

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ В СООТВЕТСТВИИ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Приложение №1

к приказу

№ 15/01-14

от 19.01.2023г.

Основное (организованное) меню

для детей от 1.5 до 3 лет

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Завтрак



Татьяна
Ирина Держаева

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПЯСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МАНАРА НА МОЛОКЕ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВОЩНЫХ ХЛОДЯВЫХ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ С МАКАРОНИИМИ И КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180/10
ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150
ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
ФРУКТ 100	ФРУКТ 100	ФРУКТ 100	ФРУКТ 100	ФРУКТ 100	ФРУКТ 100	ФРУКТ 100	ФРУКТ 100	ФРУКТ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
II Завтрак									
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	ТОМАТЫ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ 40	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	СВЕКОЛЬНИК НА МИК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 180	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ 40	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МИК БУЛЬОНЕ 180	БОРЩ НА МИК БУЛЬОНЕ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 180/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИИМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МИК БУЛЬОНЕ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ НА МИК БУЛЬОНЕ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МИК БУЛЬОНЕ 180	КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ 70	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180
ПЛОВ 180	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 70	КОТЛЕТА РУБЕЦНАЯ ИЗ КУРЫ 70	ВИТОЧКИ МЯСНЫЕ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/40	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ 180	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергия) 90	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ 120/50	БЕОСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 60	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергия) 90	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергия) 90	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА 150	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергия) 90	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	РИС ОТВАРНОЙ 100	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С САХАРОМ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И КЛЮКВЫ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
Уплотненный полдник с элементами ужина									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С САХАРОМ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 0 40	СФУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 150/30	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 50/40	СФУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ 70	РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ СУП 150	ПУДИНГ РИСОВЫЙ С ПОВИДЛОМ 120/25	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 130/25	ТОМАТЫ 50	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 130/5
РАТУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 180	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергия) 90	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 50	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергия) 90	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергия) 130
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С САХАРОМ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	СДЮБА ОБЯЖИ-ОВЕННАЯ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	СУШКИ 20	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергия) 90	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110/4	ЧАЙ С САХАРОМ 150
ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ 60		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30				ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30

ЦИКЛИЧНОЕ 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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ	150	5.0	6.0	28.2	160.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.0	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.6	2.0	16.0	88.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010
Итого за прием пищи:	320	6.6	8.0	52.2	278.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ФРУКТ	100	1.0	0.5	13.0	80.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	100	1.0	0.5	13.0	80.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.5	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2010
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯК БУЛЬОНЕ	180	4.8	5.4	6.2	93.7	0.10	8.70	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	58	2010
ПЛОВ	180	14.4	19.2	56.4	396.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2010
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.3	0.0	1.0	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.3	86.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	590	22.5	25.0	81.9	643.7	0.10	12.70	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник с элементами ужина																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5.0	4.4	18.6	139.0	0.10	0.50	0.00	0.10	0.00	0.20	183.80	20.20	196.80	0.20	263.20	16.20	0.00	0.00	103	2010
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.0	2.4	2.2	34.8	0.00	1.40	0.00	1.40	0.00	0.00	6.50	6.50	19.90	0.20	37.10	0.10	0.00	0.00	83	2010
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	9.4	14.1	16.3	231.2	0.20	14.10	0.70	2.60	0.10	0.10	58.70	42.00	134.90	2.50	663.50	9.70	0.00	0.00	96	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.0	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПИРОЖОК С ЯБЛОМ	60	5.8	7.3	22.4	179.5	0.10	0.00	0.10	1.20	0.60	0.10	22.30	7.80	65.90	0.80	80.50	5.00	0.00	0.00	113	2010
Итого за прием пищи:	610	21.2	28.2	66.5	614.5	0.40	16.00	0.80	5.30	0.70	0.40	271.40	76.60	357.50	3.70	1 044.30	31.00	0.00	0.00		
Всего за день:		51.3	61.7	213.6	1 617.1	0.50	28.70	1.00	6.50	0.70	0.40	316.50	100.50	434.30	5.30	1 383.00	36.40	0.00	0.00		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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			
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.0	5.3	7.6	132.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2010
КОРЖИКИ НАПЛОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.0	20.0	95.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	98	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2017
СЫР (ГОРЯЧИМ)	10	2.5	2.6	0.0	34.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	340	10.8	11.1	42.7	332.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
БРУТТ	100	0.5	0.5	8.0	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.5	8.0	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.0	33.5	0.00	0.00	9.70	0.00	0.80	0.00	0.00	15.60	5.20	10.00	0.20	97.30	1.00	0.00	0.00	40	2008
БОРЩ НА МЯК БУЛЬОНЕ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/10	6.9	8.2	9.1	139.2	0.10	6.40	0.20	1.10	0.00	0.00	45.90	23.80	84.20	1.60	353.60	7.20	0.00	0.00	0.00	6	2010
ЩИЩЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	12.0	6.0	5.0	105.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.8	19.7	145.0	0.10	9.20	0.00	0.20	0.10	0.20	58.50	28.30	90.60	1.00	702.90	5.40	0.00	0.00	0.00	78	2010
КОМОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	2.9	11.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.7	0.4	20.0	81.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	640	25.6	22.4	59.7	515.7	0.20	25.30	0.20	2.10	0.10	0.20	126.20	58.70	185.10	2.80	1154.40	17.60	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный подник с элементами ужина																						
МОЛОКО КАПЯЩЕНОЕ	150	3.0	4.0	6.0	100.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2010
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	25.4	20.1	40.9	448.4	0.00	0.40	0.10	1.60	0.20	0.30	280.80	35.50	299.70	0.80	312.10	7.20	0.00	0.00	0.00	67	2018
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.1	0.0	7.0	30.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	92	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	510	30.8	24.3	69.0	649.4	0.00	0.40	0.10	2.20	0.20	0.30	287.70	45.40	324.90	1.40	350.80	7.20	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		67.7	58.3	179.3	1527.1	0.20	25.70	0.30	4.90	0.30	0.50	420.80	114.00	595.20	4.80	1543.90	24.80	0.00	0.00	0.00		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	И, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.5	4.9	20.2	139.4	0.00	0.40	0.00	0.20	0.00	0.10	85.50	17.90	81.60	0.30	129.70	7.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2010				
КАЧКО С МОЛОКОМ	150	2.7	2.9	12.1	65.4	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	89.90	16.50	70.00	0.50	147.70	7.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2010				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	6.10	0.0	4.0	61.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2017			
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0.0	4.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.50	0.00	0.80	0.00	0.80	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	335	8.2	11.8	36.3	322.1	0.00	0.80	0.00	0.30	0.10	0.20	175.90	34.40	152.40	0.80	278.20	14.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																																		
ФРУКТ	100	1.0	1.0	4.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	100	1.0	1.0	4.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																																		
ТОМАТЫ	40	0.4	0.1	1.5	9.5	0.00	9.90	0.10	0.20	0.00	0.00	5.50	7.90	10.30	0.40	114.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
СУП КАРПОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	5.3	5.9	12.9	125.8	0.10	4.80	0.20	1.00	0.00	0.00	24.70	20.00	73.10	1.20	360.20	3.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2017	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ	70	12.1	14.6	14.0	234.7	0.00	0.30	0.00	1.80	0.00	0.10	33.80	22.90	140.10	1.60	140.50	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.2	5.5	12.0	112.6	0.00	28.20	0.10	1.50	0.00	0.10	75.60	25.80	53.00	1.50	322.60	5.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2010	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0.1	0.0	12.9	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	1.90	5.90	0.20	41.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	630	23.7	26.5	70.3	616.6	0.20	43.20	0.40	5.40	0.00	0.20	150.60	86.10	317.20	6.50	1034.30	13.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник с элементами ужина																																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ТЕФЕЛИ С СОУСОМ	50/40	9.7	12.8	11.5	199.6	0.10	0.60	0.00	2.30	0.00	0.10	31.20	14.80	94.90	1.30	203.10	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	63	2010	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.7	5.1	30.3	193.7	0.20	0.00	0.00	3.70	0.10	0.10	18.60	99.60	147.80	3.40	208.50	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	74	2010	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	1.20	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	590	19.7	18.3	82.9	573.5	0.30	4.60	0.00	6.60	0.10	0.20	76.10	133.50	281.90	8.10	690.90	8.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за день:		52.6	57.6	193.5	1572.2	0.50	48.60	0.40	12.30	0.20	0.60	402.60	254.00	751.50	15.40	2003.40	36.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																																			
КАША РЫЧЕВВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	4,9	15,7	122,2	0,00	0,40	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,10	95,00	16,00	101,50	0,40	140,90	6,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36	2010				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,0	7,9	31,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	2,00	1,90	0,10	4,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2010				
СЫР (ГОРЦИЛИИ)	10	2,5	2,5	0,0	34,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	340	8,4	7,7	38,7	256,5	0,00	0,40	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	108,90	27,90	128,00	1,10	184,50	6,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																																			
ФРУКТ	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																																			
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	40	1,1	3,0	2,4	40,8	0,00	1,50	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	7,10	21,00	0,20	39,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	2010	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МИК БУЛЬОНЕ	180	5,4	5,1	13,8	123,4	0,20	6,90	0,20	1,00	0,00	0,10	20,40	24,20	81,00	1,40	551,40	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59	2010
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	11,5	11,5	14,0	205,1	0,00	0,40	0,00	2,10	0,00	0,10	26,80	22,70	123,00	2,00	297,90	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120/4	4,4	4,0	27,8	165,4	0,10	0,00	0,00	1,00	0,10	0,00	14,50	6,90	33,30	0,70	51,10	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2010
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,4	48,8	0,00	3,320	0,10	0,00	0,00	0,00	10,70	2,70	1,30	0,20	4,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	604	25,3	24,1	85,4	665,1	0,40	42,00	0,30	6,70	0,10	0,20	86,60	71,20	294,40	6,10	938,80	13,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Уплотненный полдник с элементами ужина																																			
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0,0	8,6	36,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,70	4,50	0,10	22,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92	2010	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ	70	11,9	6,2	5,4	122,2	0,10	0,30	0,00	1,50	0,20	0,10	43,70	29,40	164,10	0,90	75,50	89,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	5,8	19,7	145,0	0,10	9,20	0,00	0,20	0,10	0,20	58,50	28,30	90,90	1,00	702,90	9,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	9,4	37,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	2,40	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	610	17,7	12,2	58,2	412,2	0,20	10,50	0,00	2,30	0,30	0,30	127,40	73,70	286,10	2,80	845,20	98,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:	51,4	44,0	182,3	1 335,8	0,60	52,90	0,30	9,70	0,40	0,60	322,90	172,80	708,50	10,00	1 968,50	119,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецептур	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		
Завтрак																							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.0	5.2	20.0	140.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37	2010			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.9	31.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2010			
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	335	5.3	9.5	43.0	279.7	0.00	0.00	0.00	0.70	0.10	0.10	0.00	14.50	11.90	27.50	0.70	44.40	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																							
ИСПИТОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4.4	3.8	15.7	118.2	0.10	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.50	0.20	219.30	13.50	0.00	0.00	2010		
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	15.7	118.2	0.10	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.50	0.20	219.30	13.50	0.00	0.00			
Обед																							
ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.7	3.1	4.1	47.2	0.00	1.90	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	13.50	7.90	17.40	0.50	118.00	2.50	0.00	0.00	5	2010	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕННЫМ НА МЛК БУЛЬОНЕ	180	8.1	5.2	14.6	138.0	0.20	3.40	0.20	2.40	0.00	0.00	0.00	35.70	29.90	92.20	2.10	422.40	4.80	0.00	0.00	10	2010	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	20.7	14.8	2.5	251.3	0.20	15.50	7.20	5.30	0.00	1.80	21.80	18.80	298.60	6.50	347.90	8.30	0.20	0.00	0.00	56	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.8	19.7	145.0	0.10	9.20	0.00	0.20	0.10	0.20	58.50	28.30	90.50	1.00	702.90	9.40	0.00	0.00	0.00	78	2010	
КОМОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.3	0.0	18.5	76.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	1.20	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	670	35.8	29.3	76.4	739.7	0.60	30.00	7.40	10.10	0.10	2.00	142.30	93.70	593.90	11.70	1646.40	27.20	0.20	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник с элементами ужина																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	
РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ СУП	150	2.7	3.4	11.4	94.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.9	31.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	2.00	1.30	0.10	4.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5.0	5.0	35.0	225.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	244.90	2.00	0.00	0.00	0.00	104	2010
Итого за прием пищи:	560	8.7	8.6	74.5	436.3	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.00	10.00	15.30	2.90	244.90	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		54.2	51.2	209.6	1573.9	0.70	35.10	7.40	10.90	0.20	2.30	358.00	136.60	719.20	15.50	2155.00	42.70	0.20	0.00	0.00	0.00		

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг			Se, мг			
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	150	5.9	6.2	20.0	Завтрак														31	2010				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.9	31.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	3.0	22.4	134.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2010			
Итого за прием пищи:	330	8.2	9.2	50.3	329.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
II Завтрак																								
ФРУКТ	100	1.1	0.4	16.0	70.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	100	1.1	0.4	16.0	70.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.4	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2010			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МИК БУЛЬОНЕ	180	5.9	5.7	7.7	106.2	0.10	6.20	0.20	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	28.80	19.70	71.30	1.40	34.30	4.60	0.00	12	2010
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	180	16.6	19.6	20.0	323.4	0.40	9.80	0.40	2.20	0.10	0.20	36.20	45.00	194.30	3.20	938.40	12.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2010
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.3	0.0	14.7	61.0	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	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	590	25.7	25.7	60.4	577.6	0.60	17.60	0.60	4.00	0.10	0.20	86.80	78.70	315.50	6.60	1394.20	20.50	0.00	0.00	0.00	0.00			
Уплотненный полдник с элементами ужина																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4.3	3.7	15.5	115.8	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	153.20	16.80	114.00	0.20	219.30	13.50	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
ПУДИНГ РИСОВЫЙ С ПОВИДЛОМ	120/25	4.7	10.2	48.9	303.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	3.20	3.70	0.10	18.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	54	2017
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.1	0.0	7.1	30.3	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	92	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	8.10	11.60	29.40	0.70	45.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	480	11.8	14.1	89.1	532.5	0.20	1.30	0.00	0.80	0.00	0.20	169.50	31.60	147.10	1.00	283.00	13.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		46.8	49.4	215.8	1509.8	0.80	18.90	0.60	4.80	0.10	0.40	263.50	112.50	464.00	7.80	1682.90	34.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТРЕКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	3,9	5,8	15,6	131,1	0,10	0,40	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	97,10	27,50	103,40	0,60	167,20	8,10	0,00	0,00	34	2010	
КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,0	2,0	18,0	99,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СЕБОГЛАДНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	6,50	9,90	25,20	0,60	38,70	0,60	0,00	0,00	0,00	2	2010
СЫР (ГОРЦЛИММ)	10	2,5	2,6	0,0	34,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2017
Итого за прием пищи:	340	11,7	10,6	48,7	331,4	0,10	0,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,10	104,00	37,40	128,60	1,20	205,90	8,10	0,00	0,00			
II Завтрак																							
ФРУКТ	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	12,70	6,30	8,70	1,70	244,60	1,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	12,70	6,30	8,70	1,70	244,60	1,80	0,00	0,00			
Обед																							
СВЕКОЛЬНИК НА МЖ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОМ	180	7,1	9,9	12,1	165,9	0,10	5,40	0,20	1,90	0,00	0,00	0,00	40,70	27,10	94,40	1,80	476,60	8,90	0,00	0,00	10	2017	
КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	70	9,0	4,0	15,0	115,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2010
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (пюре картофельное, тушеная капуста)	90/40	3,1	5,3	17,9	133,4	0,10	14,40	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	54,70	25,70	70,40	1,20	533,10	7,10	0,00	0,00	78,82	2010	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	150	0,3	0,1	15,4	68,5	0,00	32,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	2,50	1,30	0,20	4,80	0,00	0,00	0,00	113	2017	
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	64,40	2,20	0,00	0,00		2010	
Итого за прием пищи:	570	22,1	19,7	77,4	564,4	0,30	51,80	0,40	2,90	0,00	0,00	0,00	112,50	62,90	200,90	4,80	1068,90	18,20	0,00	0,00			
Уплотненный полдник с элементами ужина																							
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,0	27,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	46	2010	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/25	22,2	16,4	32,6	361,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,0	5,9	23,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	2,00	1,30	0,10	4,90	0,00	0,00	0,00	96	2010	
СУШКИ	20	2,1	0,3	13,4	64,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,30	21,80	0,50	37,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	505	24,3	16,7	58,9	476,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,70	11,70	23,10	0,60	42,60	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		58,5	47,4	193,3	1412,6	0,40	55,70	0,40	4,70	0,00	0,00	0,10	247,90	118,30	361,30	8,30	1562,00	28,10	0,00	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	ІІ, мкг	ІІІ, мкг			Se, мг					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.0	4.9	18.0	133.8	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	90.50	18.80	97.40	0.80	151.40	6.80	0.00	0.00	0.00	35	2010		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.9	31.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	2.00	1.30	0.10	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2010
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0.0	4.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.50	0.00	0.80	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2010
Итого за прием пищи:	335	6.3	9.1	41.0	272.4	0.10	0.40	0.00	0.80	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	104.90	30.70	124.70	1.50	185.80	6.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТ	100	0.4	0.4	8.3	40.2	0.00	3.50	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.70	6.30	8.70	1.70	24.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	8.3	40.2	0.00	3.50	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.70	6.30	8.70	1.70	24.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	40	1.1	3.0	2.4	40.8	0.00	1.50	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	7.10	21.00	0.20	35.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17	2017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	8.2	1.5	11.2	89.5	0.10	5.70	0.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	20.20	24.50	83.00	0.80	136.70	31.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	64	2010
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120/50	18.4	19.4	20.5	330.1	0.00	1.50	0.00	1.30	0.20	0.10	28.60	29.70	185.90	2.50	383.70	9.20	0.20	41.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0.1	0.0	12.9	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	1.90	5.90	0.20	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	
Итого за прием пищи:	580	30.4	24.3	64.0	594.4	0.20	8.70	0.20	4.50	0.10	0.10	67.80	70.80	330.20	5.40	915.70	43.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник с элементами ужина																											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	
ТОМАТЫ	50	0.5	0.1	1.9	11.9	0.00	12.40	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.90	12.90	0.50	143.50	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	72	2010
ТЕФЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	50	12.4	16.7	10.2	240.3	0.00	0.80	0.00	1.50	0.00	0.10	25.50	17.00	127.40	1.00	136.70	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	74	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫПАТАЯ	100	5.5	4.3	25.2	161.5	0.20	0.00	0.00	3.10	0.10	0.10	15.50	83.00	123.40	2.90	174.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.9	31.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	2.00	1.30	0.10	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	
Итого за прием пищи:	580	21.7	21.5	80.5	602.0	0.20	17.20	0.10	5.40	0.10	0.20	75.80	129.80	304.20	7.90	737.80	6.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	
Итого за день:		58.8	55.3	193.8	1509.0	0.50	29.80	0.30	11.30	0.40	0.40	261.20	237.60	767.80	16.50	2083.90	58.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мкг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг											
КАША ЗЕРНОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.0	5.0	16.0	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2010			
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.5	2.8	11.7	82.2	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	89.10	13.90	65.90	0.30	137.10	7.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100	2010		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.50	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2010		
Сыр (ПОРЦИЙМИ)	10	2.5	2.6	0.0	34.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2017	
Итого за прием пищи:	340	11.3	10.6	42.8	305.6	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	96.00	23.80	91.10	0.90	175.80	7.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																														
ФРУКТ	100	0.4	0.4	8.3	40.2	0.00	3.50	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.70	6.30	8.70	1.70	244.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	8.3	40.2	0.00	3.50	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.70	6.30	8.70	1.70	244.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																														
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.7	3.1	4.1	47.2	0.00	1.90	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	13.50	7.90	17.40	0.50	118.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5	2010		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7.3	9.8	13.0	171.8	0.10	5.30	0.10	1.00	0.00	0.00	0.00	0.10	34.50	25.00	105.90	1.30	431.60	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2010	
БЕФС ТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	80	12.0	20.0	4.0	283.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	68	2010	
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.4	3.0	25.0	130.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2010	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И КЛЮКВЫ	150	0.2	0.1	11.7	49.9	0.00	1.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	4.50	3.00	0.40	61.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	90	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	8.90	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	
Итого за прием пищи:	580	25.2	36.4	74.8	763.7	0.20	8.90	0.10	3.30	0.00	0.00	0.00	0.10	65.10	45.00	161.10	3.80	685.00	9.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник с элементами ужина																														
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	153.00	16.80	108.00	0.20	219.00	13.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2010	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	19.90	4.30	69.60	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	
МАКAROНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110/4	4.0	3.5	25.6	149.9	0.10	0.00	0.00	0.90	0.10	0.00	0.00	0.00	13.30	6.20	30.60	0.70	47.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.9	31.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	2.00	1.30	0.10	4.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010	
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	60	3.7	6.4	36.8	203.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	124	2017	
Итого за прием пищи:	514	16.9	19.1	77.5	533.1	0.20	0.80	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.30	193.20	29.30	209.50	1.90	327.30	22.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		53.8	66.5	203.4	1 642.6	0.40	13.50	0.20	6.20	0.00	0.00	0.00	0.40	367.00	104.40	470.40	8.30	1 412.70	40.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ca, мг	Se, мг													
Завтрак																																
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4.0	4.2	29.1	154.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38	2010					
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.9	31.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010			
МАСЛО (ГОРЧИМ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2017		
Итого за прием пищи:	335	6.3	8.5	52.1	294.0	0.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
II Завтрак																																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010		
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																																
САЛАТ ИЗ НЕВАЩЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.0	33.5	0.00	9.70	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	180	8.5	8.2	13.9	163.8	0.30	7.00	0.20	1.20	0.00	0.10	16.50	27.00	107.10	1.70	607.80	7.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114, 135	2006
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13.2	12.8	14.0	224.3	0.20	0.40	0.00	2.10	0.00	0.10	27.50	24.30	136.70	2.30	267.50	5.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.7	4.7	15.9	116.0	0.10	7.40	0.00	0.20	0.10	0.20	46.60	22.80	72.70	0.60	552.40	7.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	78	2010
НАПИТОК ИЗ ПРОДОВ ШИТОВНИКА	150	0.3	0.1	14.4	66.2	0.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	2.70	1.50	0.30	5.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2017
ХЛЕБ РУЧНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	
Итого за прием пищи:	600	27.9	28.2	78.2	685.4	0.70	64.50	0.30	5.20	0.10	0.40	124.60	89.60	362.80	6.90	1595.10	24.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник с элементами ужина																																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4.3	3.7	15.5	115.8	0.10	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	153.20	16.80	114.00	0.20	219.30	13.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	130/5	12.2	16.8	2.8	209.9	0.10	0.20	0.00	2.30	2.00	0.40	96.90	15.10	187.20	2.00	194.10	21.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	43	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.9	31.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	2.00	1.30	0.10	4.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	36.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	
Итого за прием пищи:	465	18.8	20.7	41.3	428.0	0.20	0.60	0.00	3.00	2.00	0.60	264.00	43.80	327.70	2.90	457.00	35.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:	54.0	57.6	191.8	1493.4	0.90	69.10	0.50	8.90	2.20	1.00	417.10	153.30	732.00	13.30	2336.50	61.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		