

## МЕНЮ

## Заси 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 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 155	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	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 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150
<b>Обед</b>									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/50	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 60	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 50	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	СУФЛЕ КУРИНОЕ 60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 158	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15			БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15
								БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	
<b>Полдник</b>									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 80	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ 120
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 158	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 30	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50
						ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100			



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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 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 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		2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	93,00	25,30	126,50	1,30	181,20	6,80	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	6,52	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>8,40</b>	<b>10,30</b>	<b>41,82</b>	<b>287,30</b>	<b>0,10</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>108,10</b>	<b>30,70</b>	<b>142,50</b>	<b>1,80</b>	<b>218,20</b>	<b>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>24</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	14,90	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>14,90</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>6</b>																				
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	TK№009	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,80	5,90	8,40	105,80	0,00	3,30	0,10	0,70	0,00	0,00	18,90	14,40	51,40	0,80	258,60	3,40	0,00	0,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	4,80	2,50	91,50	0,00	0,30	0,00	1,60	0,20	0,00	33,20	17,90	131,30	0,50	223,70	77,30	0,00	0,00	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	0,10	7,20	0,50	0,40	0,10	0,10	35,50	27,40	66,90	1,00	541,90	6,70	0,00	0,00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	9,10	2,80	1,90	0,40	53,00	0,40	0,00	0,00	TK№025	
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	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>13,22</b>	<b>15,34</b>	<b>61,00</b>	<b>460,90</b>	<b>0,10</b>	<b>12,40</b>	<b>0,60</b>	<b>3,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>109,95</b>	<b>71,83</b>	<b>280,68</b>	<b>3,55</b>	<b>1167,80</b>	<b>88,60</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	160	2,66	5,17	26,60	163,78	0,03	0,54	0,29	0,39	0,09	0,03	13,70	21,24	58,79	0,53	74,22	1,35	0,02	0,00	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	148,30	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00	TK№030	
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 "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,30	4,30	29,25	144,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	36,50	8,90	64,50	0,50	75,00	2,30	0,00	0,00	479	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>8,96</b>	<b>9,59</b>	<b>69,25</b>	<b>366,78</b>	<b>0,03</b>	<b>1,34</b>	<b>0,29</b>	<b>0,99</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>147,10</b>	<b>113,14</b>	<b>283,39</b>	<b>16,33</b>	<b>666,22</b>	<b>4,45</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>31</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>31,18</b>	<b>35,83</b>	<b>186,87</b>	<b>1181,28</b>	<b>0,23</b>	<b>21,24</b>	<b>0,99</b>	<b>5,29</b>	<b>0,79</b>	<b>0,43</b>	<b>386,75</b>	<b>226,47</b>	<b>721,47</b>	<b>24,68</b>	<b>2469,22</b>	<b>102,85</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</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	І, 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	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,10	0,10	86,60	19,90	89,20	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	TK№026	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,39</b>	<b>14,80</b>	<b>44,50</b>	<b>300,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>392,80</b>	<b>154,40</b>	<b>428,20</b>	<b>22,80</b>	<b>1 042,40</b>	<b>15,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																				
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	0																				
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	0,00	4,00	0,10	0,20	0,00	0,00	5,00	7,20	9,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	TK№001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/1	1,71	1,73	12,17	71,26	0,05	4,56	0,13	0,87	0,00	0,03	17,62	14,80	35,51	0,65	293,84	2,82	0,02	0,00	82	2012
ПЕТРУШКИ																				294	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17,00	17,60	216,00	0,20	14,80	6,20	1,80	0,30	1,50	28,80	30,00	318,40	6,50	382,90	9,80	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	0,00	59,76	0,17	0,00	0,00	0,08	14,19	3,65	2,32	0,42	8,05	0,00	0,00	0,00	TK№027	
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	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>541</b>	<b>20,21</b>	<b>19,65</b>	<b>63,67</b>	<b>444,46</b>	<b>0,25</b>	<b>83,12</b>	<b>6,60</b>	<b>3,17</b>	<b>0,30</b>	<b>1,61</b>	<b>70,56</b>	<b>59,98</b>	<b>386,21</b>	<b>8,62</b>	<b>834,99</b>	<b>14,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																				
<b>Полдник</b>																					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20	81,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,00	0,00	29,80	15,40	103,30	0,30	195,60	63,50	0,00	0,00	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	0,09	7,54	0,00	0,18	0,09	0,09	9,48	19,50	50,05	0,83	536,73	4,69	0,00	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	0,00	1,20	0,00	0,20	0,00	0,00	9,40	3,40	3,00	0,60	84,00	0,60	0,00	0,00	TK№051	
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	2,00	4,60	24,10	164,00	0,10	0,10	0,00	0,30	0,00	0,00	28,50	8,20	46,30	0,40	78,70	2,40	0,00	0,00	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>13,78</b>	<b>13,85</b>	<b>64,50</b>	<b>468,00</b>	<b>0,19</b>	<b>9,54</b>	<b>0,00</b>	<b>1,48</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>79,58</b>	<b>49,10</b>	<b>214,45</b>	<b>2,63</b>	<b>915,43</b>	<b>71,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
<b>Всего за день:</b>		<b>44,38</b>	<b>48,30</b>	<b>172,67</b>	<b>1 202,46</b>	<b>0,44</b>	<b>94,76</b>	<b>6,60</b>	<b>4,85</b>	<b>0,49</b>	<b>2,20</b>	<b>542,94</b>	<b>263,48</b>	<b>1 028,86</b>	<b>34,05</b>	<b>2 792,82</b>	<b>101,71</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,30	0,00	1,40	0,00	0,90	0,00	0,00	5,70	5,70	16,20	0,20	30,60	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,10	0,20	0,20	4,20	2,00	0,40	80,90	13,70	183,80	2,10	178,90	21,50	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	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>17,40</b>	<b>22,80</b>	<b>32,60</b>	<b>295,30</b>	<b>0,10</b>	<b>3,90</b>	<b>0,20</b>	<b>5,20</b>	<b>2,00</b>	<b>0,50</b>	<b>190,10</b>	<b>37,00</b>	<b>284,00</b>	<b>2,90</b>	<b>382,90</b>	<b>29,60</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>																					
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>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</b>																				
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,17	6,24	5,71	98,47	0,04	8,11	0,17	1,48	0,00	0,05	33,57	17,12	53,24	0,97	262,38	4,09	0,02	0,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,00	0,60	0,30	0,70	0,00	0,10	18,00	21,50	136,80	2,10	314,90	6,80	0,00	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,20	0,00	0,00	3,40	0,10	0,10	13,20	90,90	135,30	3,20	191,30	1,70	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,80	2,70	0,30	16,10	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26,45</b>	<b>26,48</b>	<b>50,24</b>	<b>471,07</b>	<b>0,24</b>	<b>10,41</b>	<b>0,47</b>	<b>5,88</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>83,07</b>	<b>139,92</b>	<b>354,94</b>	<b>7,47</b>	<b>861,48</b>	<b>14,59</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>																				
<b>Полдник</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,31	12,19	226,00	0,06	17,17	0,04	0,64	0,17	0,12	56,84	30,22	142,06	2,42	414,20	8,99	0,05	0,00	298	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	5,90	24,00	150,30	0,10	0,00	0,10	0,40	0,10	0,00	8,50	5,30	29,90	0,30	45,30	0,70	0,00	0,00	467	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	2,70	2,30	0,10	20,30	0,00	0,00	0,00	TK№037	
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	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	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>485</b>	<b>21,04</b>	<b>21,84</b>	<b>61,19</b>	<b>517,80</b>	<b>0,16</b>	<b>19,37</b>	<b>0,14</b>	<b>1,34</b>	<b>0,27</b>	<b>0,22</b>	<b>180,64</b>	<b>52,02</b>	<b>262,06</b>	<b>3,32</b>	<b>646,20</b>	<b>10,49</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>38</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>65,49</b>	<b>71,62</b>	<b>159,53</b>	<b>1 354,67</b>	<b>0,50</b>	<b>36,68</b>	<b>0,81</b>	<b>12,92</b>	<b>2,37</b>	<b>0,97</b>	<b>479,51</b>	<b>245,14</b>	<b>922,60</b>	<b>16,39</b>	<b>2 123,08</b>	<b>56,18</b>	<b>0,07</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,10	0,40	0,00	0,80	0,10	0,10	95,20	36,20	125,80	0,90	192,30	8,50	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	118,30	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	TK№029	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>12,04</b>	<b>14,60</b>	<b>40,90</b>	<b>327,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>217,90</b>	<b>60,70</b>	<b>232,30</b>	<b>1,70</b>	<b>409,40</b>	<b>18,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	0																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	0,00	1,20	0,00	2,60	0,00	0,00	5,90	2,30	4,70	0,20	49,60	0,30	0,00	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,19	6,22	7,92	107,18	0,04	5,29	0,17	1,51	0,00	0,05	31,60	18,63	55,35	1,10	282,42	5,20	0,02	0,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,60	4,00	15,10	114,00	0,00	0,20	0,00	0,60	0,10	0,00	33,30	14,50	103,50	0,40	180,10	57,60	0,00	0,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	0,00	4,20	0,40	0,20	0,00	0,00	29,10	12,30	27,50	0,50	96,30	2,40	0,00	0,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	148,30	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00	TK№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	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№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,12</b>	<b>18,62</b>	<b>60,95</b>	<b>470,41</b>	<b>0,04</b>	<b>11,69</b>	<b>0,57</b>	<b>5,41</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>200,96</b>	<b>134,20</b>	<b>367,84</b>	<b>17,99</b>	<b>1 152,89</b>	<b>66,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	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	TK№052	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	3,62	16,28	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00	TK№008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>25,70</b>	<b>15,90</b>	<b>45,80</b>	<b>427,60</b>	<b>0,20</b>	<b>16,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>338,33</b>	<b>53,92</b>	<b>334,78</b>	<b>1,44</b>	<b>542,71</b>	<b>15,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
<b>Всего за день:</b>		<b>54,86</b>	<b>49,12</b>	<b>147,65</b>	<b>1 225,01</b>	<b>0,34</b>	<b>28,89</b>	<b>0,77</b>	<b>8,01</b>	<b>0,50</b>	<b>0,75</b>	<b>757,19</b>	<b>248,82</b>	<b>934,92</b>	<b>21,13</b>	<b>2 105,00</b>	<b>100,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,00	0,60	0,00	0,30	0,10	0,10	0,10	120,00	21,90	107,90	0,40	189,80	10,50	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	TK№026	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9,19</b>	<b>11,20</b>	<b>42,10</b>	<b>274,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>426,20</b>	<b>156,40</b>	<b>446,90</b>	<b>22,90</b>	<b>1 092,80</b>	<b>18,60</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>																						
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	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>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>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>6</b>																					
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	0,10	5,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	18,90	19,60	66,20	1,10	423,30	4,90	0,00	0,00	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,00	10,00	224,00	0,20	11,90	0,00	0,50	0,00	0,20	0,20	22,00	42,20	164,50	2,70	1 006,10	11,10	0,00	0,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12,53</b>	<b>14,10</b>	<b>38,23</b>	<b>479,43</b>	<b>0,30</b>	<b>17,20</b>	<b>0,10</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>57,21</b>	<b>68,74</b>	<b>255,11</b>	<b>4,64</b>	<b>1 478,37</b>	<b>18,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>39</b>																					
<b>Полдник</b>																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,13	0,25	0,00	0,00	0,00	6,25	9,00	11,75	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№001	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,20	6,70	23,10	192,00	0,10	0,10	0,10	1,70	0,50	0,10	0,10	35,50	8,70	68,30	1,00	91,50	5,40	0,00	0,00	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,77	2,54	2,30	0,25	14,02	0,00	0,00	0,00	TK№024	
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	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1,70	8,10	34,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	30,60	7,60	56,40	0,40	56,50	1,20	0,00	0,00	249	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>393</b>	<b>7,57</b>	<b>15,03</b>	<b>72,50</b>	<b>398,00</b>	<b>0,10</b>	<b>6,00</b>	<b>0,23</b>	<b>2,35</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>83,52</b>	<b>30,44</b>	<b>150,55</b>	<b>2,65</b>	<b>327,42</b>	<b>8,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>33</b>																					
<b>Всего за день:</b>		<b>29,89</b>	<b>40,83</b>	<b>168,33</b>	<b>1 221,93</b>	<b>0,40</b>	<b>28,50</b>	<b>0,33</b>	<b>5,95</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>592,63</b>	<b>271,78</b>	<b>874,16</b>	<b>32,89</b>	<b>3 131,09</b>	<b>46,54</b>	<b>0,00</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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,10	0,40	0,00	0,90	0,10	0,10	89,50	31,50	118,90	0,90	175,50	8,20	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>365</b>	<b>7,62</b>	<b>9,20</b>	<b>42,20</b>	<b>294,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2,70</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>193,00</b>	<b>49,10</b>	<b>202,90</b>	<b>1,50</b>	<b>348,90</b>	<b>16,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>																				
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>0</b>																				
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	0,10	2,80	0,20	2,40	0,00	0,00	25,90	22,00	56,90	1,40	298,60	2,70	0,00	0,00	81	2012
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,40	12,10	5,90	121,00	0,00	0,20	0,00	0,50	0,10	0,00	15,70	14,00	101,20	0,50	170,00	62,00	0,00	0,00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	0,00	7,90	0,60	0,40	0,10	0,00	50,40	23,10	59,20	0,90	290,20	5,20	0,00	0,00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	3,10	6,40	0,50	64,10	0,50	0,00	0,00	TK№032	
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	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>13,30</b>	<b>16,32</b>	<b>62,70</b>	<b>479,20</b>	<b>0,10</b>	<b>13,40</b>	<b>0,80</b>	<b>3,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>116,75</b>	<b>71,53</b>	<b>259,38</b>	<b>4,35</b>	<b>913,50</b>	<b>72,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>40</b>																				
<b>Полдник</b>																					
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00	0,00	0,00	0,40	0,10	0,10	11,00	15,90	102,50	1,70	194,90	3,60	0,00	0,00	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	0,10	7,20	0,50	0,40	0,10	0,10	35,50	27,40	66,90	1,00	541,90	6,70	0,00	0,00	322	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	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	148,30	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00	TK№030	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>13,35</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>410,80</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>0,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>145,95</b>	<b>128,03</b>	<b>338,28</b>	<b>18,15</b>	<b>1267,60</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>34,27</b>	<b>36,80</b>	<b>150,57</b>	<b>1 184,00</b>	<b>0,30</b>	<b>24,10</b>	<b>1,30</b>	<b>5,80</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>	<b>455,70</b>	<b>248,66</b>	<b>800,56</b>	<b>24,00</b>	<b>2 530,00</b>	<b>99,80</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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40	0,00	1,86	0,00	1,20	0,00	0,00	7,58	7,58	21,55	0,27	40,70	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,92	93,20	0,08	0,17	0,17	3,49	1,66	0,33	67,15	11,37	152,55	1,74	148,49	17,85	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	118,30	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	TK№029	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>18,54</b>	<b>23,32</b>	<b>26,92</b>	<b>294,60</b>	<b>0,08</b>	<b>2,63</b>	<b>0,27</b>	<b>4,89</b>	<b>1,86</b>	<b>0,43</b>	<b>197,43</b>	<b>43,45</b>	<b>280,60</b>	<b>2,81</b>	<b>406,29</b>	<b>27,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>24</b>																				
<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>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>6</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	0,00	1,10	0,40	1,00	0,00	0,00	12,20	8,60	12,20	0,60	91,30	1,50	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	0,10	4,00	0,10	1,50	0,00	0,00	21,70	18,40	65,70	1,10	348,80	4,40	0,00	0,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	2,03	2,30	9,82	68,24	0,03	0,08	0,01	0,04	0,03	0,03	21,66	8,63	37,56	0,55	53,60	1,44	0,00	0,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	0,00	4,80	0,00	0,30	0,10	0,00	41,50	23,90	47,40	1,50	346,40	8,40	0,00	0,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№033	
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	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>10,67</b>	<b>10,46</b>	<b>47,27</b>	<b>452,54</b>	<b>0,13</b>	<b>9,98</b>	<b>0,51</b>	<b>3,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	<b>108,31</b>	<b>65,26</b>	<b>183,44</b>	<b>4,40</b>	<b>875,00</b>	<b>16,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>37</b>																				
<b>Полдник</b>																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	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	120	2,00	1,60	7,80	53,50	0,00	4,20	0,40	0,20	0,00	0,00	29,10	12,30	27,50	0,50	96,30	2,40	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	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№003	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,50	33,00	0,00	0,00	0,00	TK№008	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,80	2,70	0,30	16,10	0,00	0,00	0,00	392	2012
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	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>475</b>	<b>15,68</b>	<b>14,24</b>	<b>52,43</b>	<b>404,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,60</b>	<b>0,50</b>	<b>1,50</b>	<b>0,90</b>	<b>0,30</b>	<b>170,31</b>	<b>40,34</b>	<b>219,31</b>	<b>3,04</b>	<b>381,47</b>	<b>11,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>33</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>45,49</b>	<b>48,52</b>	<b>142,12</b>	<b>1 221,64</b>	<b>0,21</b>	<b>20,21</b>	<b>1,28</b>	<b>10,03</b>	<b>2,89</b>	<b>0,76</b>	<b>501,75</b>	<b>165,25</b>	<b>704,95</b>	<b>12,95</b>	<b>1 895,26</b>	<b>57,53</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 рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			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	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,00	0,40	0,00	0,70	0,10	0,10	86,30	12,80	73,60	0,30	142,10	6,80	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	TK№026		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,79</b>	<b>14,30</b>	<b>42,30</b>	<b>288,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>392,50</b>	<b>147,30</b>	<b>412,60</b>	<b>22,80</b>	<b>1 045,10</b>	<b>14,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>23</b>																					
<b>II Завтрак</b>																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>0</b>																					
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	1,63	2,46	11,79	78,39	0,07	6,37	0,14	0,77	0,00	0,05	22,27	18,91	44,96	0,75	419,71	4,31	0,03	0,00	77	2012	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	108,00	0,10	8,20	3,70	1,00	0,10	0,80	14,40	13,10	159,50	3,50	216,00	5,40	0,00	0,00	34	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	0,10	3,80	0,00	0,10	0,10	0,00	17,20	11,50	34,50	0,50	290,00	3,50	0,00	0,00	344	2012	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	9,10	2,80	1,90	0,40	53,00	0,40	0,00	0,00	TK№025		
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№016		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	2,30	11,70	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TK№012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,83</b>	<b>15,16</b>	<b>71,29</b>	<b>501,09</b>	<b>0,27</b>	<b>20,77</b>	<b>3,84</b>	<b>2,47</b>	<b>0,20</b>	<b>0,85</b>	<b>78,68</b>	<b>57,95</b>	<b>287,37</b>	<b>6,59</b>	<b>1 087,58</b>	<b>16,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>41</b>																					
<b>Полдник</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,20	7,30	12,90	177,00	0,00	0,16	0,08	1,12	0,08	0,16	112,32	18,16	151,52	0,64	107,92	0,72	0,00	0,00	237	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	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	TK№052		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	5,90	24,00	150,30	0,10	0,00	0,10	0,40	0,10	0,00	8,50	5,30	29,90	0,30	45,30	0,70	0,00	0,00	467	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>23,00</b>	<b>16,40</b>	<b>51,70</b>	<b>439,50</b>	<b>0,30</b>	<b>16,16</b>	<b>0,18</b>	<b>1,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>313,52</b>	<b>51,06</b>	<b>310,52</b>	<b>1,24</b>	<b>538,92</b>	<b>15,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>36</b>																					
<b>Всего за день:</b>		<b>52,62</b>	<b>45,86</b>	<b>165,29</b>	<b>1 228,69</b>	<b>0,57</b>	<b>39,03</b>	<b>4,02</b>	<b>4,89</b>	<b>0,48</b>	<b>1,61</b>	<b>784,70</b>	<b>256,31</b>	<b>1 010,49</b>	<b>30,63</b>	<b>2 671,60</b>	<b>46,67</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	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	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,10	0,40	0,00	0,80	0,10	0,10	95,20	36,20	125,80	0,90	192,30	8,50	0,00	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	0,00	TK№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9,20</b>	<b>11,80</b>	<b>46,80</b>	<b>280,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>198,70</b>	<b>53,80</b>	<b>209,80</b>	<b>1,50</b>	<b>365,70</b>	<b>16,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) отсуточного рациона, %	20																					
<b>II Завтрак</b>																						
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00	TK№006		
<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>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>37,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,50</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) отсуточного рациона, %	7																					
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	TK№009		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,19	6,22	7,92	107,18	0,04	5,29	0,17	1,51	0,00	0,05	31,60	18,63	55,35	1,10	282,42	5,20	0,02	0,00	57	2012	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,10	0,40	0,10	0,70	0,00	0,10	19,00	21,80	147,70	0,40	270,10	103,90	0,00	0,00	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	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	0,10	8,20	0,00	0,20	0,10	0,10	10,30	21,20	54,40	0,90	583,40	5,10	0,00	0,00	321	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	9,51	3,20	3,61	0,33	18,04	0,00	0,00	0,00	TK№024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00	TK№007		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>598</b>	<b>20,86</b>	<b>12,26</b>	<b>50,22</b>	<b>492,48</b>	<b>0,24</b>	<b>15,59</b>	<b>0,27</b>	<b>2,81</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>89,65</b>	<b>75,72</b>	<b>297,93</b>	<b>3,75</b>	<b>1 258,59</b>	<b>115,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) отсуточного рациона, %	35																					
<b>Полдник</b>																						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,31	12,19	226,00	0,06	17,17	0,04	0,64	0,17	0,12	56,84	30,22	142,06	2,42	414,20	8,99	0,05	0,00	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	TK№036		
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 ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,30	6,00	24,20	134,00	0,00	5,10	0,00	1,10	0,00	0,00	21,10	8,50	35,30	0,70	87,80	2,20	0,00	0,00	451	2008	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	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>485</b>	<b>19,74</b>	<b>22,03</b>	<b>65,39</b>	<b>521,00</b>	<b>0,06</b>	<b>23,17</b>	<b>0,04</b>	<b>2,14</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>192,74</b>	<b>56,92</b>	<b>269,46</b>	<b>4,12</b>	<b>715,50</b>	<b>12,29</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) отсуточного рациона, %	38																					
<b>Всего за день:</b>		<b>51,30</b>	<b>46,59</b>	<b>183,41</b>	<b>1 389,48</b>	<b>0,40</b>	<b>45,46</b>	<b>0,31</b>	<b>5,85</b>	<b>0,37</b>	<b>0,77</b>	<b>488,29</b>	<b>224,24</b>	<b>802,39</b>	<b>9,87</b>	<b>2 687,79</b>	<b>144,65</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,00	0,40	0,00	0,20	0,10	0,10	86,60	19,90	89,20	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	0,24	113,40	96,48	177,96	17,76	595,92	0,00	0,00	0,00	TK№035			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>7,04</b>	<b>10,20</b>	<b>36,30</b>	<b>249,70</b>	<b>0,00</b>	<b>1,36</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,34</b>	<b>204,40</b>	<b>118,68</b>	<b>280,36</b>	<b>18,26</b>	<b>755,22</b>	<b>7,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
<b>II Завтрак</b>																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	0																						
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012		
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	0,10	4,00	0,00	1,40	0,00	0,00	20,20	15,60	55,90	1,00	336,90	4,20	0,00	0,00	73	2012		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	1,83	4,89	2,10	59,77	0,01	0,06	0,05	0,30	0,29	0,05	18,74	2,81	28,59	0,26	35,27	3,15	0,01	0,00	310	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	0,10	0,00	0,00	1,00	0,10	0,00	9,90	6,10	32,90	0,70	50,60	0,60	0,00	0,00	205	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	TK№036			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	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№016			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>12,83</b>	<b>16,29</b>	<b>67,10</b>	<b>455,57</b>	<b>0,21</b>	<b>4,76</b>	<b>0,05</b>	<b>4,30</b>	<b>0,39</b>	<b>0,05</b>	<b>66,60</b>	<b>35,48</b>	<b>151,08</b>	<b>3,45</b>	<b>524,64</b>	<b>9,79</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																						
<b>Полдник</b>																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,00	13,20	13,50	144,00	0,10	6,90	0,00	0,60	0,00	0,20	16,60	30,00	150,30	2,20	701,30	9,20	0,00	0,00	276	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№031			
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			
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	164,00	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,50	5,90	32,20	0,40	48,30	0,80	0,00	0,00	464	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>19,40</b>	<b>20,42</b>	<b>66,50</b>	<b>429,60</b>	<b>0,20</b>	<b>8,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>43,10</b>	<b>44,90</b>	<b>209,40</b>	<b>3,50</b>	<b>827,10</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																						
<b>Всего за день:</b>		<b>39,27</b>	<b>46,91</b>	<b>169,90</b>	<b>1 134,87</b>	<b>0,41</b>	<b>14,62</b>	<b>0,15</b>	<b>6,30</b>	<b>0,69</b>	<b>0,59</b>	<b>314,10</b>	<b>199,06</b>	<b>640,84</b>	<b>25,21</b>	<b>2 106,96</b>	<b>29,19</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	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	448,75	470,38	1 646,34	12 344,03	3,80	353,49	16,56	69,89	9,68	9,48	5 303,56	2 349,21	8 441,24	231,80	24 512,82	785,46	0,24	0,00
Среднее значение за период	44,88	47,04	164,63	1 234,40	0,38	35,35	1,66	6,99	0,97	0,95	530,36	234,92	844,12	23,18	2 451,28	78,55	0,02	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	34.3	51.2															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	364	145	572	408