7.6	18.0	160.4	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	33.60	38.70	5.70	0.40	0.20	0.00	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	8.6	62.2	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	100.60	74.30	12.60	0.30	0.40	8.10	394	2011
БАНАН	86	1.3	0.4	18.1	82.6	8.60	17.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.90	24.10	36.10	0.50	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**471**	**13.0**	**16.5**	**66.8**	**462.3**	9.60	96.00	0.30	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	1.30	4.40	240.50	242.00	76.10	1.50	1.30	16.50		
II Завтрак																							
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	2.20	10.00	1.80	0.20	0.00	0.00		К/К
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	698	2004
БАНАН СВЕЖИЙ	84	1.3	0.4	17.6	80.6	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.70	23.50	35.30	0.50	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**304**	**2.5**	**1.3**	**32.6**	**153.8**	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	8.90	33.50	37.10	0.70	0.00	0.00		
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.50	66.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	5.50	7.00	13.00	10.00	0.50	0.10	1.00		К/К
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ	150/8	6.0	5.6	11.7	114.2	4.50	114.30	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.70	6.90	28.00	41.70	15.00	0.90	0.30	3.60	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	17.1	9.5	16.8	228.7	12.20	5 400.90	2.40	0.40	0.20	1.60	48.10	0.50	6.10	200.40	26.20	298.10	28.70	5.90	4.70	9.10	294	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.3	0.1	21.5	88.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.10	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	**533**	**25.0**	**15.4**	**58.3**	**474.0**	29.40	5 582.90	3.60	0.40	0.30	1.60	48.10	0.70	7.40	217.30	75.00	377.20	70.40	8.40	5.30	14.50		
Полдник																							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3.0	3.9	25.5	144.7	0.00	16.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	9.60	15.60	29.80	5.20	0.30	0.20	1.30	477	2008
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
БАНАН	80	1.2	0.4	16.8	76.8	8.00	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.40	22.40	33.60	0.50	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**280**	**5.0**	**4.5**	**57.5**	**290.5**	11.00	32.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.00	9.80	32.50	62.70	44.80	2.90	0.30	2.80		
Ужин																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	50	0.4	0.1	1.2	6.3	2.00	4.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.00	10.40	18.90	6.30	0.50	0.10	1.50	27	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2.6	5.1	18.0	129.1	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	7.30	23.80	4.60	0.40	0.20	0.00	1	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	9.1	3.2	1.6	67.8	0.70	22.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.90	0.10	1.00	7.10	37.20	125.90	18.70	0.40	0.80	76.40	246	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.9	4.5	22.3	137.7	12.00	27.20	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.60	12.00	14.00	79.20	31.10	1.40	0.50	7.50	333	2008
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	**485**	**16.0**	**13.0**	**49.5**	**371.5**	14.70	82.80	1.40	0.20	0.20	0.10	0.90	0.60	3.10	25.60	71.60	260.90	63.60	3.30	1.80	86.20		
Ужин 2																							
ТВОРОГО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	8.1	4.2	3.2	80.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	366	2004
РЯЖЕНКА	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**8.1**	**4.2**	**3.2**	**80.1**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**69.6**	**54.9**	**267.9**	**1 832.2**	73.10	5 810.50	5.80	0.80	0.50	1.90	49.00	1.40	13.40	257.10	428.50	976.30	292.00	16.80	8.70	120.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10.8	14.2	2.2	173.0	0.20	173.50	3.70	1.80	0.10	0.40	0.40	0.10	0.20	5.60	82.80	170.80	13.60	1.80	1.10	19.60	214	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/11	2.7	3.5	26.0	145.3	4.40	18.60	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	9.50	25.20	6.10	0.50	0.20	0.00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	1.1	2.7	25.5	5.50	9.50	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	5.90	10.50	25.80	9.30	0.30	0.30	0.00	10	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	9.5	65.7	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	102.60	74.30	13.10	0.30	0.40	8.10	394	2011
ГРУША	84	0.3	0.3	8.7	39.5	4.20	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	16.00	13.40	10.10	1.70	0.20	0.80		К/К
Итого за прием пищи:	**470**	**17.5**	**21.3**	**49.1**	**449.0**	14.80	219.10	5.00	1.80	0.10	0.50	0.40	0.10	1.00	13.20	221.40	309.50	52.20	4.60	2.20	28.50		
II Завтрак																							
ПЕЧЕНЬЕ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		К/К
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	705	2004
ГРУША	84	0.3	0.3	8.7	39.5	4.20	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	16.00	13.40	10.10	1.70	0.20	0.80		К/К
Итого за прием пищи:	**254**	**1.1**	**0.5**	**23.9**	**108.5**	7.20	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.90	26.50	23.90	16.10	3.80	0.30	2.30		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	5.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.00	11.50	21.00	7.00	0.50	0.10	1.50	77	2009
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/8	5.3	7.0	8.6	120.0	10.00	270.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.50	0.20	1.50	11.70	46.00	80.60	25.00	1.60	1.10	6.10	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	16.7	16.7	4.5	225.6	0.80	338.90	0.70	0.10	0.10	0.10	2.30	0.30	3.60	11.40	20.40	171.20	26.40	2.50	3.10	7.90	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.0	5.5	26.0	172.3	0.00	23.60	3.40	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.70	16.00	12.60	135.00	90.70	3.20	1.00	1.70	181	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	18.1	73.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.00	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	**543**	**29.7**	**29.5**	**64.9**	**629.8**	15.80	638.80	6.10	0.20	0.30	0.20	2.80	0.70	7.10	45.60	103.90	437.10	157.40	8.80	5.50	18.00		
Полдник																							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.2	7.6	28.3	189.7	0.00	39.60	0.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.40	11.00	6.60	27.90	4.70	0.30	0.20	0.70	467	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0.0	0.0	15.8	62.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	1.70	0.10	0.00	0.00	0.00	411	2008
ГРУША	82	0.3	0.2	8.4	38.5	4.10	1.60	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.60	15.60	13.10	9.80	1.60	0.20	0.80		К/К
Итого за прием пищи:	**282**	**3.5**	**7.8**	**52.5**	**290.8**	4.10	41.20	0.90	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.50	12.60	23.80	42.70	14.60	1.90	0.40	1.50		
Ужин																							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	10.5	9.7	11.2	156.4	17.70	37.80	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	13.20	45.00	47.70	20.80	1.20	0.70	3.80	298	2012
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	697	2004
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.6	2.7	0.0	35.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	26.40	15.00	1.10	0.00	0.00	0.00	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	5	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	35/5	2.6	4.9	18.0	125.4	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	7.20	23.70	4.60	0.40	0.20	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	**435**	**16.7**	**17.4**	**35.6**	**347.4**	17.70	61.40	0.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	1.20	17.70	81.30	99.50	29.40	2.20	1.10	4.60		
Ужин 2																							
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	8.5	4.5	3.5	89.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	366	2004
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	1.30	36.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**280**	**13.5**	**9.0**	**11.6**	**190.7**	1.30	36.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**82.0**	**85.5**	**237.6**	**2 016.2**	60.90	998.20	13.00	2.30	0.60	1.00	3.20	1.00	10.40	91.00	672.90	1 083.70	294.90	21.30	9.50	54.90		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4.8	6.3	23.2	163.5	0.50	39.40	0.70	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	5.30	101.90	91.40	15.00	0.30	0.50	8.10	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ и сыром	25/10/10	4.5	11.5	13.0	171.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	29.80	31.70	4.30	0.30	0.10	0.00	1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	13.1	80.1	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.30	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2011
КИВИ	84	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**464**	**11.8**	**20.0**	**49.3**	**415.4**	1.00	114.20	0.90	0.30	0.00	0.20	0.00	0.00	0.60	5.30	230.00	197.40	31.40	0.90	1.00	16.20		
II Завтрак																							
КИВИ	84	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		К/К
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
Итого за прием пищи:	**234**	**0.8**	**0.2**	**15.2**	**69.0**	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	40	0.5	4.1	1.6	45.8	5.80	62.60	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	5.50	11.00	11.10	8.30	0.50	0.10	0.80	43	2008
БОРЩ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ И СМЕТАНОЙ	150	6.2	6.8	11.8	127.0	8.70	263.30	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	11.70	47.50	54.10	24.50	1.40	0.60	6.40	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10.8	5.9	5.6	113.5	0.30	49.60	0.80	0.30	0.00	0.00	0.90	0.10	1.10	6.80	40.50	142.00	19.50	0.60	0.90	77.80	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОКЕ	120	4.0	0.9	17.8	94.2	19.80	406.30	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	1.10	32.20	53.90	77.00	30.20	1.20	0.60	7.10	129	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.3	0.1	16.9	70.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.00	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	ТК№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	**585**	**22.8**	**17.9**	**60.1**	**482.0**	34.80	783.00	5.00	0.30	0.10	0.00	0.90	0.50	3.50	60.70	166.30	307.30	98.90	4.70	2.40	92.90		
Полдник																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	295	2009
МАРМЕЛАД	20	0.3	1.8	12.8	69.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	8.40	7.80	0.50	0.00	0.00		К/К
КИВИ	82	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**302**	**0.3**	**1.8**	**12.8**	**69.8**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	8.40	7.80	0.50	0.00	0.00		
Ужин																							
МЯСО ОТВАРНОЕ	55	9.9	8.3	0.9	112.5	0.40	147.20	0.40	0.00	0.00	0.10	1.40	0.20	2.20	5.80	10.00	100.10	14.60	1.50	1.80	4.60		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135	20.3	18.2	27.6	346.0	0.30	108.30	1.90	0.50	0.00	0.50	0.20	0.00	0.40	3.30	203.90	262.20	28.80	0.90	0.90	4.90	237	2012
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
БУЛКА С МАСЛОМ	35/10	2.7	8.8	18.1	159.0	0.00	47.20	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	7.80	24.50	4.60	0.40	0.20	0.00	1	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	6	2004
Итого за прием пищи:	**450**	**33.9**	**35.4**	**53.0**	**648.1**	0.70	302.70	2.80	0.70	0.00	0.60	1.60	0.20	3.00	13.60	224.40	399.90	50.90	3.40	3.10	10.30		
Ужин 2																							
КЕФИР	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**69.6**	**75.3**	**190.4**	**1 684.3**	39.50	1 199.90	8.70	1.30	0.10	0.80	2.50	0.80	7.30	79.80	633.80	923.50	195.00	11.60	6.60	120.90		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4.2	6.4	21.7	156.8	0.50	39.40	0.40	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	5.50	100.70	106.70	22.60	0.40	0.70	8.70	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	7.8	15.4	148.7	0.10	49.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.30	2.40	94.20	70.40	7.40	0.40	0.60	0.00	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	8.6	62.2	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.20	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2011
БАНАН	84	1.3	0.4	17.6	80.6	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.70	23.50	35.30	0.50	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**444**	**12.6**	**16.8**	**63.3**	**448.3**	9.50	121.60	0.50	0.20	0.00	0.20	0.20	0.00	1.30	7.90	299.80	274.90	77.40	1.60	1.70	16.80		
II Завтрак																							
БАНАН	84	1.3	0.4	17.6	80.6	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.70	23.50	35.30	0.50	0.00	0.00		К/К
ПЕЧЕНЬЕ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**104**	**1.3**	**0.4**	**17.6**	**80.6**	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.70	23.50	35.30	0.50	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	1.1	3.1	5.4	52.7	2.20	0.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	6.50	24.80	24.00	11.30	0.70	0.20	3.50	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	150	8.2	8.8	10.8	144.8	5.50	260.00	1.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.20	0.80	7.40	33.40	58.10	20.40	1.00	0.40	5.70	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	18.7	18.9	21.4	317.7	11.60	31.80	0.80	0.00	0.30	0.20	2.30	0.70	4.80	19.70	23.50	231.60	48.10	3.60	3.50	13.80	291	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	16.1	67.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.80	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	**540**	**29.8**	**30.9**	**60.1**	**613.0**	19.50	362.60	4.10	0.10	0.40	0.20	2.30	0.90	6.30	38.10	106.20	346.50	96.90	6.40	4.30	23.80		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	9.4	9.0	22.7	203.0	0.10	63.60	1.20	0.40	0.00	0.20	0.10	0.00	0.40	9.40	56.80	107.30	11.30	0.70	0.40	3.80	249	2014
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
БАНАН	82	1.2	0.4	17.2	78.7	8.20	16.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.60	23.00	34.40	0.50	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**282**	**11.4**	**9.6**	**55.1**	**350.7**	11.30	80.00	1.20	0.40	0.00	0.20	0.10	0.10	1.10	9.60	73.90	140.80	51.70	3.30	0.50	5.30		
Ужин																							
ЯЙЦО	34	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00	99	2004
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	5.00	0.13	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	5.50	6.25	11.75	9.00	0.50	0.13	1.00		К/К
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА	60	14.1	11.6	4.6	170.8	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	2.00	0.30	2.90	6.30	7.80	132.80	16.10	1.90	2.50	5.40	308	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.2	4.4	25.7	155.4	0.00	23.60	0.90	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	8.00	7.30	32.20	5.80	0.70	0.30	0.60	205	2012
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	30	2.3	7.9	15.5	139.2	0.00	42.50	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	6.70	21.00	3.90	0.30	0.20	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	**499**	**26.6**	**28.1**	**54.3**	**563.0**	5.00	156.73	2.75	1.00	0.10	0.30	2.20	0.40	4.05	26.70	49.55	276.35	41.60	4.80	3.73	14.80		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**81.7**	**85.8**	**250.4**	**2 055.6**	53.70	737.73	8.55	1.70	0.50	0.90	4.80	1.40	13.25	82.30	536.15	1 062.05	302.90	16.60	10.23	60.70		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.8	6.9	27.7	190.4	0.50	39.40	0.90	0.10	0.10	0.10	0.00	0.20	0.50	12.00	105.10	136.70	33.70	0.90	0.90	9.50	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	15/5/10	3.7	7.2	7.7	111.7	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	29.90	25.80	3.10	0.20	0.10	0.00	2	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	8.6	62.2	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.20	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2012
ЯБЛОКО	81	0.3	0.3	7.1	33.8	7.20	3.60	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.40	11.50	7.90	5.80	1.60	0.10	1.40		К/К
Итого за прием пищи:	**446**	**12.3**	**16.6**	**51.1**	**398.1**	8.20	88.30	1.50	0.20	0.10	0.20	0.00	0.30	0.90	13.40	244.70	244.70	54.70	3.00	1.50	19.00		
II Завтрак																							
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	0.00	0.00		К/К
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
ЯБЛОКО	84	0.3	0.3	8.2	39.5	8.40	4.20	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.40	9.20	6.70	1.80	0.10	1.70		К/К
Итого за прием пищи:	**254**	**1.7**	**1.2**	**38.9**	**179.3**	11.40	4.80	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.60	1.90	27.10	26.90	14.70	4.20	0.20	3.20		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	5.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.00	11.50	21.00	7.00	0.50	0.10	1.50		К/К
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ ,С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150	8.5	6.3	17.8	150.3	2.80	120.70	2.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.70	5.50	29.90	58.00	21.40	1.50	0.70	2.70	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	9.0	2.8	4.6	75.2	0.20	23.70	0.60	0.10	0.00	0.00	0.80	0.10	1.10	6.00	15.60	109.40	15.20	0.50	0.70	68.50	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	4.0	4.7	20.3	136.3	13.20	668.70	0.60	0.10	0.10	0.10	0.00	0.30	1.50	15.70	63.70	97.40	40.10	1.50	0.80	8.80	338	2008
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.9	44.4	0.80	0.80	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	3.10	2.00	1.40	0.40	0.00	0.40	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	**545**	**23.0**	**14.1**	**61.3**	**444.2**	22.00	818.90	4.10	0.20	0.20	0.10	0.80	0.50	3.60	34.10	126.20	299.60	87.70	4.90	2.50	82.70		
Полдник																							
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	2.20	10.00	1.80	0.20	0.00	0.00		К/К
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012
ЯБЛОКО	81	0.3	0.3	7.1	33.8	7.20	3.60	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.40	11.50	7.90	5.80	1.60	0.10	1.40		К/К
Итого за прием пищи:	**301**	**1.5**	**1.2**	**22.1**	**107.0**	7.20	3.60	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.40	13.70	17.90	7.60	1.80	0.10	1.40		
Ужин																							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.5	0.1	3.0	18.0	2.00	0.00	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	9.00	27.90	9.50	0.40	0.30	0.00	12	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	14.1	14.5	4.6	195.9	0.00	0.00	1.70	0.00	0.00	0.10	2.00	0.30	2.90	6.30	7.80	132.90	16.10	1.90	2.50	5.40	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	3.2	4.0	20.4	127.3	10.30	504.60	0.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.50	12.30	42.40	91.20	37.10	1.40	0.60	8.90	322	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.3	0.1	16.9	70.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.00	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	0.10	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	**455**	**21.6**	**19.4**	**61.6**	**495.1**	12.50	505.80	3.00	0.10	0.20	0.20	2.00	0.70	5.20	29.10	76.40	288.10	81.70	4.90	3.70	15.10		
Ужин 2																							
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	1.30	36.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**180**	**5.0**	**4.5**	**8.1**	**101.7**	1.30	36.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**65.1**	**57.0**	**243.1**	**1 725.4**	62.60	1 457.40	9.60	0.50	0.60	0.80	2.80	1.80	10.90	79.90	704.10	1 048.20	271.60	18.80	8.00	121.40		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША КУКУРУЗНАЯ	125	2.5	6.1	8.5	95.4	0.50	39.40	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	97.80	73.80	11.30	0.10	0.40	8.10	305	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	30/4/34	6.5	8.0	15.6	157.6	0.00	96.00	0.80	0.90	0.00	0.20	0.20	0.00	0.40	2.40	23.40	80.40	7.70	1.10	0.60	7.00	1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	9.5	65.7	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.20	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2012
БАНАН	84	1.3	0.4	17.6	80.6	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.70	23.50	35.30	0.50	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**457**	**12.8**	**16.7**	**51.2**	**399.3**	9.40	168.00	0.90	1.00	0.00	0.40	0.20	0.00	1.10	2.40	226.10	252.00	66.40	2.00	1.40	23.20		
II Завтрак																							
ВИНОГРАД	84	0.5	0.5	12.9	60.5	5.00	4.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	3.40	25.20	18.50	14.30	0.80	0.10	6.70		К/К
Итого за прием пищи:	**84**	**0.5**	**0.5**	**12.9**	**60.5**	5.00	4.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	3.40	25.20	18.50	14.30	0.80	0.10	6.70		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ	55	0.6	3.1	2.1	39.8	9.90	68.90	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	6.30	19.40	21.50	11.40	0.70	0.20	1.50	40	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	5.1	8.3	8.1	130.4	4.40	20.30	1.40	0.00	0.10	0.00	0.50	0.20	1.20	6.20	34.90	77.60	19.00	1.30	0.90	5.40	73	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	60	13.5	13.5	5.1	186.0	0.00	16.00	0.50	0.00	0.00	0.10	1.80	0.30	2.70	5.90	18.60	132.90	16.40	1.80	2.40	5.90	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	4.4	18.8	120.9	9.60	26.50	0.20	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.30	9.60	11.30	63.50	24.80	1.10	0.40	6.00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	18.1	73.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.00	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	4	2004
Итого за прием пищи:	**540**	**22.8**	**29.5**	**58.6**	**581.6**	23.90	132.40	3.90	0.10	0.20	0.20	2.30	0.90	5.70	32.50	97.90	326.10	80.20	6.00	4.10	19.60		
Полдник																							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	8.3	7.2	27.7	202.0	0.10	35.20	0.90	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	8.60	61.60	94.30	11.30	0.40	0.20	2.30	479	2008
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	705	2004
БАНАН	82	1.2	0.4	17.2	78.7	8.20	16.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.60	23.00	34.40	0.50	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**282**	**10.3**	**7.8**	**60.1**	**349.7**	11.30	51.60	0.90	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	1.10	8.80	78.70	127.80	51.70	3.00	0.30	3.80		
Ужин																							
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	8.8	8.7	4.6	125.4	0.00	9.40	0.30	0.00	0.00	0.10	1.20	0.20	1.80	3.80	5.60	82.40	10.10	1.20	1.60	3.20	292	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОКЕ	150	3.9	4.4	19.7	130.1	21.50	507.10	0.60	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.50	34.00	35.90	78.20	35.40	1.50	0.60	6.80	129	2008
МОЛОКО	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	734	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/10	4.0	6.2	10.3	110.8	0.00	18.90	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	28.10	27.20	3.60	0.20	0.10	0.00	3	2012
Итого за прием пищи:	**399**	**17.7**	**19.4**	**41.0**	**397.3**	21.50	535.40	1.30	0.20	0.10	0.20	1.20	0.60	3.60	42.30	72.00	199.60	51.70	3.40	2.50	10.80		
Ужин 2																							
КЕФИР	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**64.1**	**73.9**	**223.8**	**1 788.4**	71.10	891.60	7.00	1.40	0.30	0.90	3.70	1.70	11.80	89.40	499.90	924.00	264.30	15.20	8.40	64.10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5	5.2	7.6	18.0	160.4	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	33.60	38.70	5.70	0.40	0.20	0.00	3	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	5.3	6.9	20.4	159.1	0.50	39.40	1.60	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	0.90	7.40	101.90	135.50	52.70	1.50	0.90	8.90	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	8.6	62.2	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.20	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2012
КИВИ	64	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**439**	**13.0**	**16.7**	**47.0**	**381.7**	1.00	78.80	1.70	0.20	0.10	0.20	0.00	0.10	1.30	7.40	233.70	248.50	70.50	2.20	1.50	17.00		
II Завтрак																							
КИВИ	84	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		К/К
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
Итого за прием пищи:	**234**	**0.8**	**0.2**	**15.2**	**69.0**	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.60	8.30	15.10	5.00	0.40	0.10	1.20		К/К
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	5.8	7.0	12.1	128.3	6.70	258.80	1.50	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.90	8.80	34.20	55.60	22.30	1.00	0.40	5.20	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	14.8	6.6	3.1	141.9	12.10	5 626.10	1.30	0.20	0.20	1.50	48.00	0.50	6.10	195.50	20.50	254.80	22.10	5.50	4.30	7.80	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.8	4.4	20.2	132.6	22.00	347.20	0.30	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.40	33.70	34.10	74.20	31.50	1.40	0.60	6.80	344	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.3	0.1	16.9	70.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.00	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	5	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	6	2004
Итого за прием пищи:	**590**	**26.0**	**18.2**	**59.7**	**509.5**	42.60	6 233.30	3.40	0.30	0.40	1.60	48.00	1.10	8.80	244.10	110.80	424.10	97.60	9.40	5.60	21.80		
Полдник																							
КИВИ	82	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		К/К
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	0.00	0.00		К/К
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.9	44.4	0.80	0.80	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	3.10	2.00	1.40	0.40	0.00	0.40	398	2012
Итого за прием пищи:	**252**	**0.7**	**0.8**	**26.4**	**115.2**	0.80	1.40	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.40	6.30	9.20	3.40	0.70	0.00	0.40		
Ужин																							
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	8.2	6.8	1.0	93.4	0.40	160.00	0.40	0.00	0.00	0.10	1.20	0.20	1.80	5.20	9.70	83.70	12.90	1.30	1.50	3.90	411	2004
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135	12.6	13.8	22.6	257.6	0.20	62.70	1.70	0.20	0.00	0.30	0.10	0.00	0.30	1.80	147.10	168.90	20.00	0.40	0.40	1.90	237	2012
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
БУЛКА С МАСЛОМ	35/6	2.6	5.7	18.0	132.1	0.00	28.30	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	7.30	23.80	4.60	0.40	0.20	0.00	1	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	6	2004
Итого за прием пищи:	**441**	**24.4**	**26.4**	**48.0**	**513.7**	0.60	251.00	2.50	0.30	0.00	0.40	1.30	0.20	2.50	11.50	166.80	289.50	40.40	2.70	2.30	6.60		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**64.9**	**62.3**	**196.3**	**1 589.1**	48.00	6 564.50	7.70	0.80	0.50	2.20	49.30	1.50	13.00	263.60	528.10	981.80	217.90	17.10	9.50	47.30		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.2	7.4	21.4	168.3	0.50	39.40	0.80	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	0.30	5.30	108.60	141.70	38.00	0.90	1.10	9.50	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/8/10	2.7	7.6	25.4	179.9	4.00	48.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	9.90	25.90	6.00	0.50	0.20	0.00	2	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	13.1	80.1	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.30	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2012
ЯЙЦО	34	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00	213	2012
ГРУША	74	0.3	0.2	7.6	34.8	3.70	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.50	14.10	11.80	8.90	1.50	0.10	0.70		К/К
Итого за прием пищи:	**496**	**15.1**	**21.4**	**67.7**	**517.7**	8.70	195.20	2.00	1.00	0.10	0.40	0.20	0.10	0.90	9.20	250.00	320.50	69.20	4.10	2.20	25.30		
II Завтрак																							
ЗЕФИР	20	0.2	0.0	16.0	65.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	2.40	1.20	0.30	0.00	0.00		К/К
ГРУША	74	0.3	0.2	7.6	34.8	3.70	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.50	14.10	11.80	8.90	1.50	0.10	0.70		К/К
Итого за прием пищи:	**94**	**0.5**	**0.2**	**23.6**	**100.0**	3.70	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.50	19.10	14.20	10.10	1.80	0.10	0.70		
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	55	0.4	0.1	0.9	7.2	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.70	13.20	7.70	0.30	0.00	0.00		К/К
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	5.6	7.0	11.4	131.3	8.60	183.30	1.60	0.00	0.00	0.00	0.50	0.20	1.40	12.80	46.50	85.00	26.70	1.80	1.10	7.50	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	8.6	0.3	1.0	39.3	0.60	164.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.90	0.10	1.10	7.60	18.40	111.60	18.90	0.50	0.60	75.00	228	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3.1	4.9	20.2	133.5	10.50	30.20	0.20	0.10	0.20	0.10	0.00	0.40	1.40	10.40	33.80	85.00	29.40	1.20	0.60	8.30	321	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	16.1	67.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.80	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	ТКК№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	6	2004
Итого за прием пищи:	**550**	**19.5**	**12.4**	**56.0**	**409.5**	22.70	447.90	2.70	0.10	0.20	0.10	1.40	0.70	4.50	35.30	135.60	326.30	99.50	4.80	2.50	91.60		
Полдник																							
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	8.1	4.2	3.2	80.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
ГРУША	72	0.3	0.2	7.4	33.8	3.60	1.40	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.40	13.70	11.50	8.60	1.40	0.10	0.70		К/К
Итого за прием пищи:	**322**	**9.2**	**4.6**	**25.8**	**182.9**	6.60	1.40	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.60	24.20	22.00	14.60	3.50	0.20	2.20		
Ужин																							
ТОМАТ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	60	0.7	0.1	2.1	13.0	6.00	63.80	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	6.60	7.60	14.00	10.80	0.50	0.10	1.20	76	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	180	10.6	12.0	11.1	191.8	17.50	47.40	0.60	0.10	0.00	0.10	1.20	0.30	2.50	16.50	53.50	125.50	29.60	2.20	2.20	7.50	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	8.3	34.2	0.60	0.50	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	5.20	4.30	3.20	0.50	0.10	0.30	637	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/7/10	5.1	9.0	18.1	170.4	0.00	33.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	31.20	37.50	5.60	0.40	0.20	0.00	3	2012
Итого за прием пищи:	**487**	**17.5**	**21.3**	**46.0**	**440.0**	24.10	144.70	1.40	0.20	0.00	0.10	1.20	0.40	3.10	28.20	100.20	194.40	52.10	4.20	2.80	9.80		
Ужин 2																							
КЕФИР	190	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**190**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**61.8**	**59.9**	**219.1**	**1 650.1**	65.80	790.70	6.70	1.30	0.30	0.60	2.80	1.30	8.90	75.80	529.10	877.40	245.50	18.40	7.80	129.60		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4.0	6.3	24.0	164.3	0.50	39.40	0.20	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	4.40	99.40	104.90	21.70	0.30	0.70	8.40	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/7	1.9	6.5	13.0	117.9	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	5.60	17.60	3.30	0.30	0.10	0.00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	186	0.0	0.0	7.0	28.0	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	1.56	0.00	113.40	177.96	96.48	17.76	0.00	0.00	685	2012
ЯБЛОКО	58	0.2	0.2	5.7	27.3	5.80	2.90	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.20	9.30	6.40	4.60	1.30	0.10	1.20		К/К
Итого за прием пищи:	**431**	**6.1**	**13.0**	**49.7**	**337.5**	7.26	83.60	0.80	0.20	0.00	0.34	0.00	0.00	2.36	5.60	227.70	306.86	126.08	19.66	0.90	9.60		
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	74	0.3	0.3	7.3	34.8	7.40	3.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.50	11.80	8.10	5.90	1.60	0.10	1.50		К/К
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
Итого за прием пищи:	**224**	**1.1**	**0.5**	**22.5**	**103.8**	10.40	3.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.40	1.70	22.30	18.60	11.90	3.70	0.20	3.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.8	3.1	4.0	45.9	2.00	0.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	6.50	16.70	19.50	9.90	0.60	0.20	3.50	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4.8	7.1	7.9	115.1	4.30	10.70	1.40	0.00	0.10	0.00	0.50	0.20	1.20	6.20	27.80	72.20	17.70	1.30	0.90	4.70	73	2012
СУФЛЕ МЯСНОЕ	60	17.7	17.9	5.3	242.0	0.30	29.40	1.10	0.20	0.10	0.10	2.30	0.30	3.50	8.90	15.30	175.70	20.90	2.60	3.20	8.30	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	5.0	4.5	30.8	179.7	0.00	23.60	1.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	9.60	8.70	38.50	6.90	0.90	0.30	0.70	205	2012
КОМПОТ ИЗ КИВИ	150	0.0	0.0	9.1	35.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	637	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	6	2004
Итого за прием пищи:	**535**	**29.3**	**32.7**	**63.5**	**649.6**	6.60	64.50	5.30	0.30	0.30	0.10	2.80	0.60	5.40	35.70	71.10	317.70	58.00	5.90	4.80	18.00		
Полдник																							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3.2	3.9	27.6	153.6	0.00	12.30	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	10.80	5.90	27.00	4.60	0.30	0.20	0.70	464	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	11.7	48.6	1.20	1.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	4.50	3.00	2.20	0.60	0.00	0.60	637	2008
ЯБЛОКО	58	0.2	0.2	5.7	27.3	5.80	2.90	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.20	9.30	6.40	4.60	1.30	0.10	1.20		К/К
Итого за прием пищи:	**298**	**3.5**	**4.2**	**45.0**	**229.5**	7.00	16.40	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	12.60	19.70	36.40	11.40	2.20	0.30	2.50		
Ужин																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	2.00	10.38	18.88	6.25	0.50	0.13	1.50		К/К
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5	5.2	7.8	18.0	164.1	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	33.70	38.80	5.70	0.40	0.20	0.00	3	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9.6	7.9	19.9	171.2	10.80	17.30	0.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.40	1.40	11.20	14.60	73.10	28.00	1.30	0.60	6.80	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.0	16.1	67.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.80	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	5	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	6	2004
Итого за прием пищи:	**445**	**17.0**	**15.8**	**61.7**	**440.1**	13.00	116.80	0.60	0.10	0.20	0.10	0.00	0.40	2.33	17.70	83.18	163.58	57.05	3.30	1.13	9.10		
Ужин 2																							
ПЕЧЕНЬЕ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		К/К
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**220**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**57.0**	**66.2**	**242.4**	**1 760.5**	44.26	285.00	8.60	0.60	0.50	0.54	2.80	1.20	11.09	73.30	423.98	843.14	264.43	34.76	7.33	42.20		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4.8	6.3	23.2	163.5	0.50	39.40	0.70	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	5.30	101.90	91.40	15.00	0.30	0.50	8.10	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10/10	4.5	11.5	13.0	171.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	29.80	31.70	4.30	0.30	0.10	0.00	1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	13.1	80.1	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.30	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2011
КИВИ	84	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**464**	**11.8**	**20.0**	**49.3**	**415.4**	1.00	114.20	0.90	0.30	0.00	0.20	0.00	0.00	0.60	5.30	230.00	197.40	31.40	0.90	1.00	16.20		
II Завтрак																							
КИВИ	84	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		К/К
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
Итого за прием пищи:	**234**	**0.8**	**0.2**	**15.2**	**69.0**	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	40	0.5	4.1	1.6	45.8	5.80	62.60	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	5.50	11.00	11.10	8.30	0.50	0.10	0.80	43	2008
БОРЩ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ И СМЕТАНОЙ	150	6.2	6.8	11.8	127.0	8.70	263.30	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	11.70	47.50	54.10	24.50	1.40	0.60	6.40	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10.8	5.9	5.6	113.5	0.30	49.60	0.80	0.30	0.00	0.00	0.90	0.10	1.10	6.80	40.50	142.00	19.50	0.60	0.90	77.80	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОКЕ	120	4.0	0.9	17.8	94.2	19.80	406.30	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	1.10	32.20	53.90	77.00	30.20	1.20	0.60	7.10	129	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.3	0.1	16.9	70.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.00	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	ТК№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	**585**	**22.8**	**17.9**	**60.1**	**482.0**	34.80	783.00	5.00	0.30	0.10	0.00	0.90	0.50	3.50	60.70	166.30	307.30	98.90	4.70	2.40	92.90		
Полдник																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	295	2009
МАРМЕЛАД	20	0.3	1.8	12.8	69.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	8.40	7.80	0.50	0.00	0.00		К/К
КИВИ	82	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**302**	**0.3**	**1.8**	**12.8**	**69.8**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	8.40	7.80	0.50	0.00	0.00		
Ужин																							
МЯСО ОТВАРНОЕ	60	12.6	10.5	1.0	142.4	0.40	160.00	0.50	0.00	0.00	0.10	1.80	0.30	2.70	7.30	11.70	126.00	17.90	1.90	2.30	5.70		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135	20.3	18.2	27.6	346.0	0.30	108.30	1.90	0.50	0.00	0.50	0.20	0.00	0.40	3.30	203.90	262.20	28.80	0.90	0.90	4.90	237	2012
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
БУЛКА С МАСЛОМ	35/10	2.7	8.8	18.1	159.0	0.00	47.20	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	7.80	24.50	4.60	0.40	0.20	0.00	1	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	6	2004
Итого за прием пищи:	**455**	**36.6**	**37.6**	**53.1**	**678.0**	0.70	315.50	2.90	0.70	0.00	0.60	2.00	0.30	3.50	15.10	226.10	425.80	54.20	3.80	3.60	11.40		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**72.3**	**77.5**	**190.5**	**1 714.2**	39.50	1 212.70	8.80	1.30	0.10	0.80	2.90	0.90	7.80	81.30	635.50	949.40	198.30	12.00	7.10	122.00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4.0	6.4	19.0	144.7	0.50	39.40	0.30	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	4.70	100.30	101.30	20.80	0.40	0.60	8.60	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	7.8	15.4	148.7	0.10	49.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.30	2.40	94.20	70.40	7.40	0.40	0.60	0.00	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	8.6	62.2	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.20	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2011
БАНАН	84	1.3	0.4	17.6	80.6	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.70	23.50	35.30	0.50	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**444**	**12.4**	**16.8**	**60.6**	**436.2**	9.50	121.60	0.40	0.20	0.00	0.20	0.20	0.00	1.20	7.10	299.40	269.50	75.60	1.60	1.60	16.70		
II Завтрак																							
БАНАН	84	1.3	0.4	17.6	80.6	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.70	23.50	35.30	0.50	0.00	0.00		К/К
ПЕЧЕНЬЕ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**104**	**1.3**	**0.4**	**17.6**	**80.6**	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.70	23.50	35.30	0.50	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	1.1	3.1	5.4	52.7	2.20	0.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	6.50	24.80	24.00	11.30	0.70	0.20	3.50	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	150	6.2	7.4	10.8	128.3	5.50	260.00	1.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.20	0.80	7.40	33.40	58.10	20.40	1.00	0.40	5.70	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	17.5	17.5	25.9	318.9	14.00	32.50	0.90	0.00	0.20	0.20	2.10	0.80	4.80	21.20	25.40	230.30	52.30	3.60	3.30	14.60	291	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	16.1	67.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.80	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	**540**	**26.6**	**28.1**	**64.6**	**597.7**	21.90	363.30	4.20	0.10	0.30	0.20	2.10	1.00	6.30	39.60	108.10	345.20	101.10	6.40	4.10	24.60		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	9.4	9.0	22.7	203.0	0.10	63.60	1.20	0.40	0.00	0.20	0.10	0.00	0.40	9.40	56.80	107.30	11.30	0.70	0.40	3.80	249	2014
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
БАНАН	82	1.2	0.4	17.2	78.7	8.20	16.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.60	23.00	34.40	0.50	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**282**	**11.4**	**9.6**	**55.1**	**350.7**	11.30	80.00	1.20	0.40	0.00	0.20	0.10	0.10	1.10	9.60	73.90	140.80	51.70	3.30	0.50	5.30		
Ужин																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	5.00	0.13	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	5.50	6.25	11.75	9.00	0.50	0.13	1.00		К/К
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА	60	14.1	11.6	4.6	170.8	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	2.00	0.30	2.90	6.30	7.80	132.80	16.10	1.90	2.50	5.40	308	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.2	4.4	25.7	155.4	0.00	23.60	0.90	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	8.00	7.30	32.20	5.80	0.70	0.30	0.60	205	2012
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТКN№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	30	2.3	7.9	15.5	139.2	0.00	42.50	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	6.70	21.00	3.90	0.30	0.20	0.00	1	2012
ЯЙЦО	34	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00	99	2004
Итого за прием пищи:	**499**	**26.6**	**28.1**	**54.3**	**563.0**	5.00	156.73	2.75	1.00	0.10	0.30	2.20	0.40	4.05	26.70	49.55	276.35	41.60	4.80	3.73	14.80		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**78.3**	**83.0**	**252.2**	**2 028.2**	56.10	738.43	8.55	1.70	0.40	0.90	4.60	1.50	13.15	83.00	537.65	1 055.35	305.30	16.60	9.93	61.40		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.8	6.9	27.7	190.4	0.50	39.40	0.90	0.10	0.10	0.10	0.00	0.20	0.50	12.00	105.10	136.70	33.70	0.90	0.90	9.50	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	15/5/10	3.7	7.2	7.7	111.7	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	29.90	25.80	3.10	0.20	0.10	0.00	2	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	8.6	62.2	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.20	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2011
ЯБЛОКО	72	0.3	0.3	7.1	33.8	7.20	3.60	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.40	11.50	7.90	5.80	1.60	0.10	1.40		К/К
Итого за прием пищи:	**437**	**12.3**	**16.6**	**51.1**	**398.1**	8.20	88.30	1.50	0.20	0.10	0.20	0.00	0.30	0.90	13.40	244.70	244.70	54.70	3.00	1.50	19.00		
II Завтрак																							
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	0.00	0.00		К/К
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
ЯБЛОКО	84	0.3	0.3	8.2	39.5	8.40	4.20	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.40	9.20	6.70	1.80	0.10	1.70		К/К
Итого за прием пищи:	**254**	**1.7**	**1.2**	**38.9**	**179.3**	11.40	4.80	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.60	1.90	27.10	26.90	14.70	4.20	0.20	3.20		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	5.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.00	11.50	21.00	7.00	0.50	0.10	1.50		К/К
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ ,С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150	8.5	6.3	17.8	150.3	2.80	120.70	2.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.70	5.50	29.90	58.00	21.40	1.50	0.70	2.70	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	9.0	2.8	4.6	75.2	0.20	23.70	0.60	0.10	0.00	0.00	0.80	0.10	1.10	6.00	15.60	109.40	15.20	0.50	0.70	68.50	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	4.0	4.7	20.3	136.3	13.20	668.70	0.60	0.10	0.10	0.10	0.00	0.30	1.50	15.70	63.70	97.40	40.10	1.50	0.80	8.80	338	2008
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.9	44.4	0.80	0.80	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	3.10	2.00	1.40	0.40	0.00	0.40	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	**545**	**23.0**	**14.1**	**61.3**	**444.2**	22.00	818.90	4.10	0.20	0.20	0.10	0.80	0.50	3.60	34.10	126.20	299.60	87.70	4.90	2.50	82.70		
Полдник																							
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	2.20	10.00	1.80	0.20	0.00	0.00		К/К
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012
ЯБЛОКО	72	0.3	0.3	7.1	33.8	7.20	3.60	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.40	11.50	7.90	5.80	1.60	0.10	1.40		К/К
Итого за прием пищи:	**292**	**1.5**	**1.2**	**22.1**	**107.0**	7.20	3.60	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.40	13.70	17.90	7.60	1.80	0.10	1.40		
Ужин																							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.5	0.1	3.0	18.0	2.00	0.00	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	9.00	27.90	9.50	0.40	0.30	0.00	12	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	14.1	14.5	4.6	195.9	0.00	0.00	1.70	0.00	0.00	0.10	2.00	0.30	2.90	6.30	7.80	132.90	16.10	1.90	2.50	5.40	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	3.6	4.1	23.3	141.1	11.90	505.10	0.40	0.10	0.20	0.10	0.00	0.40	1.60	13.90	44.20	101.70	41.30	1.60	0.70	9.90	322	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.3	0.1	16.9	70.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.00	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	0.10	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	**455**	**22.0**	**19.5**	**64.5**	**508.9**	14.10	506.30	3.00	0.10	0.30	0.20	2.00	0.70	5.30	30.70	78.20	298.60	85.90	5.10	3.80	16.10		
Ужин 2																							
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	1.40	40.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**200**	**5.6**	**5.0**	**9.0**	**113.0**	1.40	40.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**66.1**	**57.6**	**246.9**	**1 750.5**	64.30	1 461.90	9.60	0.50	0.70	0.80	2.80	1.80	11.00	81.50	729.90	1 077.70	278.60	19.00	8.10	122.40		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША КУКУРУЗНАЯ	125	2.5	6.1	8.5	95.4	0.50	39.40	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	97.80	73.80	11.30	0.10	0.40	8.10	305	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	30/4/34	6.5	8.0	15.6	157.6	0.00	96.00	0.80	0.90	0.00	0.20	0.20	0.00	0.40	2.40	23.40	80.40	7.70	1.10	0.60	7.00	1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	9.5	65.7	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.20	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2012
БАНАН	84	1.3	0.4	17.6	80.6	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.70	23.50	35.30	0.50	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**457**	**12.8**	**16.7**	**51.2**	**399.3**	9.40	168.00	0.90	1.00	0.00	0.40	0.20	0.00	1.10	2.40	226.10	252.00	66.40	2.00	1.40	23.20		
II Завтрак																							
ВИНОГРАД	84	0.5	0.5	12.9	60.5	5.00	4.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	3.40	25.20	18.50	14.30	0.80	0.10	6.70		К/К
Итого за прием пищи:	**84**	**0.5**	**0.5**	**12.9**	**60.5**	5.00	4.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	3.40	25.20	18.50	14.30	0.80	0.10	6.70		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ	55	0.6	3.1	2.1	39.8	9.90	68.90	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	6.30	19.40	21.50	11.40	0.70	0.20	1.50	40	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4.9	7.1	7.9	115.6	4.40	10.70	1.40	0.00	0.10	0.00	0.50	0.20	1.20	6.20	28.70	73.30	18.30	1.30	0.90	4.70	73	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	60	17.0	16.5	5.1	225.3	0.00	16.00	0.60	0.00	0.10	0.10	2.30	0.30	3.50	7.60	20.20	166.80	20.30	2.30	3.00	7.40	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.9	4.5	23.3	141.7	12.00	27.20	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.60	12.00	14.00	79.20	31.10	1.40	0.50	7.50	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	18.1	73.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.00	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	4	2004
Итого за прием пищи:	**540**	**26.7**	**31.4**	**62.9**	**626.9**	26.30	123.50	4.10	0.10	0.40	0.20	2.80	1.00	6.80	36.60	96.00	371.40	89.70	6.80	4.80	21.90		
Полдник																							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	8.3	7.2	23.1	184.0	0.10	35.20	0.90	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	8.60	61.50	94.30	11.30	0.40	0.20	2.30	479	2008
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	705	2004
БАНАН	82	1.2	0.4	17.2	78.7	8.20	16.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.60	23.00	34.40	0.50	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	**282**	**10.3**	**7.8**	**55.5**	**331.7**	11.30	51.60	0.90	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	1.10	8.80	78.60	127.80	51.70	3.00	0.30	3.80		
Ужин																							
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	8.8	8.7	4.6	125.4	0.00	9.40	0.30	0.00	0.00	0.10	1.20	0.20	1.80	3.80	5.60	82.40	10.10	1.20	1.60	3.20	292	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОКЕ	150	3.9	4.4	19.7	130.1	21.50	507.10	0.60	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.50	34.00	35.90	78.20	35.40	1.50	0.60	6.80	129	2008
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	734	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/10	4.0	6.2	10.3	110.8	0.00	18.90	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	28.10	27.20	3.60	0.20	0.10	0.00	3	2012
Итого за прием пищи:	**449**	**17.7**	**19.4**	**41.0**	**397.3**	21.50	535.40	1.30	0.20	0.10	0.20	1.20	0.60	3.60	42.30	72.00	199.60	51.70	3.40	2.50	10.80		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**68.0**	**75.8**	**223.5**	**1 815.7**	73.50	882.70	7.20	1.40	0.50	0.90	4.20	1.80	12.90	93.50	497.90	969.30	273.80	16.00	9.10	66.40		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	966,9	976,2	3229,3	25170,5	793.96	24 168.66	117.90	17.80	6.00	13.74	137.20	19.40	151.89	1 497.70	7 824.88	13 637.14	3 590.73	251.86	115.79	1 258.80
Среднее значение за период	69.1	69.7	230.7	1 797.9	56.71	1 726.33	8.42	1.30	0.40	0.98	9.80	1.40	10.85	107.00	558.92	974.08	256.48	17.99	8.27	89.90
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	34.9	49.7																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
1,5 -3 года	457	198	550	288	457	200

УТВЕРЖДАЮ
Директор «Центра содействия
семейному воспитанию № 15»

_____ О. К. Тимофеева

09.01.

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3 ЛЕТ до 7 ЛЕТ.

СПБ ГБУ «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ № 15»

Санкт-Петербург, 192286 Бухарестская ул., д. 63, лит. «А»,

Тел./факс: (812) 772-46-53; 417-28-71.

Центр содействия семейному воспитанию №15

Утверждаю
Директор
О.К.Тимофеева

МЕНЮ

3 -7лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ 170/5	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ 200/5	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200	КАША РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ 200/5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
БУЛКА С МАСЛОМ 40/7	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2 20	КОЛБАСА КУСОЧКОМ 20	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2 17	СЫР 20	БУЛКА С МАСЛОМ 45	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 34
ЯБЛОКО 87	БУЛКА С МАСЛОМ 45	БУЛКА С МАСЛОМ 45/5	БУЛКА С МАСЛОМ 50/7	БУЛКА С МАСЛОМ 45/8	СЫР 20	БУЛКА С МАСЛОМ 50/7
	ГРУША 130	БАНАН 66	КИВИ 87	ГРУША 87	БАНАН 130	ЯБЛОКО 87
II Завтрак						
ЯБЛОКО 87	МОЛОКО 200	БАНАН 200	КИВИ 87	ВИНОГРАД 87	МОЛОКО 200	ЯБЛОКО 86
ЗЕФИР 25	ПЕЧЕНЬЕ 25	МАРМЕЛАД 25	ВАФЛИ 25	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100		
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 70	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ КУСОЧКОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И КУРАГОЙ 70	САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 80	САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ 65	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК 50	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 70
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	БУЛЬОН ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЕМ БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200
СЕЛЬДЬ 30	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 85	РЫБНЫЙ ПУДИНГ 160	СОСИСКА 40	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 90	МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 95	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 250
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 160	ОВОЩНОЕ РАГУ 160	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50/5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 170	ГРЕЧА С МАСЛОМ 130	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	НАПИТОК ИЗ БАНАН 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	
					ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	

Полдник						
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, СГУЩЕННОЕ МОЛОКО 100	СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ 100	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 90	ПЕЧЕНЬЕ 25	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ 100	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
ЯБЛОКО 86	ГРУША 130	БАНАН 67	КИВИ 87	ГРУША 86	БАНАН 130	ЯБЛОКО 87
Ужин						
КУКУРУЗА БАНОЧНАЯ 60	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 80	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ПОМИДОР КУСОЧКОМ 70/4	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ КУСОЧКОМ 50	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 75
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 95	РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ 120/3	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ЯЙЦОМ 250	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ КУСОЧКОМ 100	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 70	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 90	РЫБА ЖАРЕНАЯ КУСОЧКОМ 80
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 160	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 170	ЧАЙ С САХАРОМ 200	РАГУ ОВОЩНОЕ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 160	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 160
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	БУЛКА С МАСЛОМ 45/5	СЫР 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	БУЛКА С МАСЛОМ 35/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200
БУЛКА С МАСЛОМ 40/8	БУЛКА С МАСЛОМ 45/4		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	БУЛКА С МАСЛОМ 40/9	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛКА С МАСЛОМ 45/8
			БУЛКА С МАСЛОМ 45/4			
Ужин 2						
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО 200	ЙОГУРТ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО 200
					ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25

Центр содействия семейному воспитанию №15

Утверждаю
Директор
О.К.Тимофеева

МЕНЮ

3 -7лет

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200/5	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ 200/5	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200	КАША РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ 200/5
КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2 20	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 34	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2 20	СЫР 20	БУЛКА С МАСЛОМ 45	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 34
БУЛКА С МАСЛОМ 45/7	БУЛКА С МАСЛОМ 35/8	БУЛКА С МАСЛОМ 45/7	БУЛКА С МАСЛОМ 50/7	БУЛКА С МАСЛОМ 45/8	СЫР 20	БУЛКА С МАСЛОМ 50/7
КИВИ 130	БАНАН 110	ГРУША 120	КИВИ 87	ЯБЛОКО 87	БАНАН 130	ГРУША 87
II Завтрак						
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	МОЛОКО 200	КЕФИР 200	КИВИ 87	КИСЕЛЬ 200	МОЛОКО 200	ЯБЛОКО 86
	ПЕЧЕНЬЕ 25	ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25	ВИНОГРАД 57		
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, ИЗЮМОМ И СЫРОМ 75	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 70	САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 80/4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК 50	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 70
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	ЩИ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	УХА ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ С ЛИМОНОМ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 250/5	СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЕМ БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200
СОСИСКА 39	СЕЛЬДЬ 35	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ 90	СОСИСКА 40	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 90	МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 95	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 250
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 160	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 160	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 160	ГРЕЧА С МАСЛОМ 150	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	НАПИТОК ИЗ БАНАНА 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК 180	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 180/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	
					ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	

Полдник						
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	БУЛОЧКА С ДЖЕМОМ И ИЗЮМОМ 100	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 90	ПЕЧЕНЬЕ 25	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ 100	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
КИВИ 130	БУЛКА С МАСЛОМ 20/5	ГРУША 130	КИВИ 87	ЯБЛОКО 86	БАНАН 130	ГРУША 87
	БАНАН 110					
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 70	ВИНЕГРЕТ 75	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ 240	ПОМИДОР КУСОЧКОМ 80/4	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ КУСОЧКОМ 50	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 75
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 90	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 80	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ 100	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 70	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 90	РЫБА ЖАРЕНАЯ КУСОЧКОМ 90
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 160	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	РАГУ ОВОЩНОЕ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 160	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 160	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 190
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛКА С МАСЛОМ 45/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		СЫР 20	БУЛКА С МАСЛОМ 40/9	БУЛКА 35	ЧАЙ С САХАРОМ 200
БУЛКА С МАСЛОМ 40/4	БУЛКА С МАСЛОМ 30/7		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	БУЛКА С МАСЛОМ 45/8
			БУЛКА С МАСЛОМ 50/4			
Ужин 2						
РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200
ВАФЛИ 25	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100				ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

3 -7лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выпол-нение, г	Выпол-нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	700	50		100	3,4	0,4	21,2	102,0
Хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1260	90		100	6,8	2,6	46,1	234,9
Мука пшеничная	25		35	5	55	5	30	10	20	10	60	55	5	30	30	350	25		100	2,6	0,3	15,9	75,1
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	31	30	41	30	85	76	21	60	30	30	33	85	66	15	633	45		100	4,8	1,0	27,1	133,0
Картофель	240	292	250	190	260	210	210	290	140	400	120	260	220	210	310	3362	240		100	4,6	1,0	35,6	166,4
Овощи и зелень	300	310	349	226	265	218	270	405	320	277	348	285	218	310	395	4196	300		100	5,3	0,3	18,8	100,9
Фрукты и ягоды свежие	260	260	260	260	261	260	260	260	260	260	260	261	260	260	260	3642	260		100	1,6	0,8	28,6	132,0
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200		100	1,0	0,2	20,2	92,0
Сухофрукты	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	30	15		15	15	210	15		100	0,7		7,3	32,3
Сахар	55	55	55	50	60	50	55	55	55	48	55	60	55	55	60	768	55		100			50,2	197,2
Кондитерские изделия	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	350	25		100	0,3	0,4	9,1	41,8
Кофе	2	4		4		4		4			4		4		4	28	2		100	0,2		1,0	4,6
Какао	0,5		1		1		1		1	1		1		1		7	1	0,5	100	0,1	0,1	0,1	1,3
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	7	0,5		100	0,1		0,2	1,1
Мясо бескостное (говядина, свинина),убпродукты (печень, язык, сердце)	100	100	100	100	96	114	100	100	100	100	81	95	114	100	100	1400	100		100	17,6	14,2		190,3
Мясо птицы (бедро куры, филе индейки)	30	30	30	30		45	30	30	30	30	60		45	30	30	420	30		100	5,5	4,8	0,1	58,4
Рыба-филе, в т.ч.сельдь слабой соли .	42	30	85	75			84	84		35	30			84	84	591	42		101	6,6	0,6		30,3
Колбасные изделия	10			20	40				40			40				140	10		100	0,9	1,9		20,1
Молоко, кисломолочные продукты	550	460	630	500	570	410	710	450	475	720	660	560	410	710	430	7695	550		100	9,0	7,8	14,1	158,4
Творог	50	45	45	45	20	100	45	45	145	100		20		45	45	700	50		100	6,7	3,4	1,5	61,3
Сметана	10	10	10	10		20	10	10	10	10	10		20	10	10	140	10		100	0,3	1,4	0,3	18,5
Сыр	10				20	20	20	7		7		20	20	20	7	141	10		101	2,6	2,7		34,7
Масло сливочное	35	35	35	35	34	35	35	35	35	40	35	35	35	35	35	494	35		101		28,1	0,1	247,2
Масло растительное	10	8	12	10	9	9	10	12	9	12	9	7	9	10	11	137	10		98		9,2		79,5
Яйцо	34,8	17,4	26,1	67,1	26,1	4,4	39,3	43,5	52,2	56,6	43,5	26,1	4,4	39,3	43,5	489,5	35	0,2	100	4,2	3,8	0,3	49,4
Дрожжи хлебопекарные	0,4				1,9						1,9	1,9				5,7	0,4		102				0,3
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	5		100				
Специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1		100				
																				84,9	85,0	297,8	2 263,0

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЦССВ №15 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ С 24 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ , В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	170/5	5.5	6.8	25.5	179.3	0.60	43.00	0.70	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	5.80	123.90	109.20	18.00	0.40	0.50	9.90		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.2	2.4	20.0	111.7	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	111.60	93.70	18.00	0.40	0.40	9.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	40/7	3.0	7.0	20.7	157.2	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	8.40	27.30	5.20	0.40	0.20	0.00		
ЯБЛОКО	87	0.3	0.3	8.5	40.9	8.70	4.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.90	9.60	7.00	1.90	0.10	1.70		
Итого за прием пищи:	**489**	**12.0**	**16.5**	**74.7**	**489.1**	9.80	106.30	1.40	0.20	0.00	0.40	0.00	0.10	1.30	7.50	257.80	239.80	48.20	3.10	1.20	20.60		
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	87	0.3	0.3	7.7	36.8	3.50	3.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	12.50	8.60	6.30	1.70	0.10	1.70		
ЗЕФИР	25	0.2	0.0	20.0	81.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	3.00	1.50	0.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**112**	**0.5**	**0.3**	**27.7**	**118.3**	3.50	3.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	18.80	11.60	7.80	2.10	0.10	1.70		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	70	1.4	2.0	7.4	51.4	3.20	1.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	9.60	32.80	34.20	15.90	1.10	0.30	5.10		
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	8.1	8.7	12.0	157.6	13.40	241.50	1.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.80	16.00	76.60	68.80	29.50	1.30	0.50	4.50		
СЕЛЬДЬ	30	5.1	2.6	0.0	43.5	0.00	6.00	0.20	0.00	0.00	0.00	1.80	0.10	0.50	3.00	24.00	81.00	12.00	0.30	0.00	0.00		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	4.0	5.1	27.6	168.1	14.50	31.40	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	14.40	38.30	111.10	39.80	1.60	0.70	10.80		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**675**	**21.1**	**18.6**	**78.3**	**556.8**	31.30	350.00	3.20	0.10	0.30	0.10	1.80	0.70	3.90	50.50	198.10	336.60	116.20	5.80	1.80	21.80		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	100	11.7	13.4	25.5	259.9	0.20	74.60	1.40	0.30	0.00	0.20	0.20	0.00	0.40	2.00	166.10	176.80	21.80	0.60	0.60	4.70		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
ЯБЛОКО	86	0.3	0.3	8.4	40.4	8.60	4.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.80	9.50	6.90	1.90	0.10	1.70		
Итого за прием пищи:	**386**	**13.0**	**13.9**	**54.1**	**392.3**	12.80	78.90	1.90	0.30	0.00	0.20	0.20	0.20	0.90	3.90	193.90	200.30	36.70	5.30	0.80	8.40		
Ужин																							
КУКУРУЗА БАНОЧНАЯ	60	1.8	0.1	3.5	21.6	2.40	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	7.20	10.80	33.50	11.30	0.40	0.40	0.00		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	95	20.1	18.1	7.2	260.6	0.70	18.10	1.60	0.20	0.10	0.20	2.60	0.40	4.00	10.10	26.90	201.60	25.00	2.90	3.50	9.30		
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	160	2.6	4.8	14.5	107.7	6.70	828.80	0.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.30	1.10	10.10	51.40	78.40	34.10	1.10	0.60	7.80		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
БУЛКА С МАСЛОМ	40/8	3.0	7.8	20.7	164.6	0.00	47.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	8.60	27.50	5.20	0.40	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:	**588**	**29.3**	**31.0**	**70.4**	**660.5**	9.80	894.10	3.60	0.40	0.30	0.20	2.60	0.70	6.00	34.90	104.80	366.50	82.40	6.20	5.00	18.50		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**75.9**	**80.3**	**305.2**	**2 217.0**	67.20	1 432.80	10.60	1.00	0.60	0.90	4.60	1.80	12.30	98.50	773.40	1 154.80	291.30	22.50	8.90	71.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	5.4	7.6	20.7	168.6	0.60	43.00	0.70	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	4.60	128.80	149.00	37.10	0.80	1.00	11.10	320	2004
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.0	2.6	18.2	105.1	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	109.50	86.90	16.50	0.30	0.50	9.00		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2	20	2.1	1.9	0.1	24.6	0.00	36.20	0.30	0.40	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	1.20	8.60	30.10	1.90	0.40	0.20	3.50		
БУЛКА С МАСЛОМ	45	3.4	5.4	23.1	155.3	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.20	30.30	5.90	0.50	0.20	0.00		
ГРУША	130	0.5	0.4	13.4	61.1	6.50	2.60	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.60	24.70	20.80	15.60	2.60	0.20	1.30		
Итого за прием пищи:	**595**	**14.4**	**17.9**	**75.5**	**514.7**	7.60	128.90	1.60	0.60	0.10	0.50	0.10	0.00	0.90	8.90	280.80	317.10	77.00	4.60	2.10	24.90		
II Завтрак																							
МОЛОКО	200	5.5	4.7	8.7	97.2	1.00	35.20	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.20	0.00	216.00	162.00	25.20	0.20	0.80	18.00		
ПЕЧЕНЬЕ	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**225**	**5.5**	**4.7**	**8.7**	**97.2**	1.00	35.20	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.20	0.00	216.00	162.00	25.20	0.20	0.80	18.00		
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ КУСОЧКОМ	50	0.4	0.1	0.8	5.9	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	10.40	10.80	6.30	0.30	0.00	0.00		
БУЛЬОН ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	8.2	7.1	10.9	126.8	6.90	478.20	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	12.70	64.50	43.70	21.80	1.00	0.30	1.90		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	85	19.1	20.8	6.1	279.1	0.60	186.20	1.60	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	4.10	11.20	32.50	191.90	26.80	2.80	3.20	8.90		
ОВОЩНОЕ РАГУ	160	4.3	6.4	20.4	152.4	22.40	506.70	1.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.30	1.30	46.40	27.30	75.30	32.00	1.40	0.60	5.80		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**720**	**34.5**	**34.6**	**69.5**	**700.4**	31.10	1 241.10	5.40	0.10	0.20	0.30	2.60	0.70	6.50	77.80	161.10	363.20	105.90	7.00	4.40	18.00		
Полдник																							
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ	100	11.0	10.9	38.6	285.5	4.90	63.40	1.10	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	6.00	80.40	124.80	17.00	0.80	0.40	2.00		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
ГРУША	130	0.5	0.4	13.4	61.1	6.50	2.60	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.60	24.70	20.80	15.60	2.60	0.20	1.30		
Итого за прием пищи:	**430**	**12.5**	**11.5**	**72.2**	**438.6**	15.40	66.00	1.60	0.30	0.00	0.10	0.00	0.10	0.70	8.80	119.10	159.60	40.60	6.20	0.70	5.30		
Ужин																							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	2.5	0.2	5.2	32.0	8.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	9.60	16.00	49.60	16.80	0.60	0.50	0.00		
РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ	120/3	14.1	5.8	6.4	128.3	2.10	513.00	2.50	0.00	0.10	0.10	1.40	0.10	2.00	15.50	36.50	185.80	36.90	1.00	1.10	117.10		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	170	3.8	5.1	26.1	161.2	13.70	31.20	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.60	37.40	105.80	37.70	1.50	0.70	10.30		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
БУЛКА С МАСЛОМ	45/4	3.4	4.6	23.1	147.8	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.10	30.10	5.90	0.50	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:	**647**	**25.6**	**15.9**	**85.3**	**575.3**	23.80	567.80	4.50	0.20	0.40	0.20	1.40	0.70	5.00	46.20	106.10	396.80	104.10	5.00	2.80	128.80		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**92.5**	**84.6**	**311.2**	**2 326.2**	78.90	2 039.00	13.10	1.20	0.80	1.40	4.10	1.50	13.30	141.70	883.10	1 398.70	352.80	23.00	10.80	195.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	5.4	7.2	19.7	160.1	0.60	43.00	1.40	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.70	6.30	123.00	143.10	49.50	1.40	0.80	10.60	302	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.0	111.7	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	111.60	93.70	18.00	0.40	0.40	9.00		
КОЛБАСА КУСОЧКОМ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	45/5	3.4	5.4	23.1	155.3	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.20	30.30	5.90	0.50	0.20	0.00		
БАНАН	66	1.0	0.3	13.9	63.4	6.60	13.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	5.30	18.50	27.70	0.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**536**	**13.0**	**15.3**	**76.7**	**490.5**	7.70	103.30	1.50	0.20	0.10	0.40	0.00	0.10	1.80	6.30	249.10	285.60	101.10	2.70	1.40	19.60		
II Завтрак																							
БАНАН	200	1.2	0.4	16.7	75.2	3.50	13.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	6.30	22.00	32.90	0.50	0.00	0.00		
МАРМЕЛАД	25	0.4	2.2	14.7	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.00	9.50	8.80	0.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**225**	**1.6**	**2.6**	**31.4**	**153.8**	3.50	13.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	9.30	31.50	41.70	1.10	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И КУРАГОЙ	70	2.3	2.0	14.6	83.8	3.40	71.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	9.60	55.80	54.70	30.30	1.60	0.30	5.10		
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	7.8	8.7	12.4	158.0	8.80	400.70	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	13.20	74.10	71.50	28.80	1.20	0.30	3.70		
РЫБНЫЙ ПУДИНГ	160	13.7	7.8	8.0	149.9	0.70	53.10	1.80	0.30	0.10	0.10	1.30	0.10	1.60	12.00	36.80	187.50	28.60	0.90	1.10	104.70		
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50/5	1.9	5.2	5.4	73.0	0.30	32.40	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.40	55.30	45.30	7.00	0.20	0.20	4.60		
НАПИТОК ИЗ БАНАН	180	0.6	0.2	16.7	70.5	1.60	6.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.10	10.10	15.10	0.20	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**690**	**28.0**	**24.1**	**67.7**	**586.2**	14.80	563.70	4.60	0.40	0.10	0.20	1.30	0.20	3.50	43.70	229.60	390.90	114.60	5.10	2.20	119.50		
Полдник																							
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	11.5	13.4	25.7	260.2	0.20	74.60	1.20	0.30	0.00	0.20	0.20	0.00	0.40	1.70	165.50	180.30	23.50	0.60	0.70	4.80		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
БАНАН	67	1.0	0.3	14.1	64.3	6.70	13.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	5.40	18.80	28.10	0.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**367**	**13.5**	**13.9**	**60.0**	**416.5**	10.90	88.00	1.20	0.30	0.00	0.20	0.20	0.10	1.00	1.90	184.90	213.10	59.60	3.80	0.80	6.80		
Ужин																							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.9	0.1	3.9	24.0	6.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.40	7.20	12.00	37.20	12.60	0.40	0.40	0.00		
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ЯЙЦОМ	250	27.2	27.1	25.7	438.3	13.30	130.70	2.70	1.20	0.30	0.50	2.80	1.00	5.60	25.50	71.20	358.00	61.90	5.00	4.50	26.90		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
БУЛКА С МАСЛОМ	45/5	3.4	5.4	23.1	155.3	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.20	30.30	5.90	0.50	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:	**585**	**34.3**	**32.8**	**77.2**	**723.6**	19.30	160.20	4.10	1.30	0.40	0.50	2.80	1.00	6.60	40.20	99.50	451.00	87.20	7.30	5.40	28.30		
Ужин 2																							
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	1.40	40.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**200**	**5.6**	**5.0**	**9.0**	**113.0**	1.40	40.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**96.0**	**93.7**	**322.0**	**2 483.6**	57.60	969.10	11.40	2.20	0.70	1.60	4.30	1.40	13.70	92.10	1 012.40	1 562.10	432.20	20.00	9.80	174.20		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200/5	4.3	6.7	22.8	164.9	0.60	43.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	3.80	120.80	116.90	22.90	0.30	0.70	10.20	302	2004
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.0	2.6	18.2	105.1	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	109.50	86.90	16.50	0.30	0.50	9.00		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2	17	2.1	1.9	0.1	24.6	0.00	36.20	0.30	0.40	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	1.20	8.60	30.10	1.90	0.40	0.20	3.50		
БУЛКА С МАСЛОМ	50/7	3.4	7.1	23.2	170.3	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.40	30.60	5.90	0.50	0.20	0.00		
КИВИ	87	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**566**	**12.8**	**18.3**	**64.3**	**464.9**	1.10	138.10	0.70	0.60	0.00	0.50	0.10	0.00	0.80	5.50	248.30	264.50	47.20	1.50	1.60	22.70		
II Завтрак																							
КИВИ	87	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	17.6	79.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.60	8.10	2.30	0.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**112**	**0.7**	**0.8**	**17.6**	**79.7**	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.60	8.10	2.30	0.40	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	80	0.8	2.0	3.0	33.5	6.00	45.80	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	6.90	16.10	29.70	13.50	0.90	0.30	2.30		
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	250	3.7	6.6	16.1	135.2	0.60	43.00	0.10	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	1.90	136.70	106.90	19.40	0.30	0.50	10.00		
СОСИСКА	40	4.2	9.0	0.2	94.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	12.60	57.20	7.20	0.60	0.00	0.00		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	170	4.1	4.6	26.5	159.3	13.80	28.30	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.60	48.20	113.70	39.00	1.50	0.70	11.20		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	867	2009
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**750**	**15.3**	**22.4**	**77.1**	**558.2**	20.60	187.10	2.00	0.20	0.30	0.40	0.00	0.50	3.70	29.90	240.00	349.00	98.10	4.80	1.80	24.90		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	10.8	8.8	41.0	280.2	0.10	49.30	1.10	0.30	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	26.00	65.40	120.90	16.30	0.90	0.70	4.40		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
КИВИ	87	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**377**	**11.8**	**9.0**	**61.2**	**372.2**	4.10	49.30	1.10	0.30	0.10	0.10	0.00	0.10	1.10	26.20	79.40	134.90	24.30	3.70	0.80	6.40		
Ужин																							
ПОМИДОР КУСОЧКОМ	70/4	0.7	0.1	2.1	13.0	6.00	63.80	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	6.60	7.60	14.00	10.80	0.50	0.10	1.20		
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ КУСОЧКОМ	100	17.2	17.2	1.3	218.2	1.10	12.00	1.90	0.00	0.10	0.10	2.50	0.40	3.70	9.80	10.00	167.40	21.80	2.50	3.20	7.60		
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4.0	6.3	20.6	151.5	22.60	679.00	1.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.50	1.60	40.00	41.70	80.70	38.00	1.60	0.60	7.50		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00		
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
БУЛКА С МАСЛОМ	45/4	3.4	4.6	23.1	147.8	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.10	30.10	5.90	0.50	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:	**648**	**32.3**	**33.7**	**71.6**	**706.5**	29.70	778.40	4.20	0.20	0.20	0.20	2.50	1.00	6.10	63.90	128.30	347.70	85.50	6.60	4.40	17.70		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**72.9**	**84.2**	**291.8**	**2 181.5**	55.50	1 153.50	8.00	1.30	0.60	1.20	2.60	1.60	11.80	125.50	699.60	1 104.20	257.40	17.00	8.60	71.70		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	5.2	6.8	21.6	163.8	0.60	43.00	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	126.50	136.50	24.60	0.90	0.40	9.90	302	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.0	111.7	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	111.60	93.70	18.00	0.40	0.40	9.00		
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	45/8	3.4	7.9	23.2	177.7	0.00	47.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.60	30.80	5.90	0.50	0.20	0.00		
ГРУША	87	0.3	0.3	9.0	40.9	4.40	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	16.50	13.90	10.40	1.70	0.20	0.90		
Итого за прием пищи:	**565**	**17.3**	**22.7**	**73.8**	**564.1**	5.50	109.50	0.60	0.20	0.10	0.40	0.00	0.00	1.10	1.70	317.00	304.90	61.10	3.60	1.20	19.80		
II Завтрак																							
ВИНОГРАД	87	0.5	0.5	12.2	56.3	2.10	3.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	3.50	23.50	17.20	13.30	0.80	0.10	7.00		
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	8.1	4.2	3.2	80.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**187**	**8.6**	**4.7**	**15.4**	**136.4**	2.10	3.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	3.50	23.50	17.20	13.30	0.80	0.10	7.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	65	0.7	2.9	2.1	36.7	5.20	48.50	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	5.80	16.60	23.40	11.20	0.80	0.20	1.80		
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЕМ БУЛЬОНЕ	200	10.5	6.0	18.7	165.7	9.20	389.00	2.90	0.00	0.20	0.00	0.60	0.20	1.90	18.00	79.50	133.70	46.50	2.90	1.70	6.00		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	17.3	16.0	4.4	220.6	0.50	9.00	1.40	0.10	0.10	0.10	2.30	0.30	3.50	8.70	20.80	171.80	21.40	2.60	3.00	7.70		
ГРЕЧА С МАСЛОМ	130	5.4	5.3	23.4	159.0	0.00	24.10	3.10	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.50	14.40	8.60	121.60	81.00	2.90	0.90	1.50		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**690**	**36.4**	**30.4**	**79.9**	**718.2**	15.10	540.60	9.50	0.20	0.50	0.20	2.90	0.70	7.80	54.40	151.90	492.00	179.10	10.70	6.10	18.40		
Полдник																							
ПЕЧЕНЬЕ	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
ГРУША	86	0.3	0.3	8.9	40.4	4.30	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	16.30	13.80	10.30	1.70	0.20	0.90		
Итого за прием пищи:	**311**	**1.3**	**0.5**	**29.1**	**132.4**	8.30	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.90	30.30	27.80	18.30	4.50	0.30	2.90		
Ужин																							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ КУСОЧКОМ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.50	12.00	7.00	0.30	0.00	0.00		
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	70	10.6	13.6	6.7	177.3	1.70	370.20	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	5.40	29.60	33.40	12.50	0.50	0.40	3.70		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.2	4.6	25.2	151.5	13.60	27.70	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.60	15.80	89.60	35.20	1.50	0.60	8.50		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
БУЛКА С МАСЛОМ	40/9	3.0	8.6	20.7	172.1	0.00	53.10	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	8.70	27.70	5.20	0.40	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:	**544**	**19.0**	**27.1**	**78.0**	**613.4**	17.80	451.00	2.20	0.20	0.20	0.10	0.00	0.50	2.90	26.50	72.70	188.20	66.70	4.10	1.50	13.60		
Ужин 2																							
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	1.40	40.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**200**	**5.6**	**5.0**	**9.0**	**113.0**	1.40	40.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**88.2**	**90.4**	**285.2**	**2 277.5**	50.20	1 146.30	12.60	0.60	0.90	1.00	2.90	1.40	12.60	88.00	835.40	1 220.10	366.50	23.70	9.20	61.70		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200	5.4	7.6	20.7	168.6	0.60	43.00	0.70	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	4.60	128.80	149.00	37.10	0.80	1.00	11.10	190	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.0	2.6	18.2	105.1	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	109.50	86.90	16.50	0.30	0.50	9.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	45	3.4	7.1	23.2	170.3	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.40	30.60	5.90	0.50	0.20	0.00		
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00		
БАНАН	130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.00	26.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	10.40	36.40	54.60	0.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**595**	**19.0**	**23.3**	**89.4**	**638.8**	14.10	127.90	0.90	0.20	0.20	0.50	0.00	0.00	1.60	5.10	310.90	332.90	116.30	2.50	1.70	20.10		
II Завтрак																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																							
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	50	1.6	0.1	3.3	20.0	5.00	0.00	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.40	6.00	10.00	31.00	10.50	0.40	0.30	0.00		
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8.7	10.5	15.5	190.6	18.50	414.50	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.10	22.00	97.40	83.80	40.60	2.00	0.70	8.00		
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	95	21.2	19.7	3.8	263.8	0.40	47.40	1.80	0.50	0.10	0.30	2.70	0.40	3.80	10.80	33.50	223.40	25.30	3.10	3.50	12.80		
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	3.3	4.4	33.7	183.6	0.00	23.60	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	9.50	4.10	68.40	22.50	0.50	0.70	0.70		
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50	1.9	3.7	5.4	59.5	0.30	23.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.40	55.20	44.90	7.00	0.20	0.20	4.60		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**770**	**39.2**	**38.6**	**93.0**	**853.7**	24.40	578.50	5.40	0.60	0.20	0.40	2.70	0.70	6.70	57.20	226.60	493.00	124.90	7.70	5.70	27.50		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	100	9.8	10.0	25.6	221.9	4.90	65.20	0.90	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	2.00	89.00	122.00	16.40	0.70	0.30	2.60		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
БАНАН	130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.00	26.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	10.40	36.40	54.60	0.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**430**	**12.8**	**10.9**	**73.1**	**438.7**	21.90	91.20	0.90	0.30	0.10	0.20	0.00	0.10	1.30	2.20	113.40	172.40	79.00	4.30	0.40	4.60		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	70	1.3	2.0	7.2	52.4	8.80	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.90	33.10	24.70	11.40	0.50	0.40	2.40		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	90	16.8	2.7	19.1	163.3	0.70	24.80	1.40	0.20	0.10	0.10	1.30	0.10	1.70	17.80	31.00	201.40	29.10	1.10	1.30	115.80		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	4.1	5.4	26.5	166.1	13.80	33.00	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.60	48.20	113.90	39.00	1.50	0.70	11.20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
БУЛКА С МАСЛОМ	35/5	2.6	4.9	18.0	125.4	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	7.20	23.70	4.60	0.40	0.20	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**585**	**26.6**	**15.2**	**95.3**	**613.2**	23.30	81.40	3.20	0.40	0.30	0.20	1.30	0.60	4.20	39.80	126.60	389.20	90.90	4.90	2.90	130.80		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**225**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**97.6**	**88.0**	**350.8**	**2 544.4**	83.70	879.00	10.40	1.50	0.80	1.30	4.00	1.40	13.80	104.30	777.50	1 387.50	411.10	19.40	10.70	183.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ	200/5	4.3	6.7	19.2	150.6	0.60	43.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.40	3.90	121.30	113.80	22.10	0.30	0.60	10.20	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.0	111.7	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	111.60	93.70	18.00	0.40	0.40	9.00		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	34	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	50/7	3.4	7.1	23.2	170.3	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.40	30.60	5.90	0.50	0.20	0.00		
ЯБЛОКО	87	0.3	0.3	8.5	40.9	8.70	4.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.90	9.60	7.00	1.90	0.10	1.70		
Итого за прием пищи:	**583**	**15.4**	**20.3**	**71.1**	**522.6**	9.80	178.70	1.60	1.00	0.00	0.60	0.20	0.10	1.50	8.00	273.40	307.80	56.80	3.90	1.70	27.90		
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	86	0.3	0.3	7.6	36.4	3.40	3.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	12.40	8.60	6.20	1.70	0.10	1.70		
Итого за прием пищи:	**86**	**0.3**	**0.3**	**7.6**	**36.4**	3.40	3.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	12.40	8.60	6.20	1.70	0.10	1.70		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1.3	2.0	6.9	50.6	8.60	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.50	31.70	22.10	10.70	0.50	0.30	2.30		
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	8.8	9.7	17.8	192.2	13.80	426.10	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.00	24.40	94.30	91.10	45.00	2.20	0.70	10.00		
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	21.1	20.5	26.5	362.7	14.20	187.70	1.40	0.10	0.30	0.30	2.60	0.90	5.70	23.80	31.30	269.00	59.70	4.10	3.90	16.50		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**745**	**33.7**	**32.4**	**82.5**	**741.7**	36.80	683.80	4.50	0.10	0.30	0.30	2.60	1.10	7.50	56.20	183.70	423.70	134.40	8.30	5.20	30.20		
Полдник																							
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	11.5	14.3	21.1	250.3	0.20	74.60	1.70	0.30	0.00	0.20	0.20	0.00	0.40	1.70	165.40	180.40	23.50	0.60	0.70	4.80		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
ЯБЛОКО	87	0.3	0.3	8.5	40.9	8.70	4.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.90	9.60	7.00	1.90	0.10	1.70		
Итого за прием пищи:	**387**	**12.8**	**14.8**	**49.8**	**383.2**	12.90	79.00	2.20	0.30	0.00	0.20	0.20	0.20	0.90	3.60	193.30	204.00	38.50	5.30	0.90	8.50		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	75	3.2	3.8	8.5	79.0	3.80	1.30	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	11.30	54.20	50.20	19.20	1.20	0.40	5.90		
РЫБА ЖАРЕНАЯ КУСОЧКОМ	80	14.7	1.4	6.4	93.4	0.30	6.70	0.40	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	2.10	2.70	16.70	143.80	27.90	0.60	0.50	126.20		
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	160	3.8	5.1	17.8	128.9	16.40	672.00	0.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.40	15.00	80.10	100.80	41.30	1.60	0.80	10.20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	45/8	3.4	7.9	23.2	177.7	0.00	47.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.60	30.80	5.90	0.50	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:	**593**	**26.9**	**18.4**	**80.4**	**585.0**	20.50	727.20	2.60	0.20	0.20	0.20	0.00	0.50	4.40	36.50	167.70	351.10	101.10	5.30	2.20	143.70		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.00	9.00	2.50	0.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**225**	**0.7**	**0.8**	**19.3**	**88.5**	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.00	9.00	2.50	0.40	0.00	0.00		
Всего за день:		**89.8**	**87.0**	**310.7**	**2 357.4**	83.40	1 672.90	11.40	1.60	0.50	1.30	3.00	2.00	14.60	106.00	834.50	1 304.20	339.50	24.90	10.10	212.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	5.2	7.0	22.2	168.6	0.60	43.00	0.60	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.30	8.00	124.30	131.90	28.80	0.60	0.70	10.80	190	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.0	2.6	18.2	105.1	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	109.50	86.90	16.50	0.30	0.50	9.00		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	45/7	3.4	7.1	23.2	170.3	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.40	30.60	5.90	0.50	0.20	0.00		
КИВИ	130	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**622**	**15.8**	**20.5**	**63.8**	**493.1**	1.10	174.30	1.50	1.00	0.10	0.60	0.20	0.10	0.90	10.90	260.40	309.50	55.00	2.20	1.80	26.80		
II Завтрак																							
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	8.1	4.2	3.2	80.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**100**	**8.1**	**4.2**	**3.2**	**80.1**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.9	0.1	3.9	24.0	6.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.40	7.20	12.00	37.20	12.60	0.40	0.40	0.00		
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8.2	10.5	14.1	182.9	13.90	219.40	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.00	16.20	77.70	71.80	32.00	1.70	0.50	7.20		
СОСИСКА	39	4.2	8.9	0.2	93.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	12.50	57.00	7.20	0.60	0.00	0.00		
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	180	3.8	5.1	19.9	137.8	14.40	672.00	0.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.50	14.60	73.30	105.60	42.50	1.60	0.80	10.60		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**704**	**20.6**	**24.8**	**69.4**	**574.4**	34.50	961.40	3.70	0.10	0.30	0.20	0.00	0.50	4.20	45.50	201.90	313.10	113.30	5.80	2.00	19.20		
Полдник																							
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	12.9	13.3	33.9	297.4	0.20	72.80	1.20	0.30	0.00	0.20	0.20	0.00	0.50	6.00	157.40	179.60	22.40	0.70	0.70	4.10		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
КИВИ	130	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**430**	**13.9**	**13.5**	**54.1**	**389.4**	4.20	72.80	1.20	0.30	0.00	0.20	0.20	0.10	0.70	6.20	171.40	193.60	30.40	3.50	0.80	6.10		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	70	0.8	2.1	2.6	33.6	13.10	73.10	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	6.90	18.90	26.80	13.90	0.90	0.20	2.00		
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	19.5	9.3	4.7	194.1	13.80	6 736.80	2.00	0.30	0.20	2.00	60.00	0.60	7.20	241.50	54.40	334.90	23.40	6.70	5.30	11.50		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	4.2	4.4	25.7	155.4	0.00	23.60	0.90	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	8.00	7.30	32.20	5.80	0.70	0.30	0.60		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
БУЛКА С МАСЛОМ	40/4	3.0	4.5	20.6	134.7	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	8.10	26.80	5.20	0.40	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:	**589**	**29.3**	**20.5**	**78.1**	**623.8**	26.90	6 857.10	4.70	0.50	0.30	2.00	60.00	0.70	8.50	263.90	95.80	446.20	55.10	10.10	6.30	15.50		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.00	9.00	2.50	0.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**225**	**0.7**	**0.8**	**19.3**	**88.5**	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.00	9.00	2.50	0.40	0.00	0.00		
Всего за день:		**88.4**	**84.3**	**287.9**	**2 249.3**	66.70	8 066.40	11.10	1.90	0.70	3.00	60.40	1.40	14.40	326.50	733.50	1 271.40	256.30	22.00	10.90	67.60		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200/5	5.5	6.8	25.5	179.3	0.60	43.00	0.70	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	5.80	123.90	109.20	18.00	0.40	0.50	9.90	189	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.0	2.6	18.2	105.1	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	109.50	86.90	16.50	0.30	0.50	9.00		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2	20	2.1	1.9	0.1	24.6	0.00	36.20	0.30	0.40	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	1.20	8.60	30.10	1.90	0.40	0.20	3.50		
БУЛКА С МАСЛОМ	35/8	2.6	7.6	18.1	151.5	0.00	47.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	7.70	24.30	4.60	0.40	0.20	0.00		
БАНАН	110	1.7	0.6	23.1	105.6	11.00	22.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	8.80	30.80	46.20	0.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**578**	**14.9**	**19.5**	**85.0**	**566.1**	12.10	166.00	1.20	0.60	0.00	0.60	0.10	0.00	1.40	7.50	258.50	281.30	87.20	2.20	1.40	22.40		
II Завтрак																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**225**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, ИЗЮМОМ И СЫРОМ	75	3.0	3.9	14.5	102.7	2.80	1.70	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	8.70	50.30	55.40	19.60	1.30	0.40	4.50		
ЩИ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8.9	9.8	18.5	196.5	16.10	413.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.10	15.30	93.50	89.60	37.90	1.60	0.60	6.20		
СЕЛЬДЬ	35	6.0	3.0	0.0	50.8	0.00	7.00	0.30	0.00	0.00	0.00	2.10	0.10	0.60	3.50	28.00	94.50	14.00	0.40	0.00	0.00		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	4.1	5.4	26.5	166.1	13.80	33.00	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.60	48.20	113.90	39.00	1.50	0.70	11.20		
НАПИТОК ИЗ БАНАНА	200	0.6	0.2	16.7	70.5	1.60	6.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.10	10.10	15.10	0.20	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**695**	**24.3**	**22.5**	**86.8**	**637.6**	34.30	461.10	3.90	0.10	0.20	0.10	2.10	0.70	4.10	48.60	227.60	385.30	130.40	6.00	2.00	23.30		
Полдник																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	6.6	11.8	8.8	161.5	0.30	104.80	2.10	0.90	0.00	0.30	0.20	0.00	0.30	5.10	73.30	109.30	11.50	1.00	0.70	11.70		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.7	10.3	89.8	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	4.40	14.00	2.60	0.20	0.10	0.00		
БАНАН	110	1.7	0.6	23.1	105.6	11.00	22.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	8.80	30.80	46.20	0.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**425**	**10.8**	**17.3**	**62.4**	**448.9**	15.30	156.30	2.20	1.00	0.00	0.40	0.20	0.10	1.40	5.30	100.50	168.10	68.30	4.70	0.90	13.70		
Ужин																							
ВИНЕГРЕТ	75	1.8	3.0	9.9	72.0	5.30	161.50	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	9.10	23.70	46.20	21.10	1.10	0.20	4.80		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	18.8	16.5	3.1	225.9	0.40	9.00	1.10	0.10	0.10	0.20	2.60	0.40	3.80	9.60	14.00	185.00	22.20	2.70	3.30	8.40		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	4.2	5.3	25.6	162.4	12.80	544.50	0.50	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	14.90	61.10	119.30	45.90	1.70	0.70	11.80	322	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
БУЛКА С МАСЛОМ	30/7	2.3	6.7	15.5	131.0	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	6.50	20.80	3.90	0.30	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:	**567**	**28.9**	**31.7**	**78.6**	**697.3**	18.50	756.30	3.90	0.30	0.30	0.30	2.60	1.00	6.70	41.10	112.40	396.80	99.90	7.20	4.70	26.40		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	8.5	4.5	3.5	89.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**300**	**8.5**	**4.5**	**3.5**	**89.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**87.4**	**95.5**	**316.3**	**2 438.9**	80.20	1 539.70	11.20	2.00	0.50	1.40	5.00	1.80	13.60	102.50	699.00	1 231.50	385.80	20.10	9.00	85.80		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	4.8	6.7	21.6	161.9	0.60	43.00	0.80	0.10	0.00	0.20	0.00	0.10	0.40	4.80	126.20	148.10	21.10	0.50	0.60	9.90	302	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.0	111.7	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	111.60	93.70	18.00	0.40	0.40	9.00		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	34	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	45/7	3.4	7.1	23.2	170.3	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.40	30.60	5.90	0.50	0.20	0.00		
ГРУША	120	0.5	0.4	12.4	56.4	6.00	2.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.40	22.80	19.20	14.40	2.40	0.20	1.20		
Итого за прием пищи:	**606**	**16.1**	**20.4**	**77.4**	**549.4**	7.10	176.70	2.10	1.00	0.00	0.60	0.20	0.10	1.30	9.60	287.20	351.70	63.20	4.60	1.80	27.10		
II Завтрак																							
КЕФИР	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**225**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0.7	2.1	2.5	31.2	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	3.60	18.70	34.30	11.00	0.80	0.30	2.40		
УХА ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ С ЛИМОНОМ	200	6.6	3.3	11.4	100.5	10.50	231.60	1.90	0.00	0.00	0.00	0.50	0.20	1.20	18.20	60.50	112.30	34.10	1.40	0.60	43.50		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	12.9	11.9	5.2	152.1	0.80	334.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	4.10	13.20	19.50	8.80	0.40	0.20	1.40		
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	160	3.6	5.0	17.3	126.4	14.60	671.80	0.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.30	14.00	75.80	98.00	39.90	1.50	0.80	9.90		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**745**	**26.3**	**22.5**	**67.7**	**546.4**	33.90	1 314.60	4.50	0.10	0.10	0.10	0.50	0.60	3.50	47.40	194.60	305.60	112.80	5.60	2.20	58.60		
Полдник																							
БУЛОЧКА С ДЖЕМОМ И ИЗЮМОМ	100	7.9	8.0	69.4	371.3	4.90	47.80	1.10	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	26.00	52.60	103.30	21.70	1.50	0.60	4.40		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
ГРУША	130	0.5	0.4	13.4	61.1	6.50	2.60	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.60	24.70	20.80	15.60	2.60	0.20	1.30		
Итого за прием пищи:	**430**	**9.4**	**8.6**	**103.0**	**524.4**	15.40	50.40	1.60	0.30	0.10	0.00	0.00	0.10	1.20	28.80	91.30	138.10	45.30	6.90	0.90	7.70		
Ужин																							
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ	240	17.1	18.6	10.0	269.4	18.80	358.00	1.20	0.10	0.00	0.10	2.10	0.40	3.90	20.50	70.40	193.20	41.50	3.30	3.30	11.10		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
БУЛКА С МАСЛОМ	45/5	3.4	5.4	23.1	155.3	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.20	30.30	5.90	0.50	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:	**515**	**22.3**	**24.2**	**57.6**	**530.7**	18.80	387.50	1.90	0.20	0.00	0.10	2.10	0.40	4.50	28.00	86.70	249.00	54.20	5.20	3.80	12.50		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**74.1**	**75.7**	**305.7**	**2 150.9**	75.20	1 929.20	10.10	1.60	0.20	0.80	2.80	1.20	10.50	113.80	659.80	1 044.40	275.50	22.30	8.70	105.90		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200/5	5.8	7.3	21.3	168.9	0.60	43.00	1.60	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.90	7.40	123.50	151.70	55.30	1.50	0.90	10.70	302	2004
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.0	2.6	18.2	105.1	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	109.50	86.90	16.50	0.30	0.50	9.00		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2	20	2.1	1.9	0.1	24.6	0.00	36.20	0.30	0.40	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	1.20	8.60	30.10	1.90	0.40	0.20	3.50		
БУЛКА С МАСЛОМ	50/7	3.4	7.1	23.2	170.3	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.40	30.60	5.90	0.50	0.20	0.00		
КИВИ	87	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**569**	**14.3**	**18.9**	**62.8**	**468.9**	1.10	138.10	2.10	0.60	0.10	0.50	0.10	0.10	1.40	9.10	251.00	299.30	79.60	2.70	1.80	23.20		
II Завтрак																							
КИВИ	87	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	17.6	79.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.60	8.10	2.30	0.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**112**	**0.7**	**0.8**	**17.6**	**79.7**	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.60	8.10	2.30	0.40	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	80/4	0.8	2.0	3.0	33.5	6.00	45.80	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	6.90	16.10	29.70	13.50	0.90	0.30	2.30		
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	250/5	3.5	6.4	15.7	130.3	0.50	41.20	0.10	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	1.90	125.90	98.80	18.10	0.30	0.50	9.10		
СОСИСКА	40	4.2	9.0	0.2	94.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	12.60	57.20	7.20	0.60	0.00	0.00		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	4.1	5.4	26.5	166.1	13.80	33.00	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.60	48.20	113.90	39.00	1.50	0.70	11.20		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**749**	**15.1**	**23.0**	**76.7**	**560.1**	20.50	190.00	2.00	0.20	0.30	0.40	0.00	0.50	3.70	29.90	229.20	341.10	96.80	4.80	1.80	24.00		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	10.8	8.8	41.0	280.2	0.10	49.30	1.10	0.30	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	26.00	65.40	120.90	16.30	0.90	0.70	4.40		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
КИВИ	87	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**377**	**11.8**	**9.0**	**61.2**	**372.2**	4.10	49.30	1.10	0.30	0.10	0.10	0.00	0.10	1.10	26.20	79.40	134.90	24.30	3.70	0.80	6.40		
Ужин																							
ПОМИДОР КУСОЧКОМ	80/4	0.9	0.2	2.7	17.3	8.00	85.10	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	8.80	10.10	18.70	14.40	0.70	0.20	1.60		
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ	100	17.1	15.2	1.3	201.0	1.10	12.00	1.00	0.00	0.10	0.10	2.50	0.40	3.70	9.80	10.00	166.40	21.70	2.50	3.20	7.50		
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4.1	6.3	20.7	152.6	21.20	678.80	1.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.50	1.60	40.20	39.20	83.50	38.50	1.60	0.70	7.20		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00		
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
БУЛКА С МАСЛОМ	50/4	3.4	4.6	23.1	147.8	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.10	30.10	5.90	0.50	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:	**668**	**32.5**	**31.8**	**72.3**	**694.7**	30.30	799.50	3.50	0.20	0.20	0.20	2.50	1.00	6.20	66.30	128.30	354.20	89.50	6.80	4.60	17.70		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**74.4**	**83.5**	**290.6**	**2 175.6**	56.00	1 177.50	8.70	1.30	0.70	1.20	2.60	1.70	12.50	131.50	691.50	1 137.60	292.50	18.40	9.00	71.30		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	5.2	6.8	21.6	163.8	0.60	43.00	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	126.50	136.50	24.60	0.90	0.40	9.90	302	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.0	111.7	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	111.60	93.70	18.00	0.40	0.40	9.00		
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	45/8	3.4	7.9	23.2	177.7	0.00	47.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.60	30.80	5.90	0.50	0.20	0.00		
ЯБЛОКО	87	0.3	0.3	8.5	40.9	8.70	4.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.90	9.60	7.00	1.90	0.10	1.70		
Итого за прием пищи:	**565**	**17.3**	**22.7**	**73.3**	**564.1**	9.80	112.20	0.80	0.20	0.10	0.40	0.00	0.10	1.30	1.70	314.40	300.60	57.70	3.80	1.10	20.60		
II Завтрак																							
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	11.3	44.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	1.70	0.10	0.00	0.00	0.00	ТК№046	
ВИНОГРАД	57	0.3	0.3	8.0	36.9	1.40	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	2.30	15.40	11.30	8.70	0.50	0.10	4.60		
Итого за прием пищи:	**257**	**0.3**	**0.3**	**19.3**	**81.6**	1.40	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	2.30	16.90	13.00	8.80	0.50	0.10	4.60		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	1.3	2.9	7.0	57.6	3.00	1.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	9.10	31.40	31.70	15.30	1.00	0.30	4.90	33	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЕМ БУЛЬОНЕ	200	10.5	6.0	18.7	165.7	9.20	389.00	2.90	0.00	0.20	0.00	0.60	0.20	1.90	18.00	79.50	133.70	46.50	2.90	1.70	6.00		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	17.3	16.0	4.4	220.6	0.50	9.00	1.40	0.10	0.10	0.10	2.30	0.30	3.50	8.70	20.80	171.80	21.40	2.60	3.00	7.70		
ГРЕЧА С МАСЛОМ	150	5.4	5.3	23.7	159.8	0.00	23.60	3.10	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.50	14.60	8.70	122.90	81.90	2.90	0.90	1.50		
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	16.3	66.6	1.20	1.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	4.60	3.00	2.20	0.60	0.00	0.60		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**715**	**36.3**	**30.5**	**80.7**	**721.3**	13.90	423.90	9.60	0.20	0.50	0.20	2.90	0.70	7.40	58.50	149.50	484.90	172.10	11.00	6.20	22.10		
Полдник																							
ПЕЧЕНЬЕ	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
ЯБЛОКО	86	0.3	0.3	8.4	40.4	8.60	4.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.80	9.50	6.90	1.90	0.10	1.70		
Итого за прием пищи:	**311**	**1.3**	**0.5**	**28.6**	**132.4**	12.60	4.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.50	1.90	27.80	23.50	14.90	4.70	0.20	3.70		
Ужин																							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ КУСОЧКОМ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.50	12.00	7.00	0.30	0.00	0.00		
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	70	10.6	13.6	6.7	177.3	1.70	370.20	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	5.40	29.60	33.40	12.50	0.50	0.40	3.70		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3.4	4.6	26.7	158.4	14.40	27.90	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	14.40	16.70	94.90	37.30	1.60	0.60	9.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	40/9	3.0	8.6	20.7	172.1	0.00	53.10	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	8.70	27.70	5.20	0.40	0.20	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
Итого за прием пищи:	**554**	**19.2**	**27.1**	**79.5**	**620.3**	18.60	451.20	2.20	0.20	0.20	0.10	0.00	0.50	2.90	27.30	73.60	193.50	68.80	4.20	1.50	14.10		
Ужин 2																							
ЙОГУРТ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**74.4**	**81.1**	**281.4**	**2 119.7**	56.30	993.90	13.10	0.60	0.80	0.70	2.90	1.60	12.30	91.70	582.20	1 015.50	322.30	24.20	9.10	65.10		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200	5.4	7.6	20.7	168.6	0.60	43.00	0.70	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	4.60	128.80	149.00	37.10	0.80	1.00	11.10	302	2004
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.0	2.6	18.2	105.1	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	109.50	86.90	16.50	0.30	0.50	9.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	45	3.4	7.1	23.2	170.3	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.40	30.60	5.90	0.50	0.20	0.00		
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00		
БАНАН	130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.00	26.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	10.40	36.40	54.60	0.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**595**	**19.0**	**23.3**	**89.4**	**638.8**	14.10	127.90	0.90	0.20	0.20	0.50	0.00	0.00	1.60	5.10	310.90	332.90	116.30	2.50	1.70	20.10		
II Завтрак																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																							
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	50	1.9	0.1	3.9	24.0	6.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.40	7.20	12.00	37.20	12.60	0.40	0.40	0.00		
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	9.1	10.6	17.9	202.0	19.70	415.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.10	25.90	107.40	95.40	46.60	2.30	0.90	10.10		
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	95	21.2	19.7	3.8	263.8	0.40	47.40	1.80	0.50	0.10	0.30	2.70	0.40	3.80	10.80	33.50	223.40	25.30	3.10	3.50	12.80		
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50	1.9	3.7	5.4	59.5	0.30	23.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.40	55.20	44.90	7.00	0.20	0.20	4.60		
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180/5	2.7	4.3	26.7	152.4	0.00	23.60	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	7.50	3.40	54.40	17.80	0.40	0.60	0.60		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**805**	**39.3**	**38.6**	**89.0**	**837.9**	26.60	579.00	5.60	0.60	0.20	0.40	2.70	0.70	6.60	60.30	237.90	496.80	128.30	7.90	5.90	29.50		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	100	9.8	10.0	25.6	221.9	4.90	65.20	0.90	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	2.00	89.00	122.00	16.40	0.70	0.30	2.60		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
БАНАН	130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.00	26.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	10.40	36.40	54.60	0.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**430**	**12.8**	**10.9**	**73.1**	**438.7**	21.90	91.20	0.90	0.30	0.10	0.20	0.00	0.10	1.30	2.20	113.40	172.40	79.00	4.30	0.40	4.60		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	70	1.3	2.0	7.2	52.4	8.80	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.90	33.10	24.70	11.40	0.50	0.40	2.40		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	90	16.8	2.7	19.1	163.3	0.70	24.80	1.40	0.20	0.10	0.10	1.30	0.10	1.70	17.80	31.00	201.40	29.10	1.10	1.30	115.80		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	4.1	5.4	26.5	166.1	13.80	33.00	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.60	48.20	113.90	39.00	1.50	0.70	11.20		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00		
БУЛКА	35	2.6	4.9	18.0	125.4	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	7.20	23.70	4.60	0.40	0.20	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**580**	**26.6**	**15.2**	**95.3**	**613.2**	23.30	81.40	3.20	0.40	0.30	0.20	1.30	0.60	4.20	39.80	126.60	389.20	90.90	4.90	2.90	130.80		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**225**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**97.7**	**88.0**	**346.8**	**2 528.6**	85.90	879.50	10.60	1.50	0.80	1.30	4.00	1.40	13.70	107.40	788.80	1 391.30	414.50	19.60	10.90	185.00		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ	200/5	4.3	6.7	19.2	150.6	0.60	43.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.40	3.90	121.30	113.80	22.10	0.30	0.60	10.20	302	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.0	111.7	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	111.60	93.70	18.00	0.40	0.40	9.00		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	34	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	50/7	3.4	7.1	23.2	170.3	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.40	30.60	5.90	0.50	0.20	0.00		
ГРУША	87	0.3	0.3	9.0	40.9	4.40	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	16.50	13.90	10.40	1.70	0.20	0.90		
Итого за прием пищи:	**583**	**15.4**	**20.3**	**71.6**	**522.6**	5.50	176.00	1.40	1.00	0.00	0.60	0.20	0.00	1.30	8.00	276.00	312.10	60.20	3.70	1.80	27.10		
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	86	0.3	0.3	7.6	36.4	3.40	3.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	12.40	8.60	6.20	1.70	0.10	1.70		
Итого за прием пищи:	**86**	**0.3**	**0.3**	**7.6**	**36.4**	3.40	3.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	12.40	8.60	6.20	1.70	0.10	1.70		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1.3	2.0	6.9	50.6	8.60	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.50	31.70	22.10	10.70	0.50	0.30	2.30		
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	8.8	9.7	17.8	192.2	13.80	426.10	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.00	24.40	94.30	91.10	45.00	2.20	0.70	10.00		
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	21.1	20.5	26.5	362.7	14.20	187.70	1.40	0.10	0.30	0.30	2.60	0.90	5.70	23.80	31.30	269.00	59.70	4.10	3.90	16.50		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
Итого за прием пищи:	**745**	**33.7**	**32.4**	**82.5**	**741.7**	36.80	683.80	4.50	0.10	0.30	0.30	2.60	1.10	7.50	56.20	183.70	423.70	134.40	8.30	5.20	30.20		
Полдник																							
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	12.9	13.3	33.9	297.4	0.20	72.80	1.20	0.30	0.00	0.20	0.20	0.00	0.50	6.00	157.40	179.60	22.40	0.70	0.70	4.10		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
ГРУША	87	0.3	0.3	9.0	40.9	4.40	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	16.50	13.90	10.40	1.70	0.20	0.90		
Итого за прием пищи:	**387**	**14.2**	**13.8**	**63.1**	**430.3**	8.60	74.50	1.50	0.30	0.00	0.20	0.20	0.10	0.80	7.90	187.90	207.50	40.80	5.20	1.00	7.00		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	75	3.1	3.8	7.7	75.3	3.40	1.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	10.00	50.90	46.30	17.30	1.10	0.40	5.20		
РЫБА ЖАРЕНАЯ КУСОЧКОМ	90	13.7	1.5	6.4	90.4	0.30	6.70	1.20	0.00	0.10	0.10	1.30	0.10	1.60	12.20	20.50	166.50	24.10	0.50	1.00	113.60		
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	190	3.9	4.9	20.4	137.9	17.90	670.70	0.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.50	1.60	16.60	71.10	103.10	44.10	1.80	0.90	10.30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	45/8	3.4	7.9	23.2	177.7	0.00	47.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.60	30.80	5.90	0.50	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:	**633**	**25.9**	**18.3**	**82.2**	**587.3**	21.60	725.70	3.40	0.20	0.20	0.20	1.30	0.60	4.00	46.30	159.20	372.20	98.20	5.30	2.80	130.50		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.00	9.00	2.50	0.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**225**	**0.7**	**0.8**	**19.3**	**88.5**	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.00	9.00	2.50	0.40	0.00	0.00		
Всего за день:		**90.2**	**85.9**	**326.3**	**2 406.8**	75.90	1 664.20	11.30	1.60	0.50	1.30	4.30	1.90	13.90	120.10	823.20	1 333.10	342.30	24.60	10.90	196.50		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	1199,5	1202,2	4331,9	32457,4	972.70	25 543.00	153.60	19.90	9.10	18.40	107.50	22.10	183.00	1 749.60	10 793.90	17 556.40	4 740.00	301.70	136.60	1 745.80
Среднее значение за период	85.7	85.9	309.4	2 318.4	69.50	1 824.50	11.00	1.40	0.70	1.30	7.70	1.60	13.10	125.00	771.00	1 254.00	338.60	21.60	9.80	124.70
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	33.3	51.9																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
3 -7лет	575	168	728	391	593	216

УТВЕРЖДАЮ
Директор «Центра содействия
семейному воспитанию № 15»

_____ О. К. Тимофеева

09.01.2024

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7 ЛЕТ до 11 ЛЕТ.

СПБ ГБУ «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ № 15»

Санкт-Петербург, 192286 Бухарестская ул., д. 63, лит. «А»,

Тел./факс: (812) 772-46-53; 417-28-71.

Центр содействия семейному воспитанию №15

Утверждаю
Директор
О.К.Тимофеева

МЕНЮ

7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
КУКУРУЗНАЯ КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ 250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ(ВЯЗКАЯ) 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ) 200	КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200	КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200	КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ 200	КАША ЖИДКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200
СЫР 25	БУЛКА С МАСЛОМ 100/10	СЕЛЬДЬ 40	БУЛКА С МАСЛОМ 100/9	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 34	КОЛБАСА П/К 20	БУЛКА С МАСЛОМ 80/8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 90/11	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 34	БУЛКА С МАСЛОМ 100/9	КИВИ 150	БУЛКА С МАСЛОМ 100/12	БУЛКА С МАСЛОМ 100/11	СЫР 25
ЯБЛОКО 150	ГРУША 150	БАНАНЫ 130		ВИНОГРАД 150	МАНДАРИНЫ 130	АПЕЛЬСИНЫ 150
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И КУРАГОЙ 95	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ 90	САЛАТ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА С РАСТ. МАСЛОМ 90	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100/3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 90	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 90
СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ 250	КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МЯСОМ КУРЫ 250	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ 250	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 250	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ 250	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 250
СЕЛЬДЬ 30	РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ 130	РЫБНЫЙ ПУДИНГ 200	СОСИСКА 110	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 100	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 320	МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 120
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 210	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 240	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50/5	РАГУ ОВОЩНОЕ 210	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 220	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН 200	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 140
КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	НАПИТОК ИЗ БАНАНА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200
						ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
Полдник						

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 130	СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ 150	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 120	ПРЯНИКИ 30	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ 170	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 150
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
ЯБЛОКО 150	ГРУША 150	БАНАНЫ 130	КИВИ 150	ВИНОГРАД 150	МАНДАРИНЫ 130	АПЕЛЬСИН 150
Ужин						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ ОГУРЦОМ И ТОМАТОМ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ 90	САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 90	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 90	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 90	САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА, ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 90
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 90	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 100	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 300	АЗУ 100	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 90	РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ 119	РЫБНЫЕ БИТОЧКИ 100
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 210	ОВОЩНОЕ РАГУ 230	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 210	ГРЕЧА С МАСЛОМ 140	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 210	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 220
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ 100/9	СЫР 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛКА С МАСЛОМ 80/6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 100/10	БУЛКА С МАСЛОМ 100/10		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ 90/11	БУЛКА С МАСЛОМ 100/10	ЧАЙ С САХАРОМ 200
			БУЛКА С МАСЛОМ 100/12			
Ужин 2						
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО 200	ЙОГУРТ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО 200
ВАФЛИ 30	КОНФЕТЫ КОРОВКА 30	ЗЕФИР 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	МАРМЕЛАД 30	КОНФЕТЫ КОРОВКА 30

Центр содействия семейному воспитанию №15

Утверждаю
Директор
О.К.Тимофеева

МЕНЮ

7-11 лет

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 200	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ 200	КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200
КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 34	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 35	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 35	БУЛКА С МАСЛОМ 100/11	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 34	БУЛКА С МАСЛОМ 100/11	БУЛКА С МАСЛОМ 80/12
БУЛКА С МАСЛОМ 90/9	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КЕТОЙ СЛАБОЙ СОЛИ 70/11/30	БУЛКА С МАСЛОМ 100/9	КИВИ 150	БУЛКА С МАСЛОМ 100/12	МАНДАРИНЫ 130	АПЕЛЬСИНЫ 150
КИВИ 150	БАНАН 150	ВИНОГРАД 140		ВИНОГРАД 150		
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ПОМИДОРАМИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ 90	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА, БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА 100	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ 100	САЛАТ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА С РАСТ. МАСЛОМ 90	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100/3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 90	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 90
СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 250	ЩИ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ 250	УХА С ЛИМОНОМ ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ 250	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 250	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ 250	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 250
СОСИСКА 110	МЯСНОЕ СУФЛЕ 100	БЕФ-СТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ 80	АЗУ 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 100	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 320	МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 120
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОБЖАРЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 220	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 220	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 210	РАГУ ОВОЩНОЕ 210	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 220	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН 200	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200
						ХЛЕБ РЖАНОЙ 50

Полдник						
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ 110	ОМЛЕТ 130	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ 140	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 120	ПРЯНИКИ 30	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ 170	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
КИВИ 140	БУЛКА 30	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ 30	КИВИ 150	ВИНОГРАД 150	МАНДАРИНЫ 130	АПЕЛЬСИН 150
	БАНАНЫ 150	ВИНОГРАД 140				
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ 100	ВИНЕГРЕТ 110	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ 290	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 90	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 90	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА, ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100
ПЕЧЕНОЧНОЕ СУФЛЕ 110	МЯСНАЯ ТЕФТЕЛЯ 90	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОСИСКА 110	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 90	РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ 119	РЫБНЫЕ БИТОЧКИ 100
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ 140	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 230/7	СЫР 20	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 210	ГРЕЧА С МАСЛОМ 140	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 210	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 220
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СЫР 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ ИЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ КЕТЫ 100/9/15	БУЛКА С МАСЛОМ 100/12	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛКА С МАСЛОМ 80/6
БУЛКА С МАСЛОМ 90/9	БУЛКА С МАСЛОМ 70/10		ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛКА С МАСЛОМ 90/11	БУЛКА С МАСЛОМ 100/10	ЧАЙ С САХАРОМ 200
	СЫР 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50			
Ужин 2						
РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200
ВАФЛИ 30	ЗЕФИР 30		ПЕЧЕНЬЕ 30	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	МАРМЕЛАД 30	КОНФЕТЫ КОРОВКА 30

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выпол-нение, г	Выпол-нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1400	100		100	6,6	0,8	42,4	204,0
Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200		100	15,0	5,8	102,3	521,0
Мука пшеничная	40		65	20	75	5	15	93	50	10	70	75	5	15	60	558	40		100	4,1	0,5	25,3	119,4
Крупы, бобовые, макаронные изделия	60	26	45	40	52	110	35	90	85	35	45	50	105	35	90	843	60		100	6,5	1,2	34,8	172,0
Картофель	300	352	360	290	330	279	338	290	30	420	280	330	279	338	290	4206	300		100	5,8	1,1	44,6	208,2
Овощи и зелень	400	400	518	349	428	262	513	295	526	463	344	413	272	523	295	5601	400		100	6,5	0,5	22,2	121,7
Фрукты и ягоды свежие	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	4200	300		100	1,9	0,9	29,7	141,5
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200		100	1,0	0,2	20,2	92,0
Сухофрукты	15	25	15	15	15	15		15	15	15	40	15	15		15	215	15		102	0,5	0,1	8,3	36,0
Сахар	65	65	63	70	76	55	60	74	65	58	70	76	55	60	60	907	65		100			59,1	232,8
Кондитерские изделия	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	420	30		100	0,4	0,5	15,1	67,1
Кофе	2	4		4		4	4			4			4	4		28	2		100	0,2		1,0	4,6
Какао	2		4		4			4	4		4	4			4	28	2		100	0,5	0,3	0,2	5,2
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1		100	0,2		0,4	2,3
Мясо бескостное (говядина, свинина),убпродукты (печень, язык, сердце)	110	110	110	100	100	120	110	110	100	170	70	100	120	110	110	1540	110		100	18,5	19,4		238,6
Мясо птицы (бедро куры, филе индейки)	40	35	35	35	35	60	35	35	35	35	60	35	60	35	35	565	40		101	7,6	6,3	0,1	75,7
Рыба-филе, в т.ч.сельдь слабой соли .	80	30	150	200			150	143		30	115			150	150	1118	80		100	12,7	1,1		58,1
Колбасные изделия	25				110		20		110			110				350	25		100	2,6	5,6	0,1	61,5
Молоко, кисломолочные продукты	500	530	485	540	500	460	490	540	480	510	495	495	460	490	530	7005	500		100	9,6	8,3	14,9	170,2
Творог	60	60	90	60	30	100	90	40	60			30	100	90	90	840	60		100	9,0	4,5	1,7	81,0
Сметана	10	10	10	15		10	10	10	10	10	25		10	10	10	140	10		100	0,3	1,4	0,3	18,5
Сыр	12	25			20	20		25		20	20	20	20			170	12		101	3,2	3,2		42,5
Масло сливочное	45	45	45	45	43	45	45	46	42	45	45	46	45	44	47	628	45		100	0,1	36,0	0,4	317,1
Масло растительное	15	13	16	12	14	11	17	16	20	20	14	14	11	16	15	209	15		100		14,0		121,0
Яйцо	34,8	7,3	43,5	42,1	4,4	34,8	2,9	47,9	56,6	113,1	39,2	4,4	34,8	2,9	52,2	486,1	34,7	-0,1	100	4,3	3,8	0,2	50,1
Дрожжи хлебопекарные	0,6				2,1			2,1			2,1	2,1				8,4	0,6		100	0,1			0,4
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	84	6		100				
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2		100				
																				117,2	115,5	423,3	3 162,5

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЦССВ №15 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 - 11 ЛЕТ С 24 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КУКУРУЗНАЯ КАША ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	3.6	7.0	10.2	114.9	0.70	46.50	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.10	0.00	141.00	106.20	16.40	0.10	0.50	11.70	1	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	21.2	126.3	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.00	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	395	2012
СЫР	25	6.5	6.6	0.0	87.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	37.50	2.80	0.10	0.00	0.00	14	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	90/11	6.9	11.7	46.4	318.1	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	18.40	60.60	11.70	0.90	0.50	0.00	1	2008
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	6.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	2.40	19.20	13.20	9.60	2.60	0.20	2.40	К/К	
Итого за прием пищи:	**646**	**21.5**	**28.9**	**89.6**	**703.2**	13.40	140.30	1.10	0.30	0.30	0.40	0.00	0.10	1.60	2.40	388.60	335.50	62.30	4.10	1.70	25.80		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И КУРАГОЙ	95	2.0	2.9	14.1	89.5	3.80	71.30	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	11.30	51.00	56.00	31.30	1.60	0.40	5.90	32	2001
СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	250	10.4	9.4	11.1	158.5	23.70	242.20	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.70	40.70	77.40	59.70	26.10	1.30	0.40	3.80		
СЕЛЬДЬ	30	5.1	2.6	0.0	43.5	0.00	6.00	0.20	0.00	0.00	0.00	1.80	0.10	0.50	3.00	24.00	81.00	12.00	0.30	0.00	0.00	60	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	210	5.5	7.0	38.3	232.7	20.10	43.40	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.60	20.00	50.20	152.00	55.00	2.30	1.00	14.80	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	16.3	66.6	1.20	1.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	4.60	3.00	2.20	0.60	0.00	0.60	394	2008
Итого за прием пищи:	**835**	**26.4**	**22.4**	**101.0**	**692.8**	48.80	364.10	5.00	0.10	0.30	0.20	1.80	1.30	4.80	90.60	216.20	395.20	136.10	8.10	2.40	27.90		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	130	14.8	15.1	41.0	349.2	0.40	75.00	1.20	0.20	0.00	0.40	0.20	0.10	0.50	1.40	230.90	235.20	32.00	0.80	0.70	5.20	224	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	7.50	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	3.00	24.00	16.50	12.00	3.30	0.20	3.00	К/К	
Итого за прием пищи:	**480**	**16.4**	**15.9**	**75.9**	**511.7**	19.40	82.50	2.10	0.20	0.00	0.40	0.20	0.30	1.20	4.60	268.90	265.70	52.00	6.90	1.00	10.20		
Ужин																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ ОГУРЦОМ И ТОМАТОМ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	90	1.1	2.0	2.9	33.7	10.90	74.90	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	8.20	20.00	29.40	15.00	1.10	0.20	2.30	58	2009
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	21.3	20.1	6.7	280.3	0.60	9.00	2.00	0.10	0.10	0.20	2.90	0.40	4.40	10.40	23.70	209.40	26.20	3.10	3.80	9.10	461	2004
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	210	3.3	6.5	16.8	135.5	13.10	936.00	0.70	0.10	0.10	0.10	0.00	0.30	1.40	14.20	74.60	96.30	42.20	1.40	0.70	9.70	330	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	684	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/10	7.6	11.2	51.5	336.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.20	66.90	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	**750**	**36.8**	**40.2**	**117.7**	**962.4**	24.60	1 078.90	5.10	0.40	0.40	0.30	2.90	0.80	7.40	47.80	152.40	452.90	109.90	9.30	5.80	23.90		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**230**	**0.8**	**1.0**	**23.2**	**106.2**	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00		
Всего за день:		**101.9**	**108.4**	**407.4**	**2 976.3**	106.20	1 666.70	13.30	1.00	1.00	1.30	4.90	2.50	15.10	145.40	1 030.90	1 460.10	363.30	28.90	10.90	87.80		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ(ЖИДКАЯ)	200	7.1	8.8	27.0	209.9	0.70	46.50	1.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.30	6.90	155.00	194.80	51.20	1.20	1.40	13.50	189	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	19.7	127.5	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.30	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	69	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	100/10	7.5	9.5	51.5	321.8	0.00	47.20	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.00	66.50	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	34	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00	213	2011
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	3.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.00	28.50	24.00	18.00	3.00	0.30	1.50	К/К	
Итого за прием пищи:	**694**	**24.2**	**26.5**	**113.9**	**784.3**	8.90	210.20	2.50	1.00	0.40	0.60	0.20	0.10	1.70	14.10	367.90	481.00	118.10	7.00	3.40	33.70		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	80	0.6	0.1	2.0	11.2	8.00	8.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.20	18.40	33.60	11.20	0.80	0.20	2.40	К/К	
КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МЯСОМ КУРЫ	250	8.6	9.0	13.8	166.3	5.40	380.40	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	11.50	61.50	43.20	19.20	1.10	0.30	1.50	143	2004
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	27.4	6.5	27.9	270.7	5.90	1 182.20	3.50	0.00	0.10	0.10	2.40	0.50	3.90	36.60	81.60	363.10	78.60	2.20	2.50	208.70	231	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	240	5.8	7.1	41.2	246.5	21.70	43.90	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.80	21.60	52.00	162.40	59.10	2.40	1.10	15.80	333	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.3	0.1	21.5	88.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.10	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
Итого за прием пищи:	**950**	**46.0**	**23.2**	**127.6**	**885.2**	41.20	1 615.70	7.00	0.10	0.40	0.30	2.40	1.40	7.90	87.90	233.60	657.10	191.40	9.00	4.70	231.20		
Полдник																							
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ	150	19.2	15.1	49.7	398.6	6.60	69.70	2.30	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.50	7.40	149.40	218.90	28.10	1.10	0.70	2.10	219	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	3.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.00	28.50	24.00	18.00	3.00	0.30	1.50	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**500**	**20.8**	**15.8**	**85.4**	**561.1**	18.10	72.70	2.80	0.20	0.00	0.20	0.00	0.10	0.90	10.60	191.90	256.90	54.10	6.90	1.10	5.60		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	90	1.1	2.0	3.0	34.6	11.50	88.10	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	9.10	24.50	30.50	15.80	1.10	0.20	2.30	17	2004
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	100	21.5	20.4	9.9	301.0	1.00	346.60	0.80	0.00	0.10	0.20	2.90	0.40	4.60	14.60	37.50	218.70	33.20	3.20	3.90	10.30	259	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ	230	4.8	9.0	23.7	189.7	42.10	716.60	2.10	0.10	0.10	0.10	0.00	0.60	1.70	55.90	34.00	85.70	37.50	1.60	0.70	6.90	349	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	100/10	7.6	11.2	51.5	336.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.20	66.90	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	**780**	**38.5**	**43.0**	**127.9**	**1 038.2**	54.60	1 210.30	5.30	0.30	0.40	0.30	2.90	1.10	7.90	94.60	130.10	452.70	113.00	9.60	5.90	22.30		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011
КОНФЕТЫ КОРОВКА	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**230**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**129.5**	**108.5**	**454.8**	**3 268.8**	122.80	3 108.90	17.60	1.60	1.20	1.40	5.50	2.70	18.40	207.20	923.50	1 847.70	476.60	32.50	15.10	292.80		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	200	7.2	7.9	25.8	198.1	0.70	46.50	2.10	0.10	0.20	0.30	0.00	0.10	1.10	9.60	146.40	186.70	70.40	2.00	1.10	12.70	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	21.2	126.3	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.00	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	395	2012
СЕЛЬДЬ	40	6.8	3.4	0.0	58.0	0.00	8.00	0.30	0.00	0.00	0.10	2.40	0.10	0.70	4.00	32.00	108.00	16.00	0.40	0.00	0.00	60	2008
БУЛКА С МАСЛОМ	100/9	7.5	10.3	51.5	329.3	0.00	53.10	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.10	66.70	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
БАНАНЫ	130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.00	26.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	10.40	36.40	54.60	0.80	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**679**	**27.5**	**25.4**	**125.8**	**836.5**	14.40	156.50	2.60	0.20	0.50	0.70	2.40	0.20	3.80	13.60	352.90	515.80	175.80	4.60	2.10	24.40		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ	90	1.9	3.0	16.7	101.5	4.20	2.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	12.00	50.10	54.00	33.30	1.80	0.50	6.30	50	2009
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ	250	10.7	10.3	17.0	190.7	28.40	464.20	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	1.20	22.70	94.00	88.80	42.10	2.10	0.60	9.10	130	2004
РЫБНЫЙ ПУДИНГ	200	29.3	10.9	4.8	222.0	1.00	110.60	3.10	0.90	0.10	0.30	2.80	0.30	3.20	22.40	67.70	383.50	51.90	1.70	2.20	224.30	40	2004
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50/5	1.9	5.2	5.4	73.0	0.30	32.40	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.40	55.30	45.30	7.00	0.20	0.20	4.60	794	2009
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
НАПИТОК ИЗ КИВИ	200	0.0	0.0	13.7	53.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	**845**	**47.1**	**29.8**	**78.8**	**743.1**	33.90	609.80	7.50	1.00	0.20	0.40	2.80	0.80	5.40	73.50	276.40	615.10	143.80	7.80	4.10	247.10		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150	14.3	15.7	39.2	345.2	0.30	72.80	1.70	0.20	0.00	0.40	0.20	0.10	0.40	1.40	213.00	215.60	27.00	0.50	0.60	4.30	362	2004
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
БАНАНЫ	130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.00	26.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	10.40	36.40	54.60	0.80	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**480**	**17.3**	**16.6**	**86.7**	**562.0**	17.30	98.80	1.70	0.20	0.10	0.50	0.20	0.20	1.40	1.60	237.40	266.00	89.60	4.10	0.70	6.30		
Ужин																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	133.00	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	11.00	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	2.00	К/К	К/К
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	300	21.2	39.6	49.4	616.5	20.60	49.80	1.00	0.20	0.60	0.30	0.00	1.10	5.00	29.40	55.80	316.30	80.10	4.30	3.20	21.40	146	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	100/9	7.5	10.3	51.5	329.3	0.00	53.10	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.10	66.70	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	**759**	**33.3**	**50.5**	**144.5**	**1 145.9**	45.60	235.90	2.70	0.30	0.90	0.30	0.00	1.30	6.80	55.40	103.80	459.90	126.60	9.00	4.50	26.20		
Ужин 2																							
БИОЙОГУРТ	200	6.2	5.6	25.8	178.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011
ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.9	97.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	3.60	1.80	0.40	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**230**	**6.4**	**5.6**	**49.7**	**275.8**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	3.60	1.80	0.40	0.00	0.00		
Всего за день:		**131.6**	**127.9**	**485.5**	**3 563.3**	111.20	1 101.00	14.50	1.70	1.70	1.90	5.40	2.50	17.40	144.10	978.00	1 860.40	537.60	25.90	11.40	304.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	5.7	7.3	31.8	210.8	0.70	46.50	0.20	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.50	6.10	143.30	149.40	30.80	0.40	1.00	12.10	189	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	19.7	127.5	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.30	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	69	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	100/9	7.5	10.3	51.5	329.3	0.00	53.10	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.10	66.70	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
КИВИ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**659**	**17.8**	**21.3**	**103.0**	**667.6**	1.40	122.60	0.40	0.20	0.30	0.40	0.00	0.10	1.60	7.90	308.70	345.00	75.50	2.30	2.30	23.80		
Обед																							
САЛАТ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА С РАСТ. МАСЛОМ	90	1.2	2.0	4.2	40.1	40.90	137.90	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.50	10.40	11.70	22.20	12.30	0.80	0.20	1.20	63	2009
СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	11.7	9.3	17.3	195.1	10.00	388.70	1.50	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	12.00	90.60	133.50	42.40	2.20	0.30	2.80	104	2008
СОСИСКА	110	12.1	26.3	0.4	287.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.50	0.00	38.50	174.90	22.00	2.00	0.00	0.00	254	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	210	5.0	6.1	25.2	172.9	31.50	690.90	1.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.40	1.30	54.20	40.40	76.90	32.60	1.40	0.70	5.00	349	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.3	0.1	22.7	91.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.10	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
Итого за прием пищи:	**910**	**33.6**	**44.2**	**91.0**	**889.1**	82.40	1 218.20	5.10	0.10	0.50	0.20	0.00	0.80	5.60	91.60	201.30	468.50	124.50	8.90	1.80	11.80		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	120	13.1	9.3	55.2	347.7	0.20	44.60	1.00	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	28.80	79.60	139.90	19.20	0.80	0.60	3.70	741	2004
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
КИВИ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**470**	**14.1**	**9.5**	**75.4**	**439.7**	4.20	44.60	1.00	0.20	0.10	0.10	0.00	0.10	1.10	29.00	93.60	153.90	27.20	3.60	0.70	5.70		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.8	2.9	6.0	58.9	12.30	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.80	45.60	32.40	15.50	0.60	0.50	3.30	40	2008
АЗУ	100	18.4	17.8	3.0	236.0	1.40	7.70	1.90	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	3.90	11.00	15.40	182.70	24.80	2.70	3.30	7.90	260	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	210	5.4	6.9	38.1	230.2	20.10	42.50	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.60	20.00	44.80	147.90	54.30	2.30	1.00	14.30	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	685	2004
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	100/12	7.6	12.8	51.5	351.8	0.00	70.80	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.40	67.30	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	**792**	**41.9**	**46.1**	**138.4**	**1 123.0**	33.80	121.00	5.10	0.30	0.50	0.40	2.60	1.30	8.10	46.80	192.90	511.20	123.30	9.40	5.90	28.30		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**230**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**107.4**	**121.1**	**407.8**	**3 119.4**	121.80	1 506.40	11.60	0.80	1.40	1.10	2.60	2.30	16.40	175.30	796.50	1 478.60	350.50	24.20	10.70	69.60		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	6.9	7.4	28.8	203.7	0.70	46.50	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.00	0.40	0.00	151.80	176.70	32.60	1.30	0.50	11.70	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.0	3.1	21.2	126.3	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.00	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	395	2012
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	34	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00	213	2011
БУЛКА С МАСЛОМ	100/12	7.6	12.8	51.5	351.8	0.00	70.80	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.40	67.30	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	23.1	108.0	9.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	6.00	45.00	33.00	25.50	1.50	0.10	12.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**696**	**23.8**	**28.2**	**124.8**	**844.4**	10.40	238.20	1.10	1.10	0.50	0.60	0.20	0.10	2.20	8.40	380.30	461.80	97.10	5.10	2.00	42.40		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100/3	6.8	8.4	8.5	137.3	4.00	1.40	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	11.70	90.50	69.20	21.30	1.40	0.40	6.30	19	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	12.2	7.8	18.5	187.5	7.00	309.30	4.00	0.00	0.20	0.00	0.80	0.20	2.20	16.40	77.90	143.60	46.00	3.40	2.10	6.00	99	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	17.1	16.6	6.4	233.3	0.50	0.00	1.80	0.00	0.10	0.10	2.30	0.30	3.60	8.40	18.20	166.60	21.30	2.50	3.10	6.80	273	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4.8	6.4	37.2	220.5	20.00	39.00	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.60	20.00	23.20	131.70	51.80	2.30	0.90	12.50	333	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
Итого за прием пищи:	**923**	**45.0**	**39.6**	**112.5**	**965.8**	31.70	419.70	8.80	0.10	0.60	0.30	3.10	1.50	9.40	71.50	240.70	574.30	164.10	12.10	7.10	34.40		
Полдник																							
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.30	15.00	2.70	0.20	0.00	0.00	К/К	К/К
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	23.1	108.0	9.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	6.00	45.00	33.00	25.50	1.50	0.10	12.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**380**	**3.7**	**2.5**	**65.8**	**309.8**	13.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.90	6.20	62.30	62.00	36.20	4.50	0.20	14.00		
Ужин																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	90	1.0	0.2	3.4	21.6	22.50	119.70	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	9.90	12.60	23.40	18.00	0.90	0.20	1.80	К/К	К/К
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	90	13.4	14.3	6.3	182.5	0.80	282.20	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	25.50	26.00	9.20	0.50	0.20	2.10	259	2008
ГРЕЧА С МАСЛОМ	140	6.6	7.2	28.7	199.7	0.00	33.00	3.90	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.80	17.60	10.60	148.70	99.00	3.50	1.10	1.80	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	90/11	6.9	11.7	46.4	318.1	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	18.40	60.60	11.70	0.90	0.50	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	**671**	**31.4**	**33.8**	**124.6**	**898.0**	23.30	499.80	6.60	0.30	0.50	0.10	0.00	0.40	3.90	46.10	81.00	309.60	151.40	8.50	2.60	8.50		
Ужин 2																							
БИОЙОГУРТ	200	6.2	5.6	25.8	178.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	8.1	4.2	3.2	80.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**300**	**14.3**	**9.8**	**29.0**	**258.1**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**118.2**	**113.9**	**456.7**	**3 276.1**	78.40	1 165.20	16.50	1.50	1.70	1.00	3.30	2.20	16.40	132.20	764.30	1 407.70	448.80	30.20	11.90	99.30		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ	200	5.9	7.5	30.0	205.5	0.70	46.50	0.50	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.50	7.80	144.80	153.70	32.70	0.60	1.00	12.40	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	21.2	126.3	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.00	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	395	2012
КОЛБАСА КУСОЧКОМ	20	3.6	6.5	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	4.70	32.80	4.10	0.40	0.00	0.00	48	2009
БУЛКА С МАСЛОМ	100/11	7.6	12.0	51.5	344.3	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.30	67.10	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
МАНДАРИНЫ	130	1.0	0.3	9.8	49.4	49.40	13.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	45.50	22.10	14.30	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**661**	**22.1**	**29.4**	**112.5**	**795.5**	50.80	147.30	1.00	0.30	0.40	0.40	0.00	0.20	2.80	7.80	359.30	393.70	85.90	2.50	2.00	24.10		
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	90	1.0	0.2	3.4	21.6	22.50	119.70	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	9.90	12.60	23.40	18.00	0.90	0.20	1.80	К/К	К/К
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ	250	11.2	9.4	18.4	190.3	28.20	446.80	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	1.20	28.60	114.70	99.20	49.50	2.70	0.90	10.70	75	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	320	24.7	24.8	39.2	462.5	20.80	359.00	2.00	0.10	0.30	0.40	2.90	1.20	7.00	31.90	44.10	332.90	81.70	5.30	4.70	21.70	258	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН	200	0.3	0.1	11.8	49.6	6.10	3.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.80	6.10	4.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	**910**	**40.5**	**34.9**	**94.0**	**826.0**	77.60	928.70	5.40	0.10	0.50	0.40	2.90	1.70	9.10	85.40	193.20	505.10	162.70	10.90	6.40	37.00		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	170	16.8	15.0	41.9	356.9	6.60	73.60	1.60	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.40	1.40	154.50	202.00	26.00	0.80	0.40	1.50	224	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
МАНДАРИНЫ	130	1.0	0.3	9.8	49.4	49.40	13.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	45.50	22.10	14.30	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**500**	**18.8**	**15.5**	**71.9**	**498.3**	60.00	86.60	1.90	0.20	0.10	0.20	0.00	0.20	0.90	1.60	214.00	238.10	48.30	3.70	0.50	3.50		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	90	2.5	4.9	5.4	73.0	3.60	0.00	3.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	10.50	17.20	49.90	16.40	0.60	0.60	0.30	10	2011
РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ	119	24.3	4.8	9.6	170.7	0.60	12.00	3.10	0.00	0.10	0.10	2.40	0.30	3.00	21.10	36.20	295.20	42.70	0.90	1.60	202.70	378	2004
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	210	3.6	6.4	16.3	133.2	17.50	1 063.40	0.70	0.10	0.10	0.00	0.00	0.40	1.50	16.80	84.40	97.00	45.50	1.50	0.90	9.80	338	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	685	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	100/10	7.6	11.2	51.5	336.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.20	66.90	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	**779**	**41.5**	**27.7**	**122.6**	**889.8**	21.70	1 134.40	8.20	0.30	0.50	0.10	2.40	0.90	6.30	63.40	171.90	559.90	131.10	6.70	4.20	215.60		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011
МАРМЕЛАД	30	0.0	0.0	23.8	96.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.30	0.60	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**230**	**0.0**	**0.0**	**23.8**	**96.3**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.30	0.60	0.10	0.00	0.00		
Всего за день:		**122.9**	**107.5**	**424.8**	**3 105.9**	210.10	2 297.00	16.50	0.90	1.50	1.10	5.30	3.00	19.10	158.20	939.60	1 697.10	428.60	23.90	13.10	280.20		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	7.1	8.8	27.0	209.9	0.70	46.50	1.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.30	6.90	155.00	194.80	51.20	1.20	1.40	13.50	190	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	19.7	127.5	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.30	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	69	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	80/8	6.0	8.9	41.2	269.4	0.00	47.20	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	16.20	53.50	10.40	0.80	0.40	0.00	1	2011
СЫР	25	6.5	6.6	0.0	87.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	37.50	2.80	0.10	0.00	0.00	14	2008
АПЕЛЬСИНЫ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	90.00	12.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	7.50	51.00	34.50	19.50	0.50	0.30	3.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**663**	**25.6**	**28.3**	**100.1**	**758.8**	91.40	128.70	1.60	0.20	0.50	0.40	0.00	0.20	1.50	16.20	433.50	449.20	115.60	3.50	2.90	28.20		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	90	0.7	0.1	2.3	12.6	9.00	9.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.60	20.70	37.80	12.60	0.90	0.20	2.70	К/К	К/К
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	9.0	10.5	14.2	186.3	13.80	411.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	14.50	80.80	80.40	32.80	1.50	0.30	4.20	110	2004
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	120	21.2	44.5	10.3	504.0	0.40	95.60	2.20	0.90	0.50	0.40	0.20	0.40	2.60	8.10	32.90	247.60	31.70	2.90	2.90	15.50	460	2004
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50	1.9	5.2	5.4	73.0	0.30	32.40	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.40	55.30	45.30	7.00	0.20	0.20	4.60	794	2009
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	140	3.7	6.1	37.1	212.1	0.00	33.00	0.40	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	10.50	4.70	75.50	24.80	0.50	0.80	0.80	323	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.3	0.1	21.5	88.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.10	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
Итого за прием пищи:	**900**	**40.1**	**66.9**	**112.0**	**1 178.5**	23.70	582.20	5.60	1.10	0.60	0.50	0.20	0.70	5.00	53.10	214.50	541.40	132.20	8.50	5.00	30.60		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	14.5	10.8	58.7	379.2	0.10	52.00	1.00	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	1.00	28.80	83.60	151.80	20.10	0.90	0.60	2.80	741	2004
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	90.00	12.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	7.50	51.00	34.50	19.50	0.50	0.30	3.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**500**	**16.9**	**11.3**	**91.1**	**535.7**	94.10	64.00	1.30	0.20	0.20	0.10	0.00	0.20	1.50	36.50	148.60	200.30	47.60	4.20	1.00	7.80		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА, ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	90	1.1	4.8	3.4	60.1	14.50	71.50	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	8.30	17.20	31.60	15.00	1.20	0.20	2.50	63	2009
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ	100	28.1	4.9	26.0	250.5	0.80	20.40	1.40	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	3.80	8.00	38.20	275.70	52.80	1.60	1.00	216.10	388	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	220	5.4	6.9	38.1	230.2	20.10	42.50	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.60	20.00	44.80	147.90	54.30	2.30	1.00	14.30	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	80/6	6.0	7.3	41.1	254.5	0.00	35.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	15.90	53.10	10.40	0.80	0.40	0.00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	685	2004
Итого за прием пищи:	**746**	**44.1**	**24.3**	**148.4**	**971.4**	35.40	169.80	5.50	0.30	0.50	0.40	0.00	0.90	7.90	51.30	130.00	559.20	146.00	8.60	3.20	235.70		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2011
КОНФЕТЫ КОРОВКА	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**230**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**126.7**	**130.8**	**451.6**	**3 444.4**	244.60	944.70	14.00	1.80	1.80	1.40	0.20	2.00	15.90	157.10	926.60	1 750.10	441.40	24.80	12.10	302.30		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	6.5	7.4	28.0	199.4	0.70	46.50	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.20	0.70	9.60	162.60	198.80	29.90	0.60	0.80	11.70	189	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	19.7	127.5	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.30	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	69	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	34	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00	213	2011
БУЛКА С МАСЛОМ	90/9	6.8	10.0	46.4	303.1	0.00	53.10	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	18.20	60.20	11.70	0.90	0.50	0.00	1	2011
КИВИ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**683**	**22.1**	**24.9**	**94.3**	**679.1**	1.40	195.00	1.00	1.00	0.40	0.60	0.20	0.20	1.80	13.80	343.30	448.00	77.10	3.20	2.50	30.40		
Обед																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ПОМИДОРАМИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	90	1.0	3.9	4.2	56.4	22.20	95.10	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	9.70	22.30	25.30	14.80	1.00	0.20	1.10	63	2009
СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	11.7	11.5	25.6	250.3	16.40	438.80	1.80	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	0.90	20.40	80.70	89.20	29.80	1.70	0.60	5.80	85	2011
СОСИСКА	110	12.1	26.3	0.4	287.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.50	0.00	38.50	174.90	22.00	2.00	0.00	0.00	254	2008
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОБЖАРЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	220	6.0	9.1	9.7	139.0	72.00	39.00	1.50	0.10	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	165.00	0.70	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	365	2009
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.3	0.1	22.7	91.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.10	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
Итого за прием пищи:	**920**	**34.4**	**51.3**	**83.8**	**926.7**	110.60	573.60	6.50	0.30	0.30	0.20	0.00	0.80	4.20	210.10	162.30	351.70	81.80	7.20	1.40	9.70		
Полдник																							
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ	110	14.1	9.8	46.6	321.1	4.90	55.80	1.00	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.40	7.40	103.30	157.90	20.70	0.90	0.50	2.10	219	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
КИВИ	140	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**450**	**15.1**	**10.0**	**66.8**	**413.1**	8.90	55.80	1.00	0.20	0.00	0.20	0.00	0.10	0.60	7.60	117.30	171.90	28.70	3.70	0.60	4.10		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.2	3.4	4.0	51.3	8.30	66.40	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	9.50	20.40	37.80	18.00	1.10	0.30	3.00	17	2004
ПЕЧЕНОЧНОЕ СУФЛЕ	110	19.7	11.3	11.0	233.6	13.70	6 720.30	3.20	0.10	0.20	1.90	60.00	0.60	7.40	241.20	38.50	323.90	22.80	6.70	5.30	9.30	495	2004
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ	140	5.8	6.2	35.4	214.5	0.00	33.00	1.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	11.00	10.20	44.30	7.90	1.00	0.40	0.80	332	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	90/9	6.8	10.0	46.4	303.1	0.00	53.10	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	18.20	60.20	11.70	0.90	0.50	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	**699**	**37.0**	**31.3**	**136.6**	**978.6**	22.00	6 872.80	7.60	0.30	0.50	1.90	60.00	0.90	9.50	276.70	101.20	517.10	73.90	12.40	7.10	15.90		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**230**	**0.8**	**1.0**	**23.2**	**106.2**	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00		
Всего за день:		**109.4**	**118.5**	**404.7**	**3 103.7**	142.90	7 698.10	16.10	1.80	1.20	2.90	60.20	2.00	16.20	508.20	728.90	1 499.50	264.50	27.00	11.60	60.10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ ЖИДКАЯ	200	5.6	7.3	30.4	204.8	0.70	46.50	0.20	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.50	5.70	143.20	146.70	29.90	0.40	0.90	12.10	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.0	3.1	21.2	126.3	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.00	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	395	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	35	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00	213	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КЕТОЙ СЛАБОЙ СОЛИ	70/11/30	12.3	13.8	36.1	315.4	0.00	72.10	0.20	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	1.90	0.00	20.80	111.30	16.90	0.90	0.40	0.00	8	2008
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	30.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**696**	**28.4**	**28.8**	**119.4**	**839.6**	16.40	243.90	1.10	1.10	0.50	0.80	0.20	0.10	3.70	8.10	337.20	478.10	135.40	3.40	2.20	30.80		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА, БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА	100	1.0	3.9	3.4	50.6	38.20	111.60	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	7.80	23.40	29.20	11.10	0.80	0.10	1.50	19	2008
ЩИ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	250	10.1	8.6	18.6	193.2	25.40	444.70	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.20	16.70	101.80	92.10	40.20	1.90	0.60	6.40	129	2004
МЯСНОЕ СУФЛЕ	100	18.3	16.8	10.6	254.7	0.40	10.80	1.40	0.10	0.10	0.10	2.30	0.30	3.60	8.80	26.50	184.90	23.20	2.60	3.10	8.60	477	2004
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	220	4.1	6.6	20.6	153.3	19.30	1 000.10	0.70	0.10	0.10	0.10	0.00	0.50	1.80	18.60	83.80	110.80	50.20	1.80	0.80	11.10	338	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
Итого за прием пищи:	**920**	**37.6**	**36.3**	**95.1**	**839.0**	83.50	1 637.20	6.40	0.20	0.30	0.20	2.30	1.20	7.60	66.90	266.40	480.20	148.40	9.60	5.20	30.40		
Полдник																							
ОМЛЕТ	130	10.0	18.6	7.8	228.5	0.10	171.90	4.40	1.60	0.00	0.30	0.40	0.10	0.20	7.60	58.20	145.10	11.50	1.60	1.00	15.90	340	2004
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
БУЛКА	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.20	0.00	1	2011
БАНАНЫ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	30.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**510**	**15.6**	**20.5**	**74.9**	**543.1**	19.10	201.90	4.40	1.60	0.10	0.40	0.40	0.20	1.60	7.80	89.90	220.60	86.40	5.60	1.30	17.90		
Ужин																							
ВИНЕГРЕТ	110	2.1	2.9	10.4	75.5	5.40	481.20	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	11.10	35.20	57.40	28.10	1.30	0.50	5.40	71	2004
МЯСНАЯ ТЕФТЕЛЯ	90	15.7	15.6	5.2	214.1	0.30	9.00	1.90	0.10	0.00	0.10	2.10	0.30	3.10	7.80	12.70	153.40	18.60	2.30	2.80	7.00	283	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	230/7	5.1	6.5	40.1	234.3	21.60	39.50	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.80	21.60	25.00	142.10	55.90	2.40	1.00	13.50	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	70/10	5.4	10.3	36.1	258.2	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	14.50	47.40	9.10	0.70	0.40	0.00	1	2011
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	**787**	**37.0**	**41.0**	**131.6**	**1 028.2**	27.30	588.70	5.30	0.40	0.40	0.30	2.10	1.30	7.60	55.50	154.10	481.20	127.40	9.50	5.30	28.70		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011
ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.9	97.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	3.60	1.80	0.40	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**230**	**0.2**	**0.0**	**23.9**	**97.8**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	3.60	1.80	0.40	0.00	0.00		
Всего за день:		**118.8**	**126.6**	**444.9**	**3 347.7**	146.30	2 671.70	17.20	3.30	1.30	1.70	5.00	2.80	20.50	138.30	855.10	1 663.70	499.40	28.50	14.00	107.80		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	200	7.4	7.8	32.6	225.8	0.70	46.50	1.00	0.10	0.20	0.20	0.00	0.20	0.50	14.00	149.60	179.60	42.60	1.10	1.10	13.30	310	2004
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	19.7	127.5	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.30	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	69	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	35	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00	213	2011
БУЛКА С МАСЛОМ	100/9	7.5	10.3	51.5	329.3	0.00	53.10	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.10	66.70	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
ВИНОГРАД	140	0.8	0.8	21.6	100.8	8.40	7.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	5.60	42.00	30.80	23.80	1.40	0.10	11.20	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**684**	**24.5**	**26.4**	**125.6**	**832.5**	9.80	202.00	1.90	1.00	0.50	0.60	0.20	0.30	2.10	23.80	374.20	466.10	114.90	5.20	2.90	43.20		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ	100	0.8	4.8	2.1	54.7	2.20	0.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.90	21.40	24.70	12.60	0.60	0.10	0.30	45	2004
УХА С ЛИМОНОМ ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ	250	18.0	3.7	15.1	162.8	13.60	397.50	2.60	0.00	0.20	0.10	1.60	0.40	2.80	28.70	95.50	261.30	61.00	2.20	1.50	139.00	269	2009
БЕФ-СТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	80	13.0	12.9	5.8	163.2	0.60	174.20	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.70	9.00	16.10	5.70	0.30	0.10	0.90	487	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	210	5.0	6.8	35.1	216.3	18.50	42.00	0.40	0.10	0.20	0.20	0.00	0.70	2.40	18.40	43.00	137.50	50.10	2.10	0.90	13.30	335	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.3	0.1	22.7	91.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.10	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	402	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
Итого за прием пищи:	**890**	**40.4**	**28.7**	**102.0**	**790.9**	34.90	614.40	7.20	0.10	0.50	0.30	1.60	1.20	5.90	66.70	189.00	500.60	144.60	7.70	3.20	156.30		
Полдник																							
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	140	8.4	7.6	69.1	369.8	0.10	36.40	1.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	28.80	47.90	105.80	21.90	1.40	0.50	3.30	741	2004
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	0.5	2.2	24.5	119.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.40	12.30	8.10	0.50	0.00	0.00	К/К	К/К
ВИНОГРАД	140	0.8	0.8	21.6	100.8	8.40	7.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	5.60	42.00	30.80	23.80	1.40	0.10	11.20	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**510**	**10.7**	**10.8**	**135.4**	**682.3**	12.50	43.40	1.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.20	1.60	34.60	109.30	162.90	61.80	6.10	0.70	16.50		
Ужин																							
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ	290	16.4	21.8	12.8	309.9	27.80	386.60	1.60	0.10	0.00	0.20	1.80	0.50	3.80	24.60	103.00	196.90	47.70	3.60	3.30	13.20	306	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	685	2004
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ ИЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ КЕТЫ	100/9/15	12.0	12.2	51.5	363.0	0.20	107.10	0.20	0.10	0.20	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	32.30	132.90	30.50	1.30	0.50	0.00	43	2009
Итого за прием пищи:	**684**	**37.1**	**39.7**	**104.1**	**919.0**	28.00	493.70	2.90	0.20	0.30	0.30	1.80	0.60	5.30	39.60	202.00	410.70	93.90	7.70	4.40	16.00		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2004
Итого за прием пищи:	**200**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**112.7**	**105.6**	**467.1**	**3 224.7**	85.20	1 353.50	13.00	1.50	1.50	1.20	3.60	2.30	14.90	164.70	874.50	1 540.30	415.20	26.70	11.20	232.00		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	7.2	7.9	25.8	198.1	0.70	46.50	2.10	0.10	0.20	0.30	0.00	0.10	1.10	9.60	146.40	186.70	70.40	2.00	1.10	12.70	302	2004
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	19.7	127.5	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.30	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	69	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	100/11	7.6	12.8	51.5	351.8	0.00	70.80	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.40	67.30	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
КИВИ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**661**	**19.4**	**24.4**	**97.0**	**677.4**	1.40	140.30	2.40	0.30	0.40	0.50	0.00	0.10	2.20	11.40	312.10	382.90	115.10	3.90	2.40	24.40		
Обед																							
САЛАТ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА С РАСТ. МАСЛОМ	90	1.2	2.0	4.2	40.1	40.90	137.90	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.50	10.40	11.70	22.20	12.30	0.80	0.20	1.20	63	2009
СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	11.7	9.3	17.3	195.1	10.00	388.70	1.50	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	12.00	90.60	133.50	42.40	2.20	0.30	2.80	104	2008
АЗУ	100	18.4	17.8	3.0	236.0	1.40	7.70	1.90	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	3.90	11.00	15.40	182.70	24.80	2.70	3.30	7.90	260	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	210	5.0	6.1	25.2	172.9	31.50	690.90	1.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.40	1.30	54.20	40.40	76.90	32.60	1.40	0.70	5.00	349	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.3	0.1	22.7	91.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.10	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
Итого за прием пищи:	**900**	**39.9**	**35.7**	**93.6**	**838.0**	83.80	1 225.90	7.00	0.10	0.40	0.20	2.60	1.20	7.00	102.60	178.20	476.30	127.30	9.60	5.10	19.70		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	120	12.9	9.2	54.9	345.3	0.20	43.70	1.00	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	28.80	74.20	135.90	18.60	0.80	0.60	3.30	741	2004
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
КИВИ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**470**	**13.9**	**9.4**	**75.1**	**437.3**	4.20	43.70	1.00	0.20	0.10	0.10	0.00	0.10	1.10	29.00	88.20	149.90	26.60	3.60	0.70	5.30		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	90	1.5	2.9	5.7	55.8	10.50	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.80	39.10	28.30	13.30	0.60	0.40	2.90	40	2008
СОСИСКА	110	12.1	26.3	0.4	287.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.50	0.00	38.50	174.90	22.00	2.00	0.00	0.00	254	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	210	5.4	6.9	38.1	230.2	20.10	42.50	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.60	20.00	44.80	147.90	54.30	2.30	1.00	14.30	335	2008
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008
БУЛКА С МАСЛОМ	100/12	7.6	12.8	51.5	351.8	0.00	70.80	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.40	67.30	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
Итого за прием пищи:	**792**	**35.3**	**54.6**	**135.5**	**1 171.0**	30.60	113.30	3.20	0.30	0.60	0.40	0.00	0.90	6.60	35.80	209.50	499.30	118.30	8.70	2.50	20.00		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**230**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**108.5**	**124.1**	**401.2**	**3 123.7**	120.00	1 523.20	13.60	0.90	1.50	1.20	2.60	2.30	16.90	178.80	788.00	1 508.40	387.30	25.80	10.70	69.40		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	6.9	7.4	28.8	203.7	0.70	46.50	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.00	0.40	0.00	151.80	176.70	32.60	1.30	0.50	11.70	302	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.0	3.1	21.2	126.3	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.00	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	395	2012
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	34	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00	213	2011
БУЛКА С МАСЛОМ	100/12	7.6	12.8	51.5	351.8	0.00	70.80	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.40	67.30	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	23.1	108.0	9.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	6.00	45.00	33.00	25.50	1.50	0.10	12.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**696**	**23.8**	**28.2**	**124.8**	**844.4**	10.40	238.20	1.10	1.10	0.50	0.60	0.20	0.10	2.20	8.40	380.30	461.80	97.10	5.10	2.00	42.40		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100/3	6.9	8.4	9.3	141.1	4.40	1.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	13.00	93.80	73.10	23.30	1.50	0.40	7.00	19	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	12.2	7.8	18.5	187.5	7.00	309.30	4.00	0.00	0.20	0.00	0.80	0.20	2.20	16.40	77.90	143.60	46.00	3.40	2.10	6.00	139	2004
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	17.1	16.6	6.4	233.3	0.50	0.00	1.80	0.00	0.10	0.10	2.30	0.30	3.60	8.40	18.20	166.60	21.30	2.50	3.10	6.80	273	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4.8	6.4	37.2	220.5	20.00	39.00	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.60	20.00	23.20	131.70	51.80	2.30	0.90	12.50	333	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
Итого за прием пищи:	**923**	**45.1**	**39.6**	**113.3**	**969.6**	32.10	419.90	8.80	0.10	0.60	0.30	3.10	1.50	9.40	72.80	244.00	578.20	166.10	12.20	7.10	35.10		
Полдник																							
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.30	15.00	2.70	0.20	0.00	0.00	К/К	К/К
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	23.1	108.0	9.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	6.00	45.00	33.00	25.50	1.50	0.10	12.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**380**	**3.7**	**2.5**	**65.8**	**309.8**	13.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.90	6.20	62.30	62.00	36.20	4.50	0.20	14.00		
Ужин																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	90	1.0	0.2	3.4	21.6	22.50	119.70	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	9.90	12.60	23.40	18.00	0.90	0.20	1.80	18	2004
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	90	13.4	14.3	6.3	182.5	0.80	282.20	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	25.50	26.00	9.20	0.50	0.20	2.10	259	2008
ГРЕЧА С МАСЛОМ	140	6.0	7.1	26.1	185.8	0.00	33.00	3.50	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.70	16.00	9.70	135.30	90.00	3.20	1.00	1.70	297	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	90/11	6.9	11.7	46.4	318.1	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	18.40	60.60	11.70	0.90	0.50	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	**671**	**30.8**	**33.7**	**122.0**	**884.1**	23.30	499.80	6.20	0.30	0.50	0.10	0.00	0.40	3.80	44.50	80.10	296.20	142.40	8.20	2.50	8.40		
Ужин 2																							
БИОЙОГУРТ	200	6.2	5.6	25.8	178.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	8.1	4.2	3.2	80.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**300**	**14.3**	**9.8**	**29.0**	**258.1**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**117.7**	**113.8**	**454.9**	**3 266.0**	78.80	1 165.40	16.10	1.50	1.70	1.00	3.30	2.20	16.30	131.90	766.70	1 398.20	441.80	30.00	11.80	99.90		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ	200	5.9	7.5	30.0	205.5	0.70	46.50	0.50	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.50	7.80	144.80	153.70	32.70	0.60	1.00	12.40	302	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	21.2	126.3	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.00	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	395	2012
БУЛКА С МАСЛОМ	100/11	7.6	11.2	51.5	336.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.20	66.90	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
МАНДАРИНЫ	130	1.0	0.3	9.8	49.4	49.40	13.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	45.50	22.10	14.30	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**641**	**18.5**	**22.1**	**112.5**	**718.0**	50.80	141.40	1.00	0.30	0.40	0.40	0.00	0.20	2.00	7.80	354.50	360.70	81.80	2.10	2.00	24.10		
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	90	1.0	0.2	3.4	21.6	22.50	119.70	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	9.90	12.60	23.40	18.00	0.90	0.20	1.80	К/К	К/К
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ	250	11.2	9.4	18.4	190.3	28.20	446.80	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	1.20	28.60	114.70	99.20	49.50	2.70	0.90	10.70	75	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	320	24.7	24.8	39.2	462.5	20.80	359.00	2.00	0.10	0.30	0.40	2.90	1.20	7.00	31.90	44.10	332.90	81.70	5.30	4.70	21.70	258	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН	200	0.3	0.1	11.8	49.6	6.10	3.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.80	6.10	4.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	**910**	**40.5**	**34.9**	**94.0**	**826.0**	77.60	928.70	5.40	0.10	0.50	0.40	2.90	1.70	9.10	85.40	193.20	505.10	162.70	10.90	6.40	37.00		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	170	16.8	14.1	41.9	348.8	6.60	73.60	1.10	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.40	1.40	154.50	201.90	26.00	0.80	0.40	1.50	366	2004
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
МАНДАРИНЫ	130	1.0	0.3	9.8	49.4	49.40	13.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	45.50	22.10	14.30	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**500**	**18.8**	**14.6**	**71.9**	**490.2**	60.00	86.60	1.40	0.20	0.10	0.20	0.00	0.20	0.90	1.60	214.00	238.00	48.30	3.70	0.50	3.50		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	2.8	4.9	6.1	76.6	4.00	0.00	3.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	11.70	19.00	55.50	18.30	0.60	0.70	0.30	10	2011
РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ	119	24.3	4.8	9.6	170.7	0.60	12.00	3.10	0.00	0.10	0.10	2.40	0.30	3.00	21.10	36.20	295.20	42.70	0.90	1.60	202.70	378	2004
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	210	3.6	6.4	16.3	133.2	17.50	1 063.40	0.70	0.10	0.10	0.00	0.00	0.40	1.50	16.80	84.40	97.00	45.50	1.50	0.90	9.80	338	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	685	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	100/10	7.6	11.2	51.5	336.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.20	66.90	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	**789**	**41.8**	**27.7**	**123.3**	**893.4**	22.10	1 134.40	8.30	0.30	0.50	0.10	2.40	0.90	6.30	64.60	173.70	565.50	133.00	6.70	4.30	215.60		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2011
МАРМЕЛАД	30	0.0	0.0	23.8	96.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.30	0.60	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**230**	**0.0**	**0.0**	**23.8**	**96.3**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.30	0.60	0.10	0.00	0.00		
Всего за день:		**119.6**	**99.3**	**425.5**	**3 023.9**	210.50	2 291.10	16.10	0.90	1.50	1.10	5.30	3.00	18.30	159.40	936.60	1 669.60	426.40	23.50	13.20	280.20		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	6.5	7.3	29.5	203.7	0.70	46.50	0.90	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.40	6.90	146.40	129.20	21.30	0.40	0.70	11.70		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	19.7	127.5	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.30	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	69	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	80/12	6.1	12.2	41.2	299.4	0.00	70.80	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	16.60	54.30	10.40	0.80	0.40	0.00	1	2011
АПЕЛЬСИНЫ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	90.00	12.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	7.50	51.00	34.50	19.50	0.50	0.30	3.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**642**	**18.6**	**23.5**	**102.6**	**695.1**	91.40	152.30	1.50	0.30	0.40	0.40	0.00	0.20	1.60	16.20	359.30	346.90	82.90	2.60	2.20	26.40		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	90	0.7	0.1	2.3	12.6	9.00	9.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.60	20.70	37.80	12.60	0.90	0.20	2.70	К/К	К/К
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	9.0	10.5	14.2	186.3	13.80	411.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	14.50	80.80	80.40	32.80	1.50	0.30	4.20	110	2004
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	120	21.2	43.6	10.3	495.9	0.40	95.60	1.70	0.90	0.50	0.40	0.20	0.40	2.60	8.10	32.90	247.50	31.70	2.90	2.90	15.50	295	2008
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50	1.9	5.2	5.4	73.0	0.30	32.40	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.40	55.30	45.30	7.00	0.20	0.20	4.60	794	2009
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200	3.7	6.1	37.1	212.1	0.00	33.00	0.40	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	10.50	4.70	75.50	24.80	0.50	0.80	0.80	323	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.3	0.1	21.5	88.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.10	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
Итого за прием пищи:	**960**	**40.1**	**66.0**	**112.0**	**1 170.4**	23.70	582.20	5.10	1.10	0.60	0.50	0.20	0.70	5.00	53.10	214.50	541.30	132.20	8.50	5.00	30.60		
Полдник																							
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	22.2	15.6	46.5	405.2	0.40	82.10	1.10	0.20	0.10	0.40	0.20	0.10	0.70	8.70	252.80	295.60	36.00	1.00	1.10	5.00	210	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	90.00	12.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	7.50	51.00	34.50	19.50	0.50	0.30	3.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**500**	**24.6**	**16.1**	**78.9**	**561.7**	94.40	94.10	1.40	0.20	0.20	0.40	0.20	0.30	1.20	16.40	317.80	344.10	63.50	4.30	1.50	10.00		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА, ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1.1	4.8	3.4	60.1	14.50	71.50	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	8.30	17.20	31.60	15.00	1.20	0.20	2.50	63	2009
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ	100	27.5	5.0	26.0	249.7	1.00	21.00	2.80	0.10	0.10	0.10	2.40	0.30	3.20	25.00	46.30	327.50	48.20	1.40	1.90	204.10	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	220	5.4	6.9	38.1	230.2	20.10	42.50	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.60	20.00	44.80	147.90	54.30	2.30	1.00	14.30	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	80/6	6.0	7.3	41.1	254.5	0.00	35.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	15.90	53.10	10.40	0.80	0.40	0.00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	685	2004
Итого за прием пищи:	**756**	**43.5**	**24.4**	**148.4**	**970.6**	35.60	170.40	6.90	0.30	0.50	0.30	2.40	1.20	7.30	68.30	138.10	611.00	141.40	8.40	4.10	223.70		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011
КОНФЕТЫ КОРОВКА	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	**230**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**126.8**	**130.0**	**441.9**	**3 397.8**	245.10	999.00	14.90	1.90	1.70	1.60	2.80	2.40	15.10	154.00	1 029.70	1 843.30	420.00	23.80	12.80	290.70		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	1651,7	1636,0	6128,8	45241,7	2 023.90	29 491.90	211.00	21.10	20.70	19.90	110.00	34.20	236.90	2 554.80	12 338.90	22 624.70	5 901.40	375.70	170.50	2 576.10
Среднее значение за период	118.0	116.9	437.8	3 231.6	144.60	2 106.60	15.10	1.50	1.50	1.40	7.90	2.40	16.90	182.50	881.40	1 616.10	421.50	26.80	12.20	184.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	32.5	52.9																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 лет	672	907	474	747	238

УТВЕРЖДАЮ
Директор «Центра содействия
семейному воспитанию № 15»

_____ О. К. Тимофеева

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

СПБ ГБУ «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ № 15»

Санкт-Петербург, 192286 Бухарестская ул., д. 63, лит. «А»,

Тел./факс: (812) 772-46-53; 417-28-71.

Центр содействия семейному воспитанию №15

Утверждаю
Директор
О.К.Тимофеева

МЕНЮ

12 лет и старше

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
КУКУРУЗНАЯ КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ 250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 250	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 250	КАША ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 250	КАША ПШЕНО . + РИС НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ (ВЯЗКАЯ) 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200
СЫР 15	БУЛКА С МАСЛОМ 120/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КЕТОЙ СЛАБОЙ СОЛИ 80/120/15	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 35	СЫР 20	БУЛКА С МАСЛОМ 100/8	СЫР 20
БУЛКА С МАСЛОМ 110/10	ГРУША 125	БАНАНЫ 150	БУЛКА С МАСЛОМ 120/8	БУЛКА С МАСЛОМ 110/11	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 34	БУЛКА С МАСЛОМ 120/10
ЯБЛОКО 150			КИВИ 150	ВИНОГРАД 150	МАНДАРИНЫ 125	АПЕЛЬСИНЫ 150
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 100	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА 110	САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ , ТОМАТАМИ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ 110	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 110	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 95	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 100
СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ 300	КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МЯСОМ 300	СВЕКОЛЬНИК ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ И С МЯСОМ 300	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ 300
СЕЛЬДЬ 100	РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ 170	РЫБНЫЙ ПУДИНГ 270	СОСИСКА 110	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 120	МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 100	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 310
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 230	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 250	ГРЕЧА С МАСЛОМ 210	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 250	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	НАПИТОК ИЗ ГРУШИ 200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	
					НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН 200	
Полдник						

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 160	СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ 150	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 150	ПРЯНИКИ 30	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ 170	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 150
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
ЯБЛОКО 150	ГРУША 125	БАНАНЫ 150	КИВИ 150	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	МАНДАРИНЫ 125	АПЕЛЬСИНЫ 150
				ВИНОГРАД 150		
Ужин						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ ОГУРЦОМ , ТОМАТОМ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ 90	САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ М АСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ 105	САЛАТ И КВАШЕН. КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ 100	ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ КУСОЧКОМ 86	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И КУРАГОЙ 110	САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ГРУНТОВОГО ОГУРЦА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 120	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 110	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ЯЙЦОМ 350	АЗУ 100	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 100	РЫБНЫЕ БИТОЧКИ 110	РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ 120
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 230	ОВОЩНОЕ РАГУ 250	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ 250	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 250
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ 130/16	СЫР 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ 110/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200
БУЛКА С МАСЛОМ 120/11	БУЛКА С МАСЛОМ 130/5	СЫР 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ 120/12	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛКА С МАСЛОМ 130/11
			БУЛКА С МАСЛОМ 130/13			
Ужин 2						
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО 200	ЙОГУРТ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО 200
ВАФЛИ 30	КОНФЕТЫ КОРОВКА 30	ЗЕФИР 30	ПЕЧЕНЬЕ 30		МАРМЕЛАД 30	КОНФЕТЫ КОРОВКА 30

Центр содействия семейному воспитанию №15

Утверждаю
Директор
О.К.Тимофеева

МЕНЮ

12 лет и старше

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 200	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 200	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 300/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 250	КАША ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 250	КАША ПШЕНО . + РИС НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 250	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ (ВЯЗКАЯ) 200
КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 35	КОЛБАСА П/К 30	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 30	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 35	СЫР 20	БУЛКА С МАСЛОМ 100/8	СЫР 20
БУЛКА С МАСЛОМ 100/10	БУЛКА С МАСЛОМ 90/9	БУЛКА С МАСЛОМ 120/10	БУЛКА С МАСЛОМ 120/8	БУЛКА С МАСЛОМ 110/11	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 34	БУЛКА С МАСЛОМ 120/10
КИВИ 150	БАНАН 150	ВИНОГРАД 150	КИВИ 150	ВИНОГРАД 150	МАНДАРИНЫ 125	АПЕЛЬСИНЫ 150
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ, ПОМИДОРАМИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И ОГУРЦОМ СОЛЕНЫМ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ ОГУРЦА И ПЕРЦА БОЛГАРСКОГО С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМИ ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 100	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ 98/5	САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ , ТОМАТАМИ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ 110	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 110	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 95	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 100
СУП КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	ЩИ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ 300	УХА С ЛИМОНОМ ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ 400	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ 300
СОСИСКА 110	МЯСНОЕ СУФЛЕ 120	БЕФ-СТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ 100/3	АЗУ 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 120	МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 100	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 310
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОБЖЕРЕННАЯ В СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ 250	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 250	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 220/10	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 250	ГРЕЧА С МАСЛОМ 210	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 250	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	
					НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН 200	

Полдник						
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ 150	ОМЛЕТ 150	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ 140	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 150	ПРЯНИКИ 30	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ 170	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
КИВИ 140	БУЛКА 30/10	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ 30	КИВИ 150	ВИНОГРАД 150	МАНДАРИНЫ 125	АПЕЛЬСИНЫ 150
	ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ 30	ВИНОГРАД 140				
	БАНАН 150					
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ 100	ВИНЕГРЕТ 100	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ 330	САЛАТ И КВАШЕН. КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ 100	ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ КУСОЧКОМ 86	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И КУРАГОЙ 110	САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ГРУНТОВОГО ОГУРЦА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100
ПЕЧЕНОЧНОЕ СУФЛЕ 100	МЯСНАЯ ТЕФТЕЛЯ 105	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОСИСКА 110	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 100	РЫБНЫЕ БИТОЧКИ 110	РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ 120
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ 220	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 250	СЫР 20	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ 250	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 250
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ И ЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ КЕТЫ 130/11/15	СЫР 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ 110/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200
БУЛКА С МАСЛОМ 130/8	БУЛКА С МАСЛОМ 100/9		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ 120/12	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛКА С МАСЛОМ 130/12
			БУЛКА С МАСЛОМ 130/13			
Ужин 2						
РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200
ВАФЛИ 30			ПЕЧЕНЬЕ 30	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	МАРМЕЛАД 30	КОНФЕТЫ КОРОВКА 30

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12 лет и старше

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выпол-нение, г	Выпол-нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150		100	9,9	1,3	63,6	306,0
Хлеб пшеничный	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	3500	250		100	18,7	7,3	127,9	651,3
Мука пшеничная	42		62		65	10	35	93	67	25	70	65	10	35	57	594	42		101	4,4	0,6	26,9	127,1
Крупы, бобовые, макаронные изделия	75	45	55	70	55	150	50	35	115	40	144	60	150	50	35	1054	75		100	8,4	1,5	42,6	213,0
Картофель	400	550	380	370	500	380	470	480	70	490	60	500	380	500	470	5600	400		100	7,6	1,5	59,4	277,2
Овощи и зелень	475	420	601	339	520	303	545	557	535	512	390	510	303	545	567	6647	475		100	7,6	0,5	26,2	142,0
Фрукты и ягоды свежие	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	302	300	300	300	300	4202	300		100	2,0	1,0	29,8	141,9
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200		100	1,0	0,2	20,2	92,0
Сухофрукты	20	20	10	20	20	20	20	20	20	20	30	20	20	20	20	280	20		100	0,8	0,1	10,2	44,9
Сахар	70	75	63	70	80	65	65	74	70	68	70	80	65	65	70	980	70		100			63,8	251,4
Кондитерские изделия	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	420	30		100	0,6	1,2	14,5	72,0
Кофе	2	4		4		4		4			4		4		4	28	2		100	0,2		1,0	4,6
Какао	2		4		4		4		4	4		4		4		28	2		100	0,5	0,3	0,2	5,2
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1		100	0,2		0,4	2,3
Мясо бескостное (говядина, свинина),убпродукты (печень, язык, сердце)	110	100	100	100	100	130	100	100	100	180	102	100	130	100	100	1542	110		100	18,6	19,2		237,1
Мясо птицы (бедро куры, филе индейки)	50	40	40	40	40	87	40	40	40	40	92	40	87	40	40	706	50		101	9,5	7,8	0,2	93,5
Рыба-филе, в т.ч.сельдь слабой соли .	110	120	200	270			190	220			160			190	190	1540	110		100	17,7	1,9		83,6
Колбасные изделия	25				107				107	30		107				351	25		100	2,5	5,5	0,1	59,7
Молоко, кисломолочные продукты	500	520	480	490	490	460	560	500	490	530	490	490	460	560	480	7000	500		100	9,6	8,3	14,9	170,0
Творог	70	90	90	90	50	100	90	50	90			49	100	90	90	979	70		100	10,7	5,3	2,0	96,1
Сметана	11	11	11	11		22	11	11	11	11	11		22	11	11	154	11		100	0,3	1,6	0,4	20,4
Сыр	12	15		15	20	20		20			20	20	20		20	170	12		101	3,1	3,2		41,5
Масло сливочное	51	51	46	56	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	52	715	51		100	0,3	40,8	0,4	358,6
Масло растительное	19	14	25	19	17	18	16	22	22	26	19	17	18	16	23	272	19		102		18,3		157,7
Яйцо	34,8	7,2	8,7	46,3	39,2		85,8	3	52,2	78,3	36,1	36,1		85,9	8,7	487,5	34,8		100	4,3	3,8	0,2	49,9
Дрожжи хлебопекарные	0,6				2,1			2,1			2,1	2,1				8,4	0,6		100	0,1			0,4
Соль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	112	8		100				
Специи	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	28	2		100				
																				138,6	131,2	504,9	3 699,4

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЦССВ №15 ДЛЯ ОГРАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ЦЕНТРА С 12 ЛЕТ И СТАРШЕС 24 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КУКУРУЗНАЯ КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	250	3.6	7.0	10.2	114.9	0.70	46.50	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.10	0.00	141.00	106.20	16.40	0.10	0.50	11.70	1	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	25.7	144.2	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.10	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	2	2016
СЫР	15	3.9	4.0	0.0	52.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	39.60	22.50	1.70	0.00	0.00	0.00	2	2016
БУЛКА С МАСЛОМ	110/10	8.4	11.5	56.6	363.0	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	22.10	73.40	14.30	1.10	0.60	0.00	3	2016
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	7.50	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	3.00	24.00	16.50	12.00	3.30	0.20	3.00	4	2016
Итого за прием пищи:	**735**	**20.5**	**26.2**	**107.2**	**745.1**	16.40	135.90	1.20	0.30	0.30	0.40	0.00	0.10	1.90	3.00	370.80	336.60	66.20	4.90	1.80	26.40		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.5	3.9	8.7	73.9	4.40	1.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	13.90	36.10	44.00	21.10	1.40	0.50	7.30		
СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	300	11.9	10.3	16.3	190.7	28.20	423.30	1.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	1.10	37.60	86.10	83.40	35.80	1.50	0.50	5.30		
СЕЛЬДЬ	100	20.4	10.2	0.0	174.0	0.00	24.00	0.90	0.00	0.00	0.20	7.20	0.30	2.20	12.00	96.00	324.00	48.00	1.30	0.00	0.00		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	6.8	9.5	48.5	298.8	25.70	58.40	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	1.00	3.40	25.60	51.50	184.90	68.70	2.90	1.30	17.80		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	27.5	113.6	0.30	93.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	29.20	26.30	18.90	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60		
Итого за прием пищи:	**1050**	**48.2**	**34.9**	**143.4**	**1 055.0**	58.60	600.60	7.30	0.20	0.60	0.50	7.20	1.90	8.10	119.10	316.90	749.60	211.50	11.60	3.50	36.00		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	160	20.2	16.5	39.2	376.0	0.50	87.50	1.00	0.20	0.00	0.40	0.20	0.10	0.50	2.50	268.80	286.70	35.20	0.70	1.00	5.20		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	7.50	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	3.00	24.00	16.50	12.00	3.30	0.20	3.00		
Итого за прием пищи:	**510**	**21.8**	**17.3**	**74.1**	**538.5**	19.50	95.00	1.90	0.20	0.00	0.40	0.20	0.30	1.20	5.70	306.80	317.20	55.20	6.80	1.30	10.20		
Ужин																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ ОГУРЦОМ , ТОМАТОМ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	90	0.9	3.9	2.7	48.1	10.20	69.20	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	7.40	18.20	26.50	13.40	0.90	0.20	2.00		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	20.1	18.0	11.5	276.2	0.60	9.00	1.50	0.10	0.10	0.20	2.60	0.40	4.10	9.60	24.60	198.20	25.30	2.90	3.40	8.40		
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	230	5.4	9.1	31.2	222.5	25.30	696.20	0.70	0.20	0.20	0.10	0.00	0.70	2.40	23.20	82.30	143.10	60.00	2.40	1.10	14.10		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	120/11	9.1	12.6	61.8	396.7	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	24.10	80.10	15.60	1.20	0.60	0.00		
Итого за прием пищи:	**821**	**39.0**	**44.0**	**147.0**	**1 119.6**	36.10	839.30	5.50	0.50	0.50	0.30	2.60	1.20	8.30	55.20	163.10	498.80	127.80	10.10	5.90	27.30		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**230**	**0.8**	**1.0**	**23.2**	**106.2**	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00		
Всего за день:		**130.3**	**123.4**	**494.9**	**3 564.4**	130.60	1 671.70	15.90	1.20	1.40	1.60	10.00	3.50	19.60	183.00	1 162.40	1 913.00	463.70	33.90	12.50	99.90		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	250	7.7	9.1	29.9	225.8	0.70	46.50	1.20	0.10	0.30	0.20	0.00	0.10	0.40	8.10	157.40	209.50	57.10	1.40	1.60	13.80		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	24.2	145.4	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.40	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70		
БУЛКА С МАСЛОМ	120/5	9.0	7.6	61.7	351.8	0.00	29.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	23.40	79.00	15.60	1.20	0.60	0.00		
ГРУША	125	0.5	0.4	12.9	58.8	6.30	2.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.50	23.80	20.00	15.00	2.50	0.20	1.30		
Итого за прием пищи:	**700**	**21.8**	**20.8**	**128.7**	**781.8**	7.70	101.50	1.80	0.20	0.50	0.40	0.00	0.10	1.80	12.40	350.00	437.40	119.40	6.00	3.20	26.80		
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	0.00	0.00		
КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МЯСОМ	300	9.9	9.2	16.7	182.5	5.80	308.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	13.00	68.40	45.70	19.10	1.20	0.30	1.30		
РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ	170	34.3	8.5	22.9	294.2	6.00	718.20	4.50	0.00	0.20	0.10	3.20	0.50	4.50	38.40	76.30	436.50	82.10	2.20	2.70	274.70		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	7.0	9.5	50.0	305.7	26.50	58.60	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	1.00	3.40	26.40	52.40	190.20	70.80	3.00	1.30	18.30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60		
НАПИТОК ИЗ ГРУШИ	200	0.2	0.2	13.8	57.1	1.00	0.80	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.00	8.80	7.20	5.40	0.90	0.10	0.50		
Итого за прием пищи:	**1100**	**58.8**	**28.4**	**147.5**	**1 056.5**	44.30	1 085.60	8.80	0.20	0.70	0.40	3.20	1.70	9.30	108.80	246.90	790.60	210.40	11.90	5.60	300.40		
Полдник																							
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ	150	19.6	17.6	57.0	450.1	6.60	84.40	2.40	0.30	0.00	0.20	0.00	0.00	0.60	7.90	157.20	232.50	32.20	1.40	0.70	2.10		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
ГРУША	125	0.5	0.4	12.9	58.8	6.30	2.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.50	23.80	20.00	15.00	2.50	0.20	1.30		
Итого за прием пищи:	**475**	**21.1**	**18.2**	**90.1**	**600.9**	16.90	86.90	2.90	0.30	0.00	0.20	0.00	0.10	0.90	10.60	195.00	266.50	55.20	6.70	1.00	5.40		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ М АСЛОМ	100	0.9	3.9	3.6	52.4	14.10	66.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	8.00	17.40	32.40	14.50	1.00	0.30	2.40		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	110	19.4	22.9	8.8	309.3	0.80	347.40	2.50	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	4.10	13.80	30.70	198.50	30.10	2.80	3.50	9.70		
ОВОЩНОЕ РАГУ	250	6.8	13.2	22.8	229.9	66.10	751.50	3.40	0.20	0.10	0.00	0.00	0.60	1.50	92.30	45.60	89.00	38.50	1.80	0.90	5.50		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
БУЛКА С МАСЛОМ	130/5	9.8	7.9	66.8	378.0	0.00	29.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	25.30	85.50	16.90	1.30	0.70	0.00		
Итого за прием пищи:	**845**	**40.4**	**48.3**	**141.8**	**1 145.7**	81.00	1 194.40	9.10	0.30	0.40	0.20	2.60	1.10	7.60	129.10	132.90	456.30	113.50	9.60	6.00	20.40		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОНФЕТЫ КОРОВКА	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**230**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**142.1**	**115.7**	**508.1**	**3 584.9**	149.90	2 468.40	22.60	1.00	1.60	1.20	5.80	3.00	19.60	260.90	924.80	1 950.80	498.50	34.20	15.80	353.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	250	7.8	8.0	28.2	210.9	0.70	46.50	2.40	0.10	0.20	0.30	0.00	0.10	1.30	11.10	147.20	199.20	78.80	2.30	1.20	12.80		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	25.7	144.2	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.10	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КЕТОЙ СЛАБОЙ СОЛИ	80/120/15	27.5	23.1	61.8	559.1	0.00	107.70	0.30	0.20	0.30	0.20	0.00	0.00	4.50	0.00	41.20	250.80	36.50	1.70	0.60	0.00		
БАНАНЫ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	30.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**815**	**41.6**	**35.0**	**147.2**	**1 058.2**	16.40	207.10	2.70	0.30	0.70	0.80	0.00	0.10	7.00	11.10	344.50	610.00	200.10	5.30	2.30	24.50		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	110	3.3	3.0	7.3	67.6	4.80	0.00	2.60	0.00	0.10	0.10	0.00	0.10	0.60	14.10	22.60	66.70	22.10	0.80	0.80	0.30		
СВЕКОЛЬНИК ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ И С МЯСОМ	300	11.2	11.2	16.4	195.2	20.50	435.00	2.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.20	21.10	94.60	85.00	40.00	2.00	0.70	8.10		
РЫБНЫЙ ПУДИНГ	270	34.0	9.8	21.6	297.1	1.20	85.90	3.10	0.60	0.20	0.20	3.10	0.40	3.90	29.60	69.90	451.40	69.70	1.80	2.60	262.50		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.5	0.1	28.7	117.9	0.20	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	14.80	14.90	18.40	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60		
Итого за прием пищи:	**980**	**55.6**	**25.0**	**116.4**	**881.8**	26.70	522.50	10.20	0.60	0.60	0.40	3.10	0.90	6.60	94.80	219.90	705.00	169.20	9.10	5.30	276.50		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150	19.7	18.4	31.4	359.6	0.50	87.50	1.70	0.20	0.00	0.40	0.20	0.10	0.50	1.40	267.80	283.00	34.40	0.70	0.90	5.20		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
БАНАНЫ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	30.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**500**	**23.0**	**19.4**	**83.1**	**595.6**	19.50	117.50	1.70	0.20	0.10	0.50	0.20	0.20	1.60	1.60	293.80	339.00	105.40	4.40	1.00	7.20		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ	105	1.0	4.8	2.8	57.7	7.50	78.10	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	8.60	24.10	29.90	15.40	1.10	0.20	2.30		
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ЯЙЦОМ	350	22.6	44.6	48.4	661.0	26.00	100.10	1.70	0.70	0.70	0.40	0.10	1.30	5.50	32.10	49.80	359.20	91.50	5.00	3.60	27.30		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
БУЛКА С МАСЛОМ	130/16	9.9	17.0	66.9	460.3	0.00	94.40	0.40	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	26.60	87.50	16.90	1.30	0.70	0.00		
СЫР	15	3.9	4.0	0.0	52.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	39.60	22.50	1.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**866**	**40.9**	**70.8**	**157.9**	**1 407.6**	33.50	272.60	5.60	0.90	0.90	0.40	0.10	1.40	7.40	55.70	154.00	550.00	139.00	10.10	5.10	32.40		
Ужин 2																							
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	1.40	40.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	0.00	0.00		
ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.9	97.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	3.60	1.80	0.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**230**	**5.8**	**5.0**	**32.9**	**210.8**	1.40	40.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	247.50	193.60	29.80	0.40	0.00	0.00		
Всего за день:		**166.9**	**155.2**	**537.5**	**4 154.0**	97.50	1 159.70	20.20	2.00	2.40	2.40	3.40	2.60	22.90	163.20	1 259.70	2 397.60	643.50	29.30	13.70	340.60		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	250	5.3	7.3	27.0	189.9	0.70	46.50	0.20	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.40	4.80	142.80	140.00	27.70	0.40	0.90	12.10		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	24.2	145.4	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.40	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	35	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	120/8	9.0	10.1	61.8	374.2	0.00	47.20	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	23.80	79.50	15.60	1.20	0.60	0.00		
КИВИ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**763**	**23.1**	**24.9**	**113.2**	**758.6**	1.40	189.10	1.10	1.00	0.30	0.60	0.20	0.00	1.80	9.00	329.20	408.50	78.80	3.30	2.70	30.80		
Обед																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ , ТОМАТАМИ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	110	1.5	3.9	5.1	60.8	46.40	163.80	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.50	12.50	14.00	26.50	15.30	0.90	0.20	1.50		
СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	300	15.0	10.6	26.1	254.1	13.20	389.40	1.60	0.00	0.30	0.10	0.00	0.20	1.40	14.40	113.70	194.50	58.40	2.90	0.40	4.30		
СОСИСКА	110	11.7	25.5	0.4	278.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.40	0.00	37.30	169.30	21.30	1.90	0.00	0.00		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7.0	8.7	34.2	236.5	59.90	912.40	1.20	0.20	0.20	0.10	0.00	0.70	2.50	65.10	67.60	134.10	58.80	2.60	1.10	10.20		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	27.5	113.6	0.30	93.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	29.20	26.30	18.90	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60		
Итого за прием пищи:	**1070**	**42.8**	**49.7**	**135.7**	**1 147.0**	119.80	1 558.90	7.20	0.20	0.90	0.50	0.00	1.40	8.00	122.00	279.80	637.70	191.70	12.80	2.90	21.60		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	16.3	13.5	49.9	374.8	0.10	56.40	1.90	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	1.00	28.80	98.20	171.70	22.20	0.90	0.60	2.80		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
КИВИ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**500**	**17.3**	**13.7**	**70.1**	**466.8**	4.10	56.40	1.90	0.20	0.10	0.10	0.00	0.10	1.20	29.00	112.20	185.70	30.20	3.70	0.70	4.80		
Ужин																							
САЛАТ И КВАШЕН. КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.8	2.9	5.7	57.6	13.20	26.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	1.80	52.30	30.30	16.00	0.60	0.40	3.00		
АЗУ	100	18.4	17.8	3.0	236.0	1.40	7.70	1.90	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	3.90	11.00	15.40	182.70	24.80	2.70	3.30	7.90	438	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	6.6	9.4	47.0	291.8	24.90	58.10	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	0.90	3.20	24.80	50.60	179.70	66.70	2.80	1.20	17.30		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00		
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
БУЛКА С МАСЛОМ	130/13	9.9	14.5	66.9	437.8	0.00	76.70	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	26.30	87.00	16.90	1.30	0.70	0.00		
Итого за прием пищи:	**863**	**45.4**	**50.3**	**162.4**	**1 269.3**	39.50	169.10	5.20	0.40	0.60	0.40	2.60	1.40	9.00	52.60	211.30	560.60	140.10	10.20	6.20	31.00		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**230**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**128.6**	**138.6**	**481.4**	**3 641.7**	164.80	1 973.50	15.40	1.80	1.90	1.60	2.80	2.90	20.00	212.60	932.50	1 792.50	440.80	30.00	12.50	88.20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	250	7.4	7.5	31.9	218.6	0.70	46.50	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.00	0.50	0.00	153.60	188.50	35.30	1.50	0.50	11.70		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	25.7	144.2	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.10	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70		
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	110/11	8.4	12.3	56.6	370.5	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	22.20	73.60	14.30	1.10	0.60	0.00		
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	23.1	108.0	9.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	6.00	45.00	33.00	25.50	1.50	0.10	12.00		
Итого за прием пищи:	**741**	**25.9**	**29.1**	**137.3**	**911.3**	10.40	141.80	0.30	0.30	0.50	0.40	0.00	0.10	2.30	6.00	417.70	443.10	99.10	4.60	1.70	35.40		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	110	2.1	3.0	10.7	75.5	4.40	1.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.30	13.00	49.50	47.80	22.50	1.50	0.40	7.00		
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	300	15.1	8.1	28.3	239.9	10.80	389.40	5.00	0.00	0.30	0.10	0.80	0.30	2.60	22.50	103.70	186.90	64.20	4.30	2.50	8.30		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	120	19.2	18.4	10.1	271.4	0.40	0.00	1.90	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	4.00	9.30	14.30	186.20	23.40	2.70	3.40	7.50		
ГРЕЧА С МАСЛОМ	210	9.7	10.2	41.7	289.1	0.00	47.20	5.50	0.20	0.20	0.20	0.00	0.30	2.70	25.60	15.50	216.30	144.00	5.00	1.60	2.60		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	30.2	122.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.80	23.20	7.60	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60		
Итого за прием пищи:	**1040**	**53.2**	**40.7**	**163.4**	**1 202.3**	15.60	439.20	16.00	0.20	0.80	0.60	3.40	1.40	10.40	100.40	215.80	747.40	280.70	18.00	9.10	31.00		
Полдник																							
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.30	15.00	2.70	0.20	0.00	0.00		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	8.1	4.2	3.2	80.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	23.1	108.0	9.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	6.00	45.00	33.00	25.50	1.50	0.10	12.00		
Итого за прием пищи:	**480**	**11.8**	**6.7**	**69.0**	**389.9**	13.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.90	6.20	62.30	62.00	36.20	4.50	0.20	14.00		
Ужин																							
ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ КУСОЧКОМ	86	0.7	0.1	2.2	12.0	8.60	8.60	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.40	19.80	36.10	12.00	0.90	0.20	2.60		
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	100	19.8	22.6	10.8	294.0	1.20	440.60	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	6.10	41.90	43.40	14.50	0.60	0.40	3.90		
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ	250	6.3	12.8	48.3	325.2	26.00	54.90	2.20	0.20	0.30	0.20	0.00	1.00	3.40	26.50	32.70	174.00	67.50	3.00	1.30	16.30		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
БУЛКА С МАСЛОМ	120/12	9.1	13.4	61.8	404.2	0.00	70.80	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	24.20	80.30	15.60	1.20	0.60	0.00		
Итого за прием пищи:	**818**	**39.4**	**49.3**	**162.9**	**1 211.5**	35.80	574.90	6.10	0.40	0.50	0.20	0.00	1.10	5.50	51.00	132.50	384.70	123.10	8.40	3.10	25.60		
Ужин 2																							
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	1.40	40.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**200**	**5.6**	**5.0**	**9.0**	**113.0**	1.40	40.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**135.9**	**130.8**	**541.6**	**3 828.0**	76.20	1 203.40	22.40	0.90	2.00	1.50	3.40	2.80	19.40	163.60	1 068.30	1 827.20	567.10	35.50	14.10	106.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕНО . + РИС НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	250	7.1	7.8	32.9	224.1	0.70	46.50	0.80	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.60	11.90	147.80	172.20	39.60	0.90	1.00	12.90		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	24.2	145.4	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.40	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70		
БУЛКА С МАСЛОМ	100/8	7.5	9.5	51.5	321.8	0.00	47.20	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.00	66.50	13.00	1.00	0.50	0.00		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	34	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00		
МАНДАРИНЫ	125	1.0	0.3	9.4	47.5	47.50	12.50	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	43.80	21.30	13.80	0.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**717**	**24.6**	**25.3**	**118.2**	**793.4**	48.90	219.70	2.00	1.00	0.50	0.60	0.20	0.20	2.10	16.10	376.10	455.70	102.30	3.80	2.70	31.60		
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	95	1.0	0.2	3.6	22.8	23.80	126.40	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	10.50	13.30	24.70	19.00	1.00	0.20	1.90		
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	300	10.2	11.8	17.7	214.6	17.80	392.60	1.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.20	15.20	84.50	93.40	36.90	1.70	0.40	5.30		
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	20.0	41.2	11.4	475.1	0.50	92.60	2.20	0.80	0.40	0.20	0.20	0.30	2.50	7.50	38.10	233.50	30.30	2.70	2.70	14.50		
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50/5	1.6	4.9	4.9	68.1	0.20	30.60	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.40	44.50	37.20	5.70	0.10	0.20	3.70		
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	250	4.5	8.8	21.3	177.8	22.50	1 334.50	0.80	0.20	0.10	0.20	0.00	0.40	1.90	21.60	101.20	121.60	58.00	2.10	1.00	12.20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60		
НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН	200	0.4	0.1	12.6	53.0	7.60	4.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	16.00	7.70	5.00	0.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**1100**	**44.3**	**67.9**	**113.9**	**1 215.4**	72.40	1 980.70	7.70	1.10	0.90	0.60	0.20	1.20	7.00	86.20	315.60	605.10	173.90	11.70	5.70	43.20		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	170	17.6	15.2	45.6	376.3	6.70	75.10	1.80	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.40	2.50	166.20	213.80	28.00	0.80	0.60	2.40		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
МАНДАРИНЫ	125	1.0	0.3	9.4	47.5	47.50	12.50	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	43.80	21.30	13.80	0.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**495**	**19.6**	**15.7**	**75.2**	**515.8**	58.20	87.60	2.10	0.20	0.10	0.20	0.00	0.20	0.90	2.70	224.00	249.10	49.80	3.70	0.70	4.40		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И КУРАГОЙ	110	3.7	3.1	23.6	134.0	7.00	95.70	1.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	0.80	20.60	90.20	95.30	51.50	2.60	0.70	10.90		
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ	110	34.6	6.9	29.3	306.3	1.20	36.90	3.60	0.20	0.30	0.10	3.10	0.30	4.00	31.20	59.00	417.30	60.40	1.80	2.40	259.40		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	7.0	9.5	50.0	305.7	26.50	58.60	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	1.00	3.40	26.40	52.40	190.20	70.80	3.00	1.30	18.30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
БУЛКА С МАСЛОМ	110/5	8.3	7.3	56.5	325.6	0.00	29.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	21.50	72.50	14.30	1.10	0.60	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**835**	**57.1**	**27.2**	**199.2**	**1 247.7**	34.70	220.70	6.80	0.50	0.80	0.40	3.10	1.50	9.60	93.20	237.00	826.20	210.50	11.20	5.60	291.40		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
МАРМЕЛАД	30	0.0	0.0	23.8	96.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.30	0.60	0.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**230**	**0.0**	**0.0**	**23.8**	**96.3**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.30	0.60	0.10	0.00	0.00		
Всего за день:		**145.6**	**136.1**	**530.3**	**3 868.6**	214.20	2 508.70	18.60	2.80	2.30	1.80	3.50	3.10	19.60	198.20	1 153.90	2 136.40	537.10	30.50	14.70	370.60		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ (ВЯЗКАЯ)	200	7.7	9.1	29.9	225.8	0.70	46.50	1.20	0.10	0.30	0.20	0.00	0.10	0.40	8.10	157.40	209.50	57.10	1.40	1.60	13.80		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	25.7	144.2	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.10	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70		
СЫР	20	4.9	5.0	0.0	63.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47.50	27.00	2.00	0.10	0.00	0.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	120/10	9.1	11.8	61.8	389.2	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	24.00	79.90	15.60	1.20	0.60	0.00		
АПЕЛЬСИНЫ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	90.00	12.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	7.50	51.00	34.50	19.50	0.50	0.30	3.00		
Итого за прием пищи:	**700**	**27.1**	**29.3**	**129.6**	**886.7**	91.40	140.40	1.70	0.30	0.60	0.40	0.00	0.20	2.10	15.60	424.00	468.90	116.00	3.60	3.00	28.50		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	10.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	23.00	42.00	14.00	1.00	0.20	3.00		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ	300	12.2	10.2	20.0	207.5	21.40	428.20	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	1.40	26.10	114.20	103.60	49.60	2.40	0.90	10.20		
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	310	24.0	25.8	46.8	498.3	24.90	374.40	2.00	0.20	0.40	0.40	2.60	1.30	7.10	35.30	48.70	343.70	90.20	5.40	4.50	23.60		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	27.5	113.6	0.30	93.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	29.20	26.30	18.90	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60		
Итого за прием пищи:	**1010**	**44.6**	**37.1**	**139.2**	**1 037.4**	56.60	905.90	6.10	0.20	0.70	0.50	2.60	1.90	9.90	95.40	233.10	602.60	191.70	13.30	6.80	42.40		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	16.4	13.6	50.4	377.8	0.10	55.40	1.90	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	1.00	28.70	108.30	177.40	23.40	0.90	0.60	3.40		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
АПЕЛЬСИНЫ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	90.00	12.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	7.50	51.00	34.50	19.50	0.50	0.30	3.00		
Итого за прием пищи:	**500**	**18.8**	**14.1**	**82.8**	**534.3**	94.10	67.40	2.20	0.20	0.20	0.10	0.00	0.20	1.50	36.40	173.30	225.90	50.90	4.20	1.00	8.40		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ГРУНТОВОГО ОГУРЦА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1.0	3.1	3.7	46.5	63.40	79.80	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	6.30	17.90	33.40	11.10	0.80	0.20	2.10		
РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ	120	38.9	10.8	19.1	315.6	0.70	17.60	4.20	0.00	0.30	0.30	0.00	0.00	5.60	8.10	44.50	379.80	73.60	1.70	1.10	330.50		
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	250	5.7	9.0	29.4	215.6	24.70	1 975.30	1.10	0.20	0.20	0.20	0.00	0.70	2.70	27.40	118.80	159.40	78.40	2.80	1.30	15.90		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	130/11	9.9	12.9	66.9	422.9	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	26.00	86.60	16.90	1.30	0.70	0.00		
Итого за прием пищи:	**861**	**59.0**	**36.2**	**158.9**	**1 176.7**	88.80	2 137.60	8.20	0.40	0.70	0.50	0.00	0.90	10.20	56.80	221.10	710.10	193.50	9.30	3.90	351.30		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОНФЕТЫ КОРОВКА	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**230**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**149.5**	**116.7**	**510.5**	**3 635.1**	330.90	3 251.30	18.20	1.10	2.20	1.50	2.60	3.20	23.70	204.20	1 051.50	2 007.50	552.10	30.40	14.70	430.60		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	200	6.9	7.5	31.0	213.5	0.70	46.50	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.20	0.90	11.20	166.20	214.30	32.20	0.70	0.90	11.70		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	24.2	145.4	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.40	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	35	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	100/10	7.6	11.2	51.5	336.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.20	66.90	13.00	1.00	0.50	0.00		
КИВИ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**695**	**23.3**	**26.2**	**106.9**	**744.8**	1.40	200.90	1.00	1.10	0.40	0.60	0.20	0.20	2.10	15.40	349.00	470.20	80.70	3.40	2.60	30.40		
Обед																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ, ПОМИДОРАМИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И ОГУРЦОМ СОЛЕНЫМ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1.1	2.9	5.0	51.4	37.00	123.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	9.50	14.20	23.70	13.00	1.00	0.20	1.30		
СУП КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	300	14.1	13.1	39.3	325.3	14.20	53.00	1.70	0.20	0.20	0.00	0.00	0.20	1.30	18.90	63.80	105.00	26.90	1.70	0.80	7.10		
СОСИСКА	110	11.8	25.6	0.4	279.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.50	0.00	37.50	170.10	21.40	1.90	0.00	0.00		
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОБЖЕРЕННАЯ В СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ	250	7.2	11.4	11.6	172.6	86.40	54.40	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	198.00	1.10	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.5	0.1	28.7	117.9	0.20	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	14.80	14.90	18.40	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60		
Итого за прием пищи:	**1060**	**41.3**	**54.0**	**127.4**	**1 150.5**	137.80	232.00	7.30	0.40	0.60	0.30	0.00	1.10	5.10	256.40	149.40	402.50	98.70	9.10	2.20	14.00		
Полдник																							
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ	150	19.0	17.1	50.9	418.6	6.60	74.80	2.30	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.50	7.60	147.90	213.50	28.00	1.00	0.60	1.30		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
КИВИ	140	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**490**	**20.0**	**17.3**	**71.1**	**510.6**	10.60	74.80	2.30	0.20	0.00	0.20	0.00	0.10	0.70	7.80	161.90	227.50	36.00	3.80	0.70	3.30		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.0	3.9	3.2	51.5	6.70	51.50	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	7.70	17.90	32.80	15.10	1.10	0.30	2.60		
ПЕЧЕНОЧНОЕ СУФЛЕ	100	20.0	11.6	11.4	238.5	13.80	6 722.10	3.20	0.10	0.20	1.90	60.00	0.60	7.40	241.20	49.30	332.00	24.10	6.70	5.30	10.20		
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ	220	8.5	8.7	51.4	310.7	0.00	47.20	1.90	0.20	0.10	0.00	0.00	0.10	0.80	16.00	14.80	64.30	11.50	1.40	0.60	1.20		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
БУЛКА С МАСЛОМ	130/8	9.8	10.4	66.9	400.4	0.00	47.20	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	25.70	86.00	16.90	1.30	0.70	0.00		
Итого за прием пищи:	**808**	**42.8**	**35.0**	**172.7**	**1 177.2**	20.50	6 868.00	8.30	0.40	0.50	1.90	60.00	0.80	10.10	279.90	121.60	566.00	81.10	13.20	7.50	16.80		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**230**	**0.8**	**1.0**	**23.2**	**106.2**	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00		
Всего за день:		**128.2**	**133.5**	**501.3**	**3 689.3**	170.30	7 376.60	18.90	2.10	1.50	3.00	60.20	2.20	18.10	559.50	786.70	1 677.00	299.50	30.00	13.00	64.50		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	200	6.0	7.4	33.8	219.8	0.70	46.50	0.30	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.60	6.70	143.50	153.50	32.20	0.50	1.00	12.20		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	24.2	145.4	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.40	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70		
КОЛБАСА П/К	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	90/9	6.8	10.0	46.4	303.1	0.00	53.10	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	18.20	60.20	11.70	0.90	0.50	0.00		
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	30.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**679**	**19.7**	**21.9**	**135.9**	**812.3**	16.40	152.60	0.50	0.20	0.40	0.50	0.00	0.10	2.50	8.50	319.10	384.60	138.60	3.20	2.30	23.90		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ОГУРЦА И ПЕРЦА БОЛГАРСКОГО С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМИ ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	1.0	4.8	3.3	58.0	35.20	110.60	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	7.80	22.30	27.10	10.40	0.80	0.10	1.50		
ЩИ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	300	11.4	11.8	22.9	241.7	20.40	426.60	1.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	1.40	18.10	113.50	109.70	47.10	2.00	0.80	8.20		
МЯСНОЕ СУФЛЕ	120	20.1	22.6	10.6	310.7	0.40	25.00	2.50	0.10	0.10	0.20	2.60	0.40	4.00	9.60	27.70	202.40	25.20	2.80	3.40	9.30		
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	250	5.5	8.9	26.4	203.0	28.10	1 655.50	1.00	0.20	0.20	0.20	0.00	0.50	2.40	27.00	120.80	147.50	71.80	2.70	1.30	14.80		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	30.2	122.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.80	23.20	7.60	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60		
Итого за прием пищи:	**1070**	**45.1**	**49.1**	**135.8**	**1 139.8**	84.10	2 218.70	10.20	0.30	0.60	0.50	2.60	1.50	8.90	92.50	317.10	596.90	181.10	12.80	6.80	39.40		
Полдник																							
ОМЛЕТ	150	12.1	19.2	18.1	283.3	0.20	175.40	4.40	1.60	0.00	0.40	0.40	0.10	0.30	11.70	82.30	173.00	16.20	1.80	1.20	17.90		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
БУЛКА	30/10	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.20	0.00		
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	30	2.9	10.4	15.1	166.2	0.00	6.60	0.20	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	5.70	105.60	92.70	20.40	0.50	0.00	1.70		
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	30.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**570**	**20.6**	**31.5**	**100.3**	**764.1**	19.20	212.00	4.60	1.60	0.10	0.60	0.40	0.20	1.80	17.60	219.60	341.20	111.50	6.30	1.50	21.60		
Ужин																							
ВИНЕГРЕТ	100	1.6	3.9	9.3	77.0	4.70	385.20	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	9.40	28.60	46.70	22.90	1.10	0.40	5.10		
МЯСНАЯ ТЕФТЕЛЯ	105	16.3	15.9	10.0	237.7	0.30	9.00	1.90	0.10	0.00	0.10	2.10	0.30	3.20	7.80	14.40	159.20	19.70	2.40	2.80	7.00		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	5.8	8.9	44.6	275.2	24.00	54.40	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	0.90	3.10	24.00	28.10	158.30	62.10	2.70	1.10	15.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
БУЛКА С МАСЛОМ	100/9	6.8	10.0	46.4	303.1	0.00	53.10	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	18.20	60.20	11.70	0.90	0.50	0.00		
Итого за прием пищи:	**814**	**34.0**	**39.1**	**150.1**	**1 069.1**	29.00	501.70	5.60	0.40	0.50	0.30	2.10	1.40	8.10	56.20	103.20	475.30	129.90	9.80	5.40	29.90		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**119.4**	**141.6**	**522.1**	**3 785.3**	148.70	3 085.00	20.90	2.50	1.60	1.90	5.10	3.20	21.30	174.80	959.00	1 798.00	561.10	32.10	16.00	114.80		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	300/5	8.0	8.3	33.4	234.4	0.80	50.00	1.00	0.10	0.20	0.20	0.00	0.20	0.60	13.90	171.10	195.00	44.80	1.10	1.20	15.10		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	25.7	144.2	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.10	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	120/10	9.1	11.8	61.8	389.2	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	24.00	79.90	15.60	1.20	0.60	0.00		
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	23.1	108.0	9.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	6.00	45.00	33.00	25.50	1.50	0.10	12.00		
Итого за прием пищи:	**815**	**26.2**	**27.9**	**144.2**	**924.9**	10.50	211.80	1.90	1.10	0.50	0.60	0.20	0.30	2.60	22.30	401.40	486.00	111.50	5.00	2.80	45.80		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ	98/5	0.8	4.8	2.0	54.1	2.10	0.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	20.90	23.90	12.40	0.60	0.10	0.30		
УХА С ЛИМОНОМ ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ	400	24.3	3.9	14.6	186.7	11.80	321.80	3.00	0.00	0.20	0.10	2.30	0.40	3.50	31.90	96.10	342.40	70.20	2.00	2.00	200.10		
БЕФ-СТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100/3	19.4	19.3	6.1	233.4	0.60	270.20	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	4.10	11.30	18.30	7.60	0.40	0.20	1.20		
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	220/10	6.1	8.6	60.3	335.0	0.00	47.20	0.60	0.20	0.10	0.00	0.00	0.20	1.10	17.00	7.50	122.30	40.20	0.80	1.30	1.30		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	27.5	113.6	0.30	93.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	29.20	26.30	18.90	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60		
Итого за прием пищи:	**1136**	**58.2**	**37.6**	**152.9**	**1 126.8**	14.80	732.50	9.80	0.20	0.50	0.20	2.30	0.80	6.20	83.80	183.00	620.20	168.30	8.30	4.80	208.50		
Полдник																							
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	140	7.5	9.0	50.9	305.4	0.00	28.50	1.80	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	28.60	29.90	78.90	15.30	0.90	0.40	2.20		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	0.5	2.2	24.5	119.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.40	12.30	8.10	0.50	0.00	0.00		
ВИНОГРАД	140	0.8	0.8	21.6	100.8	8.40	7.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	5.60	42.00	30.80	23.80	1.40	0.10	11.20		
Итого за прием пищи:	**510**	**9.8**	**12.2**	**117.2**	**617.9**	12.40	35.50	1.80	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.60	34.40	91.30	136.00	55.20	5.60	0.60	15.40		
Ужин																							
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ	330	23.4	25.5	22.6	404.0	34.10	690.60	2.60	0.10	0.20	0.30	2.70	0.80	5.40	34.00	125.00	278.80	69.90	4.80	4.50	16.30		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00		
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
БУЛКА С МАСЛОМ И ЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ КЕТЫ	130/11/15	14.4	14.8	66.9	456.6	0.20	118.90	0.20	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	38.20	152.80	34.40	1.60	0.70	0.00		
Итого за прием пищи:	**756**	**46.5**	**46.0**	**129.3**	**1 106.7**	34.30	809.50	3.90	0.30	0.50	0.40	2.70	0.90	7.20	49.00	229.90	512.50	120.00	9.20	5.80	19.10		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**140.7**	**123.7**	**543.6**	**3 776.3**	72.00	1 789.30	17.40	1.70	1.70	1.20	5.20	2.20	17.60	189.50	905.60	1 754.70	455.00	28.10	14.00	288.80		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	250	7.2	7.9	25.8	198.1	0.70	46.50	2.10	0.10	0.20	0.30	0.00	0.10	1.10	9.60	146.40	186.70	70.40	2.00	1.10	12.70		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	24.2	145.4	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.40	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	35	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	120/8	9.0	10.1	61.8	374.2	0.00	47.20	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	23.80	79.50	15.60	1.20	0.60	0.00		
КИВИ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**763**	**25.0**	**25.5**	**112.0**	**766.8**	1.40	189.10	3.00	1.00	0.40	0.70	0.20	0.10	2.50	13.80	332.80	455.20	121.50	4.90	2.90	31.40		
Обед																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ , ТОМАТАМИ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	110	1.5	3.9	5.1	60.8	46.40	163.80	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.50	12.50	14.00	26.50	15.30	0.90	0.20	1.50		
СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	300	15.0	10.6	26.1	254.1	13.20	389.40	1.60	0.00	0.30	0.10	0.00	0.20	1.40	14.40	113.70	194.50	58.40	2.90	0.40	4.30		
АЗУ	100	18.4	17.8	3.0	236.0	1.40	7.70	1.90	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	3.90	11.00	15.40	182.70	24.80	2.70	3.30	7.90	438	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7.0	8.7	33.6	234.5	46.80	872.70	1.10	0.20	0.20	0.10	0.00	0.60	2.40	69.70	66.10	131.20	57.50	2.50	1.10	10.20		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	27.5	113.6	0.30	93.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	29.20	26.30	18.90	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60		
Итого за прием пищи:	**1060**	**49.5**	**42.0**	**137.7**	**1 103.0**	108.10	1 526.90	9.00	0.20	0.80	0.50	2.60	1.70	9.40	137.60	256.40	648.20	193.90	13.50	6.20	29.50		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	15.7	13.0	49.9	368.9	0.10	49.60	1.80	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	1.00	28.60	95.20	164.30	21.70	0.80	0.60	2.20		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
КИВИ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**500**	**16.7**	**13.2**	**70.1**	**460.9**	4.10	49.60	1.80	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	1.20	28.80	109.20	178.30	29.70	3.60	0.70	4.20		
Ужин																							
САЛАТ И КВАШЕН. КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.8	2.9	5.7	57.6	13.20	26.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	1.80	52.30	30.30	16.00	0.60	0.40	3.00		
СОСИСКА	110	11.7	25.5	0.4	278.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.40	0.00	37.30	169.30	21.30	1.90	0.00	0.00		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	6.6	9.4	47.0	291.8	24.90	58.10	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	0.90	3.20	24.80	50.60	179.70	66.70	2.80	1.20	17.30		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00		
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
БУЛКА С МАСЛОМ	130/13	9.9	14.5	66.9	437.8	0.00	76.70	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	26.30	87.00	16.90	1.30	0.70	0.00		
Итого за прием пищи:	**873**	**38.7**	**58.0**	**159.8**	**1 311.3**	38.10	161.40	3.30	0.40	0.70	0.40	0.00	1.00	7.50	41.60	233.20	547.20	136.60	9.40	2.90	23.10		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**230**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**129.9**	**138.7**	**479.6**	**3 642.0**	151.70	1 927.00	17.10	1.70	2.00	1.70	2.80	2.90	20.60	221.80	931.60	1 828.90	481.70	31.40	12.70	88.20		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	250	7.4	7.5	31.9	218.6	0.70	46.50	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.00	0.50	0.00	153.60	188.50	35.30	1.50	0.50	11.70		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	25.7	144.2	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.10	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70		
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	110/11	8.4	12.3	56.6	370.5	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	22.20	73.60	14.30	1.10	0.60	0.00		
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	23.1	108.0	9.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	6.00	45.00	33.00	25.50	1.50	0.10	12.00		
Итого за прием пищи:	**741**	**25.9**	**29.1**	**137.3**	**911.3**	10.40	141.80	0.30	0.30	0.50	0.40	0.00	0.10	2.30	6.00	417.70	443.10	99.10	4.60	1.70	35.40		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	110	2.1	3.0	10.7	75.5	4.40	1.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.30	13.00	49.50	47.80	22.50	1.50	0.40	7.00		
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	300	15.1	8.1	28.3	239.9	10.80	389.40	5.00	0.00	0.30	0.10	0.80	0.30	2.60	22.50	103.70	186.90	64.20	4.30	2.50	8.30		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	120	19.2	18.4	10.1	271.4	0.40	0.00	1.90	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	4.00	9.30	14.30	186.20	23.40	2.70	3.40	7.50		
ГРЕЧА С МАСЛОМ	210	9.7	10.2	41.7	289.1	0.00	47.20	5.50	0.20	0.20	0.20	0.00	0.30	2.70	25.60	15.50	216.30	144.00	5.00	1.60	2.60		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	30.2	122.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.80	23.20	7.60	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60		
Итого за прием пищи:	**1040**	**53.2**	**40.7**	**163.4**	**1 202.3**	15.60	439.20	16.00	0.20	0.80	0.60	3.40	1.40	10.40	100.40	215.80	747.40	280.70	18.00	9.10	31.00		
Полдник																							
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.30	15.00	2.70	0.20	0.00	0.00		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	23.1	108.0	9.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	6.00	45.00	33.00	25.50	1.50	0.10	12.00		
Итого за прием пищи:	**380**	**3.7**	**2.5**	**65.8**	**309.8**	13.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.90	6.20	62.30	62.00	36.20	4.50	0.20	14.00		
Ужин																							
ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ КУСОЧКОМ	86	0.7	0.1	2.2	12.0	8.60	8.60	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.40	19.80	36.10	12.00	0.90	0.20	2.60		
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	100	19.8	22.6	10.8	294.0	1.20	440.60	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	6.10	41.90	43.40	14.50	0.60	0.40	3.90		
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ	250	6.3	12.8	48.3	325.2	26.00	54.90	2.20	0.20	0.30	0.20	0.00	1.00	3.40	26.50	32.70	174.00	67.50	3.00	1.30	16.30		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
БУЛКА С МАСЛОМ	120/12	9.1	13.4	61.8	404.2	0.00	70.80	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	24.20	80.30	15.60	1.20	0.60	0.00		
Итого за прием пищи:	**818**	**39.4**	**49.3**	**162.9**	**1 211.5**	35.80	574.90	6.10	0.40	0.50	0.20	0.00	1.10	5.50	51.00	132.50	384.70	123.10	8.40	3.10	25.60		
Ужин 2																							
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	1.40	40.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	0.00	0.00		
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	8.1	4.2	3.2	80.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**300**	**13.7**	**9.2**	**12.2**	**193.1**	1.40	40.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.30	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**135.9**	**130.8**	**541.6**	**3 828.0**	76.20	1 203.40	22.40	0.90	2.00	1.50	3.40	2.80	19.40	163.60	1 068.30	1 827.20	567.10	35.50	14.10	106.00		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕНО . + РИС НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	250	7.4	7.8	32.6	225.8	0.70	46.50	1.00	0.10	0.20	0.20	0.00	0.20	0.50	14.00	149.60	179.60	42.60	1.10	1.10	13.30		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	24.2	145.4	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.40	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70		
БУЛКА С МАСЛОМ	100/8	7.5	9.5	51.5	321.8	0.00	47.20	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.00	66.50	13.00	1.00	0.50	0.00		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	34	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00		
МАНДАРИНЫ	125	1.0	0.3	9.4	47.5	47.50	12.50	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	43.80	21.30	13.80	0.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**717**	**24.9**	**25.3**	**117.9**	**795.1**	48.90	219.70	2.20	1.00	0.50	0.60	0.20	0.30	2.00	18.20	377.90	463.10	105.30	4.00	2.80	32.00		
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	95	1.0	0.2	3.6	22.8	23.80	126.40	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	10.50	13.30	24.70	19.00	1.00	0.20	1.90		
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	300	10.2	11.8	17.7	214.6	17.80	392.60	1.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.20	15.20	84.50	93.40	36.90	1.70	0.40	5.30		
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	20.1	41.3	11.4	475.2	0.50	92.90	2.20	0.80	0.40	0.20	0.20	0.30	2.50	7.50	38.10	233.70	30.30	2.70	2.70	14.50		
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50/5	1.6	4.9	4.9	68.1	0.20	30.60	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.40	44.50	37.20	5.70	0.10	0.20	3.70		
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	250	5.1	8.9	25.8	198.6	24.90	1 335.20	0.80	0.20	0.10	0.20	0.00	0.50	2.20	24.00	103.90	137.20	64.20	2.40	1.10	13.70		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60		
НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН	200	0.4	0.1	12.6	53.0	7.60	4.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	16.00	7.70	5.00	0.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**1100**	**45.0**	**68.1**	**118.4**	**1 236.3**	74.80	1 981.70	7.70	1.10	0.90	0.60	0.20	1.30	7.30	88.60	318.30	620.90	180.10	12.00	5.80	44.70		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	170	17.6	15.2	45.6	376.3	6.70	75.10	1.80	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.40	2.50	166.20	213.80	28.00	0.80	0.60	2.40		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
МАНДАРИНЫ	125	1.0	0.3	9.4	47.5	47.50	12.50	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	43.80	21.30	13.80	0.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**495**	**19.6**	**15.7**	**75.2**	**515.8**	58.20	87.60	2.10	0.20	0.10	0.20	0.00	0.20	0.90	2.70	224.00	249.10	49.80	3.70	0.70	4.40		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И КУРАГОЙ	110	3.7	3.1	23.6	134.0	7.00	95.70	1.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	0.80	20.60	90.20	95.30	51.50	2.60	0.70	10.90		
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ	110	34.6	6.9	29.3	306.3	1.20	36.90	3.60	0.20	0.30	0.10	3.10	0.30	4.00	31.20	59.00	417.30	60.40	1.80	2.40	259.40		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	7.0	9.5	50.0	305.7	26.50	58.60	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	1.00	3.40	26.40	52.40	190.20	70.80	3.00	1.30	18.30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
БУЛКА С МАСЛОМ	110/5	8.3	7.3	56.5	325.6	0.00	29.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	21.50	72.50	14.30	1.10	0.60	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**835**	**57.1**	**27.2**	**199.2**	**1 247.7**	34.70	220.70	6.80	0.50	0.80	0.40	3.10	1.50	9.60	93.20	237.00	826.20	210.50	11.20	5.60	291.40		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
МАРМЕЛАД	30	0.0	0.0	23.8	96.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.30	0.60	0.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**230**	**0.0**	**0.0**	**23.8**	**96.3**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.30	0.60	0.10	0.00	0.00		
Всего за день:		**146.6**	**136.3**	**534.5**	**3 891.2**	216.60	2 509.70	18.80	2.80	2.30	1.80	3.50	3.30	19.80	202.70	1 158.40	2 159.60	546.30	31.00	14.90	372.50		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ (ВЯЗКАЯ)	200	7.0	7.4	32.7	218.6	0.70	46.50	1.00	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.40	8.10	147.30	133.00	22.10	0.50	0.70	11.70		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	25.7	144.2	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.10	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70		
СЫР	20	4.9	5.0	0.0	63.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47.50	27.00	2.00	0.10	0.00	0.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	120/10	9.1	11.8	61.8	389.2	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	24.00	79.90	15.60	1.20	0.60	0.00		
АПЕЛЬСИНЫ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	90.00	12.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	7.50	51.00	34.50	19.50	0.50	0.30	3.00		
Итого за прием пищи:	**700**	**26.4**	**27.6**	**132.4**	**879.5**	91.40	140.40	1.50	0.30	0.40	0.40	0.00	0.20	2.10	15.60	413.90	392.40	81.00	2.70	2.10	26.40		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	10.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	23.00	42.00	14.00	1.00	0.20	3.00		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ	300	12.3	10.3	19.4	204.4	21.00	428.20	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	1.40	26.60	116.70	102.30	49.60	2.50	0.90	10.40		
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	310	24.0	25.8	46.8	498.3	24.90	374.40	2.00	0.20	0.40	0.40	2.60	1.30	7.10	35.30	48.70	343.70	90.20	5.40	4.50	23.60		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	27.5	113.6	0.30	93.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	29.20	26.30	18.90	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60		
Итого за прием пищи:	**1010**	**44.7**	**37.2**	**138.6**	**1 034.3**	56.20	905.90	6.10	0.20	0.70	0.50	2.60	1.90	9.90	95.90	235.60	601.30	191.70	13.40	6.80	42.60		
Полдник																							
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	22.0	20.7	44.6	440.7	0.40	96.30	2.50	0.30	0.00	0.40	0.20	0.10	0.60	7.90	252.60	293.90	35.60	1.00	1.10	4.90		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
АПЕЛЬСИНЫ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	90.00	12.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	7.50	51.00	34.50	19.50	0.50	0.30	3.00		
Итого за прием пищи:	**500**	**24.4**	**21.2**	**77.0**	**597.2**	94.40	108.30	2.80	0.30	0.10	0.40	0.20	0.30	1.10	15.60	317.60	342.40	63.10	4.30	1.50	9.90		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ГРУНТОВОГО ОГУРЦА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1.0	3.1	3.7	46.5	63.40	79.80	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	6.30	17.90	33.40	11.10	0.80	0.20	2.10		
РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ	120	31.9	10.8	19.1	289.1	0.80	15.20	5.90	0.00	0.30	0.10	3.00	0.30	3.80	29.60	47.70	382.50	55.60	1.20	2.10	257.00		
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	250	5.7	9.0	29.4	215.6	24.70	1 975.30	1.10	0.20	0.20	0.20	0.00	0.70	2.70	27.40	118.80	159.40	78.40	2.80	1.30	15.90		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00		
БУЛКА С МАСЛОМ	130/12	9.9	13.7	66.9	430.4	0.00	70.80	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	26.10	86.80	16.90	1.30	0.70	0.00		
Итого за прием пищи:	**862**	**52.0**	**37.0**	**158.9**	**1 157.7**	88.90	2 141.10	10.00	0.40	0.70	0.30	3.00	1.20	8.40	78.30	224.40	713.00	175.50	8.80	4.90	277.80		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОНФЕТЫ КОРОВКА	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**230**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**147.5**	**123.0**	**506.9**	**3 668.7**	330.90	3 295.70	20.40	1.20	1.90	1.60	5.80	3.60	21.50	205.40	1 191.50	2 049.10	511.30	29.20	15.30	356.70		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	1947,1	1844,1	7233,9	52557,5	2 330.50	35 423.40	269.20	23.70	26.80	24.30	117.50	41.30	283.10	3 103.00	14 554.20	27 119.50	7 124.80	441.10	198.00	3 180.40
Среднее значение за период	139.1	131.7	516.7	3 754.1	166.50	2 530.20	19.20	1.70	1.90	1.70	8.40	3.00	20.20	221.60	1 039.60	1 937.10	508.90	31.50	14.10	227.20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	31.6	53.6																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12 лет и старше	734	1059	493	834	229