



## МЕНЮ

### Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") 200	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180				КАКАО С МОЛОКОМ 180			
<b>II Завтрак</b>									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180
<b>Обед</b>									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/5/1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 80	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 150	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20		БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 25
								БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20	
<b>Полдник</b>									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 70	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 200	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 75	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 30
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100			НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50
					ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100			

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ,  
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



Утверждаю  
Заведующий  
Мовчан И.Н.

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,00	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	123,70	33,80	168,00	1,70	241,10	0,10	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,00	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>428</b>	<b>10,56</b>	<b>12,40</b>	<b>50,52</b>	<b>360,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>138,80</b>	<b>39,20</b>	<b>184,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,10</b>	<b>9,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>22</b>																					
<b>II Завтрак</b>																						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,00	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	TK №010		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>0,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,60</b>	<b>10,80</b>	<b>14,00</b>	<b>3,00</b>	<b>417,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>4</b>																					
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	0,00	3,20	0,10	0,70	0,00	0,00	17,60	13,80	50,40	0,80	250,00	3,30	0,00	0,00	85	2012	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	125,00	0,10	0,40	0,00	2,30	0,40	0,00	43,60	22,50	166,00	0,60	284,10	97,10	0,00	0,00	268	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	0,10	9,00	0,60	0,40	0,10	0,10	44,00	34,60	84,00	1,20	681,80	8,40	0,00	0,00	322	2012	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	10,90	3,30	2,00	0,50	63,60	0,50	0,00	0,00	TK№039		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,70	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>17,80</b>	<b>19,82</b>	<b>79,18</b>	<b>645,04</b>	<b>0,20</b>	<b>14,50</b>	<b>0,70</b>	<b>4,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>133,97</b>	<b>87,23</b>	<b>345,90</b>	<b>4,51</b>	<b>1 402,42</b>	<b>110,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>39</b>																					
<b>Полдник</b>																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	3,29	7,72	33,19	215,73	0,04	0,67	0,32	3,47	0,00	0,03	16,55	26,55	72,90	0,65	91,58	1,69	0,03	0,01	304	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,70	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	22,60	5,40	37,00	0,20	46,10	0,80	0,00	0,00	479	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>17,83</b>	<b>12,25</b>	<b>76,55</b>	<b>564,63</b>	<b>0,04</b>	<b>3,67</b>	<b>0,32</b>	<b>4,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>49,76</b>	<b>37,69</b>	<b>129,20</b>	<b>1,69</b>	<b>172,25</b>	<b>3,83</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>																					
<b>Всего за день:</b>		<b>46,79</b>	<b>45,07</b>	<b>221,05</b>	<b>1 636,37</b>	<b>0,34</b>	<b>25,77</b>	<b>1,12</b>	<b>9,27</b>	<b>0,80</b>	<b>0,23</b>	<b>344,13</b>	<b>174,92</b>	<b>674,80</b>	<b>11,40</b>	<b>2 269,77</b>	<b>126,57</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20	25,60	11480	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	6850	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TK№040		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,66</b>	<b>17,80</b>	<b>51,50</b>	<b>351,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>288,10</b>	<b>42,70</b>	<b>23500</b>	<b>1,00</b>	<b>349,10</b>	<b>17,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																					
<b>II Завтрак</b>																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,80	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,80</b>	<b>2,52</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																					
<b>Обед</b>																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№014		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	2,33	2,13	17,00	96,79	0,08	6,64	0,15	1,05	0,00	0,05	21,86	20,83	50,59	0,92	442,59	4,18	0,03	0,00	82	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	25,98	8,72	22,43	299,68	0,29	18,72	7,96	2,16	0,33	2,01	34,94	37,60	401,82	8,08	482,84	12,42	0,26	0,05	294	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	0,00	72,00	0,20	0,00	0,00	0,10	17,20	4,40	2,80	0,50	9,80	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>676</b>	<b>31,91</b>	<b>11,94</b>	<b>80,03</b>	<b>584,87</b>	<b>0,37</b>	<b>102,36</b>	<b>8,41</b>	<b>3,71</b>	<b>0,33</b>	<b>2,16</b>	<b>86,16</b>	<b>76,82</b>	<b>490,41</b>	<b>10,77</b>	<b>1 118,98</b>	<b>18,40</b>	<b>0,29</b>	<b>0,05</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																					
<b>Полдник</b>																						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,46	0,30	144,40	0,10	0,90	0,00	0,70	0,10	0,00	41,60	21,50	144,50	0,40	273,80	88,80	0,00	0,00	246	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	0,10	9,00	0,00	0,20	0,10	0,10	32,40	25,30	73,40	1,00	660,40	7,40	0,00	0,00	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	1,40	0,00	0,20	0,00	0,00	11,40	4,00	3,60	0,70	100,80	0,70	0,00	0,00	TK№048		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,81	1,58	28,06	145,67	0,06	0,10	0,00	0,25	0,00	0,04	28,66	8,33	47,51	0,40	81,00	2,42	0,01	0,01	477	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>16,93</b>	<b>6,88</b>	<b>73,98</b>	<b>528,67</b>	<b>0,26</b>	<b>11,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1,65</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>116,46</b>	<b>61,73</b>	<b>280,61</b>	<b>3,00</b>	<b>1 136,40</b>	<b>100,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																					
<b>Всего за день:</b>		<b>61,40</b>	<b>36,80</b>	<b>223,69</b>	<b>1 541,94</b>	<b>0,65</b>	<b>118,36</b>	<b>8,41</b>	<b>5,56</b>	<b>0,63</b>	<b>2,52</b>	<b>503,32</b>	<b>188,45</b>	<b>1 018,82</b>	<b>17,29</b>	<b>2 820,48</b>	<b>138,22</b>	<b>0,30</b>	<b>0,06</b>			

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	1150	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012		
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	9,70	9,40	2720	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,10	0,20	0,30	5,30	2,50	0,50	100,80	17,10	22870	2,60	222,60	26,80	0,00	0,00	214	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	7250	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>21,10</b>	<b>28,20</b>	<b>34,40</b>	<b>341,50</b>	<b>0,20</b>	<b>4,70</b>	<b>0,30</b>	<b>7,10</b>	<b>2,50</b>	<b>0,60</b>	<b>214,00</b>	<b>44,10</b>	<b>33990</b>	<b>3,50</b>	<b>447,00</b>	<b>34,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																						
<b>II Завтрак</b>																							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	2180	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK № 002			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,70</b>	<b>16,20</b>	<b>2180</b>	<b>2,70</b>	<b>232,50</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																						
<b>Обед</b>																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	1830	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,37	4,06	6,17	69,59	0,03	8,73	0,18	1,52	0,00	0,04	34,46	15,42	31,33	0,67	226,55	3,15	0,02	0,00	67	2012		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	0,10	1,00	0,50	0,80	0,10	0,10	26,90	30,40	191,20	2,80	440,60	9,80	0,00	0,00	277	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,32	33,26	201,02	0,19	0,00	0,01	4,06	0,05	0,10	15,74	108,87	161,58	3,79	228,75	1,98	0,01	0,00	181	2008		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	392	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №004			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>751</b>	<b>20,44</b>	<b>20,30</b>	<b>77,93</b>	<b>578,31</b>	<b>0,32</b>	<b>11,93</b>	<b>0,69</b>	<b>6,78</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>102,70</b>	<b>169,09</b>	<b>426,31</b>	<b>8,76</b>	<b>1 022,20</b>	<b>17,23</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																						
<b>Полдник</b>																							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,90	13,93	14,32	250,17	0,07	20,20	0,04	0,70	0,17	0,14	69,42	35,68	167,14	2,86	486,62	10,56	0,05	0,00	298	2012		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	3,20	2,90	0,10	24,30	0,00	0,00	0,00	049			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №004			
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>21,62</b>	<b>17,14</b>	<b>54,02</b>	<b>461,77</b>	<b>0,07</b>	<b>22,80</b>	<b>0,04</b>	<b>1,20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>191,13</b>	<b>56,22</b>	<b>274,35</b>	<b>4,00</b>	<b>704,79</b>	<b>11,90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																						
<b>Всего за день:</b>		<b>63,76</b>	<b>66,14</b>	<b>181,85</b>	<b>1 452,08</b>	<b>0,59</b>	<b>42,43</b>	<b>1,03</b>	<b>15,58</b>	<b>2,82</b>	<b>1,08</b>	<b>533,53</b>	<b>285,61</b>	<b>1 062,95</b>	<b>18,96</b>	<b>2 406,49</b>	<b>65,53</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>				

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,10	111,10	16,50	94,80	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,70	22,30	93,80	0,60	197,80	9,90	0,00	0,00	TK№043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,04</b>	<b>15,30</b>	<b>49,60</b>	<b>372,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>234,20</b>	<b>41,10</b>	<b>201,40</b>	<b>1,20</b>	<b>400,60</b>	<b>18,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,80	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,80</b>	<b>2,52</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
<b>Обед</b>																					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,63	5,99	6,90	123,97	0,06	0,35	0,05	0,72	0,19	0,08	43,89	19,42	137,11	0,49	239,58	76,72	0,35	0,01	269	2012
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	0,00	3,90	0,00	3,30	0,00	0,00	10,70	9,00	21,60	0,50	229,60	1,90	0,00	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,24	6,42	8,18	110,22	0,04	5,51	0,18	1,60	0,00	0,05	32,63	19,26	56,52	1,13	291,77	5,35	0,02	0,00	57	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,21	2,01	9,89	73,19	0,05	5,92	1,12	0,51	0,00	0,06	52,42	26,53	50,54	0,87	185,82	4,70	0,03	0,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>731</b>	<b>21,46</b>	<b>22,97</b>	<b>62,87</b>	<b>554,38</b>	<b>0,15</b>	<b>15,68</b>	<b>1,35</b>	<b>6,63</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>156,79</b>	<b>84,06</b>	<b>301,58</b>	<b>4,36</b>	<b>1 009,69</b>	<b>90,01</b>	<b>0,40</b>	<b>0,01</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,00	0,20	0,10	1,70	0,00	0,20	181,00	29,10	240,50	0,90	170,60	0,50	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>32,09</b>	<b>19,03</b>	<b>64,23</b>	<b>531,20</b>	<b>0,20</b>	<b>16,50</b>	<b>0,20</b>	<b>1,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>434,56</b>	<b>67,90</b>	<b>431,30</b>	<b>1,80</b>	<b>665,20</b>	<b>19,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
<b>Всего за день:</b>		<b>67,49</b>	<b>57,48</b>	<b>194,88</b>	<b>1 534,98</b>	<b>0,37</b>	<b>36,88</b>	<b>1,65</b>	<b>9,63</b>	<b>0,49</b>	<b>0,81</b>	<b>838,15</b>	<b>200,26</b>	<b>946,88</b>	<b>9,88</b>	<b>2 291,49</b>	<b>129,91</b>	<b>0,40</b>	<b>0,01</b>		

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,30	3,90	9,70	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116,50	7,20	74,70	0,50	36,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,10	0,80	0,00	0,40	0,10	0,10	159,20	29,10	143,70	0,60	251,30	14,10	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TK№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>11,70</b>	<b>16,70</b>	<b>50,10</b>	<b>378,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>373,40</b>	<b>48,30</b>	<b>266,90</b>	<b>1,40</b>	<b>429,60</b>	<b>22,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK № 002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,70</b>	<b>16,20</b>	<b>21,60</b>	<b>2,70</b>	<b>232,50</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	0,00	1,90	0,00	1,40	0,00	0,00	15,80	9,50	18,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,60	5,31	11,87	117,98	0,08	6,04	0,14	0,97	0,04	0,08	21,44	22,86	78,52	1,28	489,46	5,89	0,03	0,00	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,40	12,00	13,30	269,00	0,30	11,90	0,00	1,60	0,20	0,20	25,30	51,30	234,00	3,80	1 160,30	14,60	0,00	0,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	1,80	9,40	0,00	18,30	1,20	0,00	0,00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	18,60	23,70	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>19,74</b>	<b>23,16</b>	<b>60,17</b>	<b>688,88</b>	<b>0,38</b>	<b>20,14</b>	<b>0,24</b>	<b>4,47</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>117,29</b>	<b>111,41</b>	<b>398,68</b>	<b>7,35</b>	<b>2 171,88</b>	<b>26,33</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
<b>Полдник</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10	0,10	0,00	1,70	0,00	0,00	34,30	8,80	51,00	0,70	86,60	2,90	0,00	0,00	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,40	11,30	48,00	227,50	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	42,10	10,60	78,70	0,60	80,00	1,60	0,00	0,00	249	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>463</b>	<b>8,42</b>	<b>19,80</b>	<b>87,32</b>	<b>517,50</b>	<b>0,20</b>	<b>6,20</b>	<b>0,10</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>93,40</b>	<b>31,50</b>	<b>144,30</b>	<b>2,10</b>	<b>328,70</b>	<b>5,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																				
<b>Всего за день:</b>		<b>40,46</b>	<b>60,16</b>	<b>213,09</b>	<b>1 654,88</b>	<b>0,68</b>	<b>30,64</b>	<b>0,34</b>	<b>7,37</b>	<b>0,34</b>	<b>0,58</b>	<b>609,79</b>	<b>207,41</b>	<b>851,43</b>	<b>13,55</b>	<b>3 162,68</b>	<b>55,73</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,20	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	115,30	40,70	153,30	1,20	226,20	10,50	0,00	0,00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,40</b>	<b>12,80</b>	<b>63,50</b>	<b>378,40</b>	<b>0,20</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>218,80</b>	<b>58,30</b>	<b>237,30</b>	<b>1,80</b>	<b>399,60</b>	<b>18,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																						
<b>II Завтрак</b>																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																						
<b>Обед</b>																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	0,10	3,10	0,20	2,70	0,00	0,00	28,70	23,90	61,50	1,50	326,70	3,00	0,00	0,00	81	2012		
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,10	0,20	0,00	0,90	0,20	0,00	21,40	18,70	135,00	0,60	226,70	82,60	0,00	0,00	263	2012		
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	0,00	8,50	0,60	0,40	0,00	0,00	31,10	22,00	43,80	1,00	275,80	3,60	0,00	0,00	338	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	0,00	1,10	0,00	0,20	0,00	0,00	13,80	3,70	7,70	0,50	76,90	0,50	0,00	0,00	TK№042			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,04</b>	<b>21,77</b>	<b>83,90</b>	<b>612,90</b>	<b>0,20</b>	<b>14,90</b>	<b>0,80</b>	<b>4,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>113,75</b>	<b>81,95</b>	<b>301,11</b>	<b>5,27</b>	<b>1 033,72</b>	<b>92,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																						
<b>Полдник</b>																							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,12	0,12	12,87	18,60	119,33	1,99	228,03	4,21	0,00	0,00	282	2012		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	0,10	9,20	0,60	0,40	0,00	0,10	43,10	33,90	83,50	1,30	686,10	8,30	0,00	0,00	125	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,30	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003			
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	103,00	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,40	5,90	32,10	0,40	48,30	0,80	0,00	0,00	464	2008		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,90	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022			
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,90	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>29,24</b>	<b>26,93</b>	<b>73,21</b>	<b>567,70</b>	<b>0,20</b>	<b>12,50</b>	<b>0,60</b>	<b>1,87</b>	<b>0,12</b>	<b>0,32</b>	<b>176,37</b>	<b>73,60</b>	<b>323,33</b>	<b>4,19</b>	<b>1 129,33</b>	<b>14,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																						
<b>Всего за день:</b>		<b>59,58</b>	<b>61,68</b>	<b>238,79</b>	<b>1 636,40</b>	<b>0,62</b>	<b>33,80</b>	<b>1,40</b>	<b>7,87</b>	<b>0,42</b>	<b>0,54</b>	<b>521,52</b>	<b>221,05</b>	<b>874,34</b>	<b>13,78</b>	<b>2 778,65</b>	<b>127,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	1320	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	9,70	9,40	2720	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,10	0,20	0,30	5,30	2,50	0,50	100,80	17,10	22870	2,60	222,60	26,80	0,00	0,00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,70	22,30	9360	0,60	197,80	9,90	0,00	0,00	TK№043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>23,94</b>	<b>31,00</b>	<b>28,50</b>	<b>358,50</b>	<b>0,20</b>	<b>3,00</b>	<b>0,40</b>	<b>7,20</b>	<b>2,70</b>	<b>0,60</b>	<b>233,60</b>	<b>51,10</b>	<b>36270</b>	<b>3,70</b>	<b>491,30</b>	<b>36,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	2180	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK № 002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,70</b>	<b>16,20</b>	<b>2180</b>	<b>2,70</b>	<b>232,50</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	0,00	1,50	0,60	1,40	0,00	0,00	15,60	10,90	1570	0,80	115,20	1,80	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	0,10	4,40	0,20	1,70	0,00	0,00	24,00	20,20	70,40	1,10	385,50	4,60	0,00	0,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	2,34	7,11	11,33	118,78	0,03	0,09	0,02	1,83	0,04	0,03	24,79	9,98	43,50	0,64	61,70	1,64	0,00	0,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	0,00	6,60	0,00	0,30	0,10	0,10	55,20	32,40	64,30	2,10	471,90	11,40	0,00	0,00	324	2012
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,60	8,40	20,90	0,50	150,20	0,00	0,00	0,00	TK№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,11	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>14,65</b>	<b>18,21</b>	<b>65,37</b>	<b>665,88</b>	<b>0,13</b>	<b>12,59</b>	<b>0,82</b>	<b>5,73</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>148,54</b>	<b>89,23</b>	<b>249,11</b>	<b>6,31</b>	<b>1 241,62</b>	<b>20,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
<b>Полдник</b>																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,80	4,30	69,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	2,00	9,80	88,00	0,00	5,90	1,10	0,40	0,00	0,00	51,50	26,40	50,40	0,80	185,90	4,80	0,00	0,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,11	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00	55,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	392	2012
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,49</b>	<b>14,24</b>	<b>76,60</b>	<b>513,50</b>	<b>0,00</b>	<b>6,40</b>	<b>1,20</b>	<b>1,70</b>	<b>0,90</b>	<b>0,30</b>	<b>200,61</b>	<b>58,94</b>	<b>259,21</b>	<b>3,84</b>	<b>498,57</b>	<b>14,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
<b>Всего за день:</b>		<b>54,68</b>	<b>63,95</b>	<b>185,97</b>	<b>1 608,38</b>	<b>0,33</b>	<b>24,99</b>	<b>2,42</b>	<b>15,13</b>	<b>3,74</b>	<b>1,03</b>	<b>608,45</b>	<b>215,47</b>	<b>892,72</b>	<b>16,55</b>	<b>2 463,99</b>	<b>73,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		



## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,10	111,10	16,50	94,60	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TK№040		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,59</b>	<b>17,70</b>	<b>50,60</b>	<b>349,00</b>	0,00	1,00	0,00	0,90	0,10	0,20	287,00	33,60	214,80	1,00	352,20	17,10	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																					
<b>II Завтрак</b>																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																					
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	1,69	2,48	12,25	80,55	0,07	6,59	0,14	0,77	0,00	0,05	22,83	19,60	46,57	0,78	435,81	4,46	0,03	0,00	77	2012	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80	0,20	12,90	5,80	1,50	0,30	1,40	22,20	20,30	253,80	5,50	341,20	8,30	0,00	0,00	34	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	0,10	9,20	0,30	0,20	0,10	0,00	37,80	21,70	53,50	1,10	383,50	5,30	0,00	0,00	344	2012	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	10,90	3,30	2,30	0,50	63,60	0,50	0,00	0,00	TK№039		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,50	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,43</b>	<b>18,33</b>	<b>83,35</b>	<b>609,39</b>	0,37	31,59	6,24	3,27	0,40	1,45	113,27	79,41	413,37	9,71	1 358,46	21,66	0,03	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																					
<b>Полдник</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,00	16,10	221,00	0,00	0,20	0,10	1,40	0,10	0,20	140,40	22,70	189,40	0,80	134,90	0,90	0,00	0,00	237	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	28,70	3,60	20,40	0,00	39,80	2,30	0,00	0,00	367	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,40	7,10	28,80	132,00	0,08	0,00	0,08	0,45	0,15	0,00	9,90	6,53	36,83	0,38	57,38	0,68	0,00	0,00	467	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>29,80</b>	<b>22,60</b>	<b>68,70</b>	<b>528,90</b>	0,28	16,60	0,28	2,15	0,25	0,40	424,70	66,23	413,13	1,48	693,68	22,78	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																					
<b>Всего за день:</b>		<b>69,72</b>	<b>58,81</b>	<b>220,83</b>	<b>1 564,69</b>	0,67	52,79	6,52	6,32	0,75	2,07	837,57	186,44	1 053,90	14,71	2 620,34	63,34	0,03	0,00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,10	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	124,30	46,70	162,50	1,20	248,10	11,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,74</b>	<b>16,20</b>	<b>44,10</b>	<b>357,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>227,00</b>	<b>63,30</b>	<b>248,20</b>	<b>1,70</b>	<b>410,80</b>	<b>19,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00	TK№020	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,07</b>	<b>4,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>7,24</b>	<b>37,99</b>	<b>25,33</b>	<b>0,54</b>	<b>349,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,24	6,42	8,18	110,22	0,04	5,51	0,18	1,60	0,00	0,05	32,63	19,26	56,52	1,13	291,77	5,35	0,02	0,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,73	0,60	0,47	69,82	0,07	0,60	0,07	0,95	0,00	0,06	25,70	28,75	199,90	0,52	354,74	136,34	0,64	0,02	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,72	3,76	0,00	7,32	0,48	0,00	0,00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	0,20	10,30	0,00	0,20	0,10	0,10	36,50	29,20	84,40	1,20	761,40	8,50	0,00	0,00	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>753</b>	<b>27,17</b>	<b>13,82</b>	<b>61,47</b>	<b>487,74</b>	<b>0,31</b>	<b>18,51</b>	<b>0,25</b>	<b>3,25</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>128,56</b>	<b>94,06</b>	<b>383,59</b>	<b>4,56</b>	<b>1 555,25</b>	<b>152,01</b>	<b>0,66</b>	<b>0,02</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
<b>Полдник</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,28	12,53	12,86	224,87	0,06	18,17	0,04	0,63	0,15	0,13	62,47	32,09	150,02	2,57	437,64	9,46	0,05	0,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	12,30	5,30	5,20	0,80	56,50	0,40	0,00	0,00	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	0,10	5,60	0,00	0,80	0,10	0,00	25,60	11,00	45,20	0,80	110,80	2,00	0,00	0,00	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,70</b>	<b>24,27</b>	<b>81,76</b>	<b>601,57</b>	<b>0,16</b>	<b>24,77</b>	<b>0,04</b>	<b>1,83</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>204,77</b>	<b>62,19</b>	<b>288,22</b>	<b>4,47</b>	<b>771,34</b>	<b>12,66</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
<b>Всего за день:</b>		<b>63,11</b>	<b>54,79</b>	<b>208,33</b>	<b>1 542,31</b>	<b>0,64</b>	<b>48,30</b>	<b>0,39</b>	<b>6,38</b>	<b>0,65</b>	<b>0,71</b>	<b>567,57</b>	<b>257,54</b>	<b>945,34</b>	<b>11,27</b>	<b>3 087,13</b>	<b>183,77</b>	<b>0,71</b>	<b>0,02</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	0,00	2,40	0,00	0,10	0,10	0,00	6,90	4,20	14,70	0,30	40,20	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20	25,60	114,60	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>431</b>	<b>7,00</b>	<b>9,60</b>	<b>57,40</b>	<b>356,70</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>127,90</b>	<b>32,30</b>	<b>130,90</b>	<b>0,90</b>	<b>225,80</b>	<b>9,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	0,00	1,90	0,00	1,40	0,00	0,00	15,80	9,50	18,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	0,10	5,30	0,00	1,90	0,00	0,00	26,40	19,80	67,40	1,00	435,30	5,30	0,00	0,00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	2,18	3,74	2,48	52,33	0,01	0,08	0,04	0,30	0,30	0,06	22,25	3,37	33,87	0,31	41,81	3,78	0,01	0,00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	12,20	7,50	40,80	0,90	62,90	0,80	0,00	0,00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	12,30	5,30	5,20	0,60	56,50	0,40	0,00	0,00	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>16,38</b>	<b>18,61</b>	<b>84,20</b>	<b>546,13</b>	<b>0,21</b>	<b>7,98</b>	<b>0,04</b>	<b>5,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,06</b>	<b>97,30</b>	<b>52,82</b>	<b>200,18</b>	<b>4,58</b>	<b>790,43</b>	<b>14,92</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
<b>Полдник</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,08	0,00	0,00	8,32	5,04	15,12	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30	0,20	8,60	0,00	0,60	0,00	0,20	20,40	37,50	187,90	2,80	877,00	11,60	0,00	0,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	18,60	23,70	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	TK №003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	169,30	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,40	5,90	32,10	0,40	48,30	0,80	0,00	0,00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>24,00</b>	<b>23,84</b>	<b>80,42</b>	<b>554,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,50</b>	<b>0,10</b>	<b>1,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>76,42</b>	<b>72,24</b>	<b>282,42</b>	<b>5,10</b>	<b>1 332,40</b>	<b>15,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
<b>Всего за день:</b>		<b>48,28</b>	<b>52,23</b>	<b>240,20</b>	<b>1 534,63</b>	<b>0,53</b>	<b>24,98</b>	<b>0,14</b>	<b>7,58</b>	<b>0,50</b>	<b>0,38</b>	<b>314,22</b>	<b>164,56</b>	<b>626,10</b>	<b>13,10</b>	<b>2 564,63</b>	<b>41,52</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	575,27	557,11	2 128,68	15 706,66	5,42	438,94	23,42	90,69	11,14	9,95	5 678,25	2 101,71	8 947,42	140,49	26 465,65	1 004,76	1,59	0,10
Среднее значение за период	57,53	55,71	212,87	1 570,67	0,54	43,89	2,34	9,07	1,11	1,00	567,83	210,17	894,74	14,05	2 646,57	100,48	0,16	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	31,9	53,4															

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	417	160	725	498