

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



Приложение №2

к приказу

№ 15/01 - 14

от 19.01.2023 г.

Основное (организованное) меню

для детей от 3 до 7 лет



ЦИКЛИЧНОЕ 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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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	
<b>Завтрак</b>																			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ	180	6.2	9.9	26.1	188.4	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	39
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	12.1	44.1	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	96
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.2	1.6	27.6	132.4	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	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>7.4</b>	<b>11.5</b>	<b>65.8</b>	<b>364.8</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>II Завтрак</b>																			
ФРУКТ	100	1.1	0.4	14.3	65.2	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	243.60	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.1</b>	<b>0.4</b>	<b>14.3</b>	<b>65.2</b>	<b>0.00</b>	<b>2.80</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>0.40</b>	<b>243.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Обед</b>																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	6.9	0.00	4.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	69.80	0.50	69.80	1.50	0.00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МІК БУЛЬОНЕ	200	5.9	5.9	6.9	105.2	0.10	8.90	0.20	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.40	21.40	71.60	1.50	322.20
ПІОВ	180	13.5	21.6	41.3	456.2	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
КОМПІОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	20.0	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>23.2</b>	<b>28.0</b>	<b>88.5</b>	<b>740.1</b>	<b>0.20</b>	<b>13.80</b>	<b>0.20</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>59.90</b>	<b>36.90</b>	<b>131.60</b>	<b>3.80</b>	<b>453.20</b>	<b>9.00</b>
<b>Уплотненный полдник с элементами ужина</b>																			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5.0	4.4	18.6	139.0	0.10	0.50	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	183.80	20.20	136.80	0.20	263.20
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА, ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.3	3.0	2.9	43.5	0.00	1.70	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	8.20	24.80	0.30	46.50
РАТУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	9.4	13.9	16.3	229.5	0.20	14.10	0.70	2.60	0.10	0.10	0.10	0.10	58.60	42.00	134.80	2.50	663.30	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	8.4	42.3	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
ПІРОЖОК С ЯІЦІОМ	70	7.6	9.2	26.3	217.4	0.10	0.00	0.10	1.60	0.80	0.10	0.60	0.10	28.40	9.40	85.90	1.00	101.10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>23.3</b>	<b>30.5</b>	<b>72.5</b>	<b>671.7</b>	<b>0.40</b>	<b>16.30</b>	<b>0.80</b>	<b>6.10</b>	<b>0.90</b>	<b>0.40</b>	<b>0.90</b>	<b>0.40</b>	<b>279.20</b>	<b>79.80</b>	<b>382.30</b>	<b>4.00</b>	<b>1 074.10</b>	<b>32.80</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>55.0</b>	<b>70.3</b>	<b>241.1</b>	<b>1 841.8</b>	<b>0.60</b>	<b>32.90</b>	<b>1.00</b>	<b>8.10</b>	<b>0.90</b>	<b>0.40</b>	<b>0.90</b>	<b>0.40</b>	<b>344.10</b>	<b>143.20</b>	<b>531.50</b>	<b>8.20</b>	<b>1 770.90</b>	<b>41.80</b>

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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>																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	2.7	4.3	38.7	179.1	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	32	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.0	4.5	25.0	142.3	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	98	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.10	0.00	0.70	0.00	8.10	11.60	29.40	0.70	45.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2017
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3.1	3.1	0.0	40.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>12.5</b>	<b>12.1</b>	<b>81.3</b>	<b>445.0</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>0.00</b>	<b>8.10</b>	<b>11.60</b>	<b>29.40</b>	<b>0.70</b>	<b>45.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТ	100	0.4	0.4	8.3	40.2	0.00	3.50	0.00	0.60	0.00	12.70	6.30	8.70	1.70	244.60	1.80	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>8.3</b>	<b>40.2</b>	<b>0.00</b>	<b>3.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>12.70</b>	<b>6.30</b>	<b>8.70</b>	<b>1.70</b>	<b>244.60</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0.7	2.5	3.7	41.8	0.00	12.20	0.00	1.10	0.00	19.50	6.50	12.70	0.20	121.60	1.20	0.00	0.00	0.00	40	2008
БОРЩ НА МЛК БУЛЬОНЕ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	7.2	9.0	10.3	151.7	0.10	7.10	0.20	1.10	0.00	52.00	25.50	88.10	1.70	362.50	7.90	0.00	0.00	0.00	6	2010
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	8.8	6.6	7.6	131.3	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	71	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.8	19.7	145.0	0.10	9.20	0.00	0.20	0.10	53.50	28.00	89.90	1.00	702.80	9.40	0.00	0.00	0.00	78	2010
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.0	0.4	20.0	97.0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>22.1</b>	<b>24.3</b>	<b>67.1</b>	<b>590.0</b>	<b>0.20</b>	<b>28.50</b>	<b>0.20</b>	<b>2.40</b>	<b>0.10</b>	<b>132.40</b>	<b>61.60</b>	<b>191.70</b>	<b>2.90</b>	<b>1 207.60</b>	<b>18.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник с элементами ужина</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	153.00	16.80	108.00	0.20	219.00	13.50	0.00	0.00	102	2010
СУХИЕ 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	67	2018
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.1	0.0	11.2	53.1	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	92	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	58.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>33.2</b>	<b>25.1</b>	<b>81.6</b>	<b>695.4</b>	<b>0.20</b>	<b>1.20</b>	<b>0.10</b>	<b>2.50</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>444.20</b>	<b>67.20</b>	<b>445.50</b>	<b>1.90</b>	<b>589.20</b>	<b>20.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68.2</b>	<b>61.9</b>	<b>238.2</b>	<b>1 770.6</b>	<b>0.50</b>	<b>33.20</b>	<b>0.30</b>	<b>6.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.60</b>	<b>597.40</b>	<b>146.70</b>	<b>675.30</b>	<b>7.20</b>	<b>41.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г	Жиры, г																				
<b>Завтрак</b>																							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.1	5.9	24.3	167.5	0.00	0.50	0.00	0.20	0.10	102.30	21.40	98.00	0.40	155.60	8.40	0.00	0.00	0.00	33	2010		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.3	3.4	14.5	102.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	107.70	19.60	83.80	0.50	176.70	9.00	0.00	0.00	0.00	101	2010		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	8.10	11.60	29.40	0.70	45.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	2010		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.6	0.1	50.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	0.70	0.00	1.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	1	2017		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>402</b>	<b>10.1</b>	<b>15.1</b>	<b>56.5</b>	<b>403.7</b>	<b>0.10</b>	<b>1.00</b>	<b>0.10</b>	<b>1.10</b>	<b>0.20</b>	<b>218.80</b>	<b>52.60</b>	<b>212.20</b>	<b>1.60</b>	<b>378.60</b>	<b>17.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
ФРУКТ	100	1.1	0.4	14.3	65.2	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	5.00	26.50	17.60	0.40	243.60	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.1</b>	<b>0.4</b>	<b>14.3</b>	<b>65.2</b>	<b>0.00</b>	<b>2.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>5.00</b>	<b>26.50</b>	<b>17.60</b>	<b>0.40</b>	<b>243.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																							
ТОМАТЫ	50	0.5	0.1	1.9	11.9	0.00	12.40	0.10	0.20	0.00	6.90	9.90	12.90	0.50	143.50	1.00	0.00	0.00	0.00				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6.1	6.5	15.8	146.2	0.10	5.10	0.20	1.20	0.00	27.60	22.10	82.10	1.30	392.10	3.60	0.00	0.00	0.00	13	2017		
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ	80	13.9	16.5	15.9	268.3	0.00	0.40	0.00	2.10	0.00	38.40	26.00	160.00	1.70	160.40	2.00	0.00	0.00	0.00	71	2010		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.2	5.5	12.1	112.7	0.00	28.20	0.10	1.50	0.00	75.60	25.80	53.00	1.50	322.70	5.20	0.00	0.00	0.00	82	2010		
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ И ИЗЮМА	180	0.1	0.0	15.4	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	2.30	6.90	0.20	50.20	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>26.8</b>	<b>29.0</b>	<b>80.2</b>	<b>693.8</b>	<b>0.20</b>	<b>46.10</b>	<b>0.40</b>	<b>6.00</b>	<b>0.00</b>	<b>161.10</b>	<b>94.70</b>	<b>354.10</b>	<b>7.00</b>	<b>1 130.10</b>	<b>14.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Уплотненный полдник с элементами ужина</b>																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00				
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	50/40	9.7	12.8	11.5	199.6	0.10	0.60	0.00	2.30	0.00	31.20	14.80	94.90	1.30	203.10	5.00	0.00	0.00	0.00	63	2010		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.7	5.1	30.3	193.7	0.20	0.00	0.00	3.70	0.10	18.60	99.60	147.80	3.40	208.50	1.80	0.00	0.00	0.00	74	2010		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	7.0	27.8	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	0.00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	58.10	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>20.8</b>	<b>18.4</b>	<b>91.6</b>	<b>613.7</b>	<b>0.40</b>	<b>4.60</b>	<b>0.00</b>	<b>6.90</b>	<b>0.10</b>	<b>80.60</b>	<b>138.70</b>	<b>294.50</b>	<b>8.40</b>	<b>710.40</b>	<b>8.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>58.8</b>	<b>62.9</b>	<b>242.6</b>	<b>1 776.4</b>	<b>0.70</b>	<b>54.50</b>	<b>0.50</b>	<b>14.00</b>	<b>0.30</b>	<b>465.50</b>	<b>312.50</b>	<b>878.40</b>	<b>17.40</b>	<b>2 462.70</b>	<b>40.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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						
		Белки, г	Жиры, г																							
<b>Завтрак</b>																										
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.2	5.9	18.9	146.5	0.00	0.50	0.00	0.10	0.10	113.80	19.10	121.70	0.60	168.90	8.10	0.00	0.00	0.00	36	2010					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	9.4	37.7	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	96	2010						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.10	0.00	0.70	0.00	0.00	8.10	1.160	29.40	0.70	45.20	0.00	0.00	0.00	2	2017						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3.1	3.1	0.0	40.7	0.00	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						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>10.0</b>	<b>9.2</b>	<b>45.9</b>	<b>307.8</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>0.10</b>	<b>130.30</b>	<b>33.10</b>	<b>152.50</b>	<b>1.50</b>	<b>219.90</b>	<b>8.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>II Завтрак</b>																										
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							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</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>Обед</b>																										
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1.4	3.8	3.0	51.5	0.00	1.90	0.00	2.10	0.00	8.80	8.70	26.30	0.30	49.00	0.10	0.00	0.00	9	2010						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200	5.9	5.7	15.5	137.2	0.20	7.70	0.20	1.10	0.00	22.80	26.80	89.90	1.60	612.70	6.80	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	26.80	22.70	123.00	2.00	237.90	5.00	0.00	0.00	59	2010						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	4.8	4.6	30.3	181.2	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	15.90	7.50	36.40	0.80	55.60	0.70	0.00	0.00	91	2010						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	12.5	58.4	0.00	40.00	0.10	0.00	0.00	12.90	3.10	1.50	0.30	5.70	0.00	0.00	0.00	91	2010						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>26.9</b>	<b>26.1</b>	<b>94.4</b>	<b>725.2</b>	<b>0.40</b>	<b>50.00</b>	<b>0.30</b>	<b>7.30</b>	<b>0.10</b>	<b>95.30</b>	<b>77.40</b>	<b>316.30</b>	<b>6.80</b>	<b>1 022.10</b>	<b>15.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Уплотненный полдник с элементами ужина</b>																										
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.1	0.0	8.6	36.3	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	9.90	3.70	4.50	0.10	22.30	0.00	0.00	0.00	92	2010						
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ	70	11.9	5.4	5.4	115.7	0.10	0.30	0.00	1.40	0.20	43.70	29.40	163.90	0.90	75.30	89.00	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	58.50	28.30	90.90	1.00	702.90	9.40	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	8.40	2.40	1.40	0.20	5.80	0.00	0.00	0.00	96	2010						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	58.10	0.00	0.00	0.00	96	2010						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>18.8</b>	<b>11.5</b>	<b>65.7</b>	<b>441.3</b>	<b>0.30</b>	<b>10.50</b>	<b>0.00</b>	<b>2.50</b>	<b>0.30</b>	<b>130.90</b>	<b>78.70</b>	<b>298.50</b>	<b>3.10</b>	<b>864.40</b>	<b>98.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Всего за день:</b>	<b>55.7</b>	<b>46.8</b>	<b>206.0</b>	<b>1 474.3</b>	<b>0.80</b>	<b>61.00</b>	<b>0.30</b>	<b>10.60</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>356.50</b>	<b>189.20</b>	<b>767.30</b>	<b>11.40</b>	<b>2 106.40</b>	<b>121.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							



5 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	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	I, мкг	F, мг			Se, мг
			Масса порции															Минеральные вещества		
<b>Завтрак</b>																				
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	3.7	6.3	26.1	174.6	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	37	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	0.0	0.0	12.4	44.1	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	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	2.7	0.2	17.6	82.9	0.10	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	1	2017
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	0.80	0.00	1.30	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>6.4</b>	<b>12.3</b>	<b>56.2</b>	<b>354.0</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>8.90</b>	<b>30.70</b>	<b>0.70</b>	<b>46.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	5.2	4.5	18.8	141.9	0.10	1.30	0.00	0.10	0.00	0.30	216.20	25.20	171.00	0.20	263.20	16.20	0.00	0.00		2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>18.8</b>	<b>141.9</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>216.20</b>	<b>25.20</b>	<b>171.00</b>	<b>0.20</b>	<b>263.20</b>	<b>16.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	0.8	3.9	5.2	59.9	0.00	2.40	0.00	1.80	0.00	0.00	17.10	10.00	21.80	0.60	147.60	3.30	0.00	0.00	5	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным НА МК БУЛЬОНЕ	9.3	6.3	15.4	155.0	0.20	3.80	0.20	2.50	0.00	0.00	38.90	32.20	103.60	2.30	467.30	5.40	0.00	0.00	10	2010
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	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	56	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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	78	2010
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	22.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	1.40	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>37.6</b>	<b>31.3</b>	<b>84.1</b>	<b>793.9</b>	<b>0.60</b>	<b>30.90</b>	<b>7.40</b>	<b>10.80</b>	<b>0.10</b>	<b>2.00</b>	<b>151.20</b>	<b>99.30</b>	<b>554.10</b>	<b>12.20</b>	<b>1 727.80</b>	<b>28.90</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник с элементами ужина</b>																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	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		2010
РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ СУП	2.4	6.1	24.2	125.1	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	15	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	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	96	2010
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	6.7	6.7	48.2	270.3	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	104	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>10.1</b>	<b>13.0</b>	<b>102.0</b>	<b>519.1</b>	<b>0.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>22.40</b>	<b>10.40</b>	<b>15.40</b>	<b>3.00</b>	<b>245.80</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>59.3</b>	<b>61.1</b>	<b>261.1</b>	<b>1 808.9</b>	<b>0.80</b>	<b>36.20</b>	<b>7.50</b>	<b>11.80</b>	<b>0.20</b>	<b>2.30</b>	<b>398.70</b>	<b>146.50</b>	<b>771.20</b>	<b>16.10</b>	<b>2 283.10</b>	<b>47.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>		



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, 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								
		Жиры, г	В1, мг																								
<b>Завтрак</b>																											
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	180	6.6	8.9	24.0	172.4	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	31	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	12.1	44.1	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	96	2010	
ПЕЧЕНЬЕ	40	4.4	3.9	29.7	166.4	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	2008	
Итого за прием пищи:	400	11.0	12.8	65.8	382.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>II Завтрак</b>																											
ФРУКТ	100	1.1	0.4	14.3	65.2	0.00	2.80	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		
Итого за прием пищи:	100	1.1	0.4	14.3	65.2	0.00	2.80	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		
<b>Обед</b>																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	6.7	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	2010
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200	6.0	8.7	112.3	0.10	6.80	0.20	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2010
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	180	16.7	21.4	27.9	340.1	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	57	2010
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	18.3	76.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	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	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	655	26.5	27.9	75.2	627.1	0.20	8.80	0.20	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	0.00		
<b>Уплотненный полдник с элементами ужина</b>																											
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	136.80	0.20	263.20	16.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
ПУДИНГ РИСОВЫЙ С ПОВИДЛОМ	150/30	5.5	7.4	69.9	352.0	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	54	2017
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	92	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	58.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	585	14.0	12.1	119.7	633.9	0.20	1.50	0.00	1.00	0.00	0.20	204.10	38.80	179.10	1.20	343.60	16.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		52.6	53.2	275.0	1709.0	0.40	13.10	0.20	3.00	0.00	0.20	267.00	103.00	329.60	5.40	1092.60	25.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции			Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Витамин																Витамин	Витамин
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОБСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4.9	7.1	18.9	160.3	0.10	0.50	0.00	0.70	0.10	121.40	33.40	127.60	0.80	207.70	10.20	0.00	0.00	34	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.0	4.2	22.3	137.2	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	98	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	8.10	11.60	29.40	0.70	45.20	0.00	0.00	0.00	2	2017
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3.1	3.1	0.0	40.7	0.00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>14.7</b>	<b>14.6</b>	<b>58.8</b>	<b>421.1</b>	<b>0.20</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>1.40</b>	<b>0.10</b>	<b>129.50</b>	<b>45.00</b>	<b>157.00</b>	<b>1.50</b>	<b>252.90</b>	<b>10.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ФРУКТ	100	0.4	0.4	8.3	40.2	0.00	3.50	0.00	0.60	0.00	12.70	6.30	8.70	1.70	244.60	1.80	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>8.3</b>	<b>40.2</b>	<b>0.00</b>	<b>3.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>12.70</b>	<b>6.30</b>	<b>8.70</b>	<b>1.70</b>	<b>244.60</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
СВЕКОЛЬНИК НА МЛК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	7.9	11.3	13.5	189.0	0.10	6.00	0.20	2.00	0.00	46.80	30.20	106.10	2.10	533.40	10.10	0.00	0.00	10	2017
КОПЛЕТА ИЗ РЫБЫ	70	10.4	4.5	11.0	124.6	0.10	0.30	0.00	2.00	0.00	39.00	32.30	152.00	1.00	84.40	74.40	0.00	0.00	51	2010
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (пюре картофеля, тушеная капуста)	100/50	3.5	6.1	20.1	151.0	0.10	17.20	0.10	0.30	0.10	64.00	29.50	80.40	1.30	605.70	8.10	0.00	0.00	78,82	2010
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	17.4	86.2	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	113	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>25.1</b>	<b>22.4</b>	<b>81.1</b>	<b>622.6</b>	<b>0.40</b>	<b>23.50</b>	<b>0.30</b>	<b>5.30</b>	<b>0.10</b>	<b>157.90</b>	<b>100.60</b>	<b>377.70</b>	<b>6.20</b>	<b>1 284.70</b>	<b>95.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник с элементами ужина</b>																				
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	7.0	27.8	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	150/30	20.8	19.1	47.2	445.7	0.00	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	7.9	23.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
СУШКИ	40	4.3	0.5	32.6	128.1	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>25.1</b>	<b>19.6</b>	<b>94.7</b>	<b>625.3</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>6.40</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>					<b>1 709.2</b>	<b>0.60</b>	<b>27.50</b>	<b>0.30</b>	<b>7.30</b>	<b>0.20</b>	<b>306.50</b>	<b>153.30</b>	<b>543.40</b>	<b>9.40</b>	<b>1 782.90</b>	<b>107.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	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			
		Белки, г	Жирн., г																В1, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.8	6.0	21.3	158.8	0.10	0.50	0.00	0.10	0.10	108.10	22.30	115.60	1.00	180.20	8.10	0.00	0.00	0.00	35	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	12.1	44.1	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	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	8.10	11.60	29.40	0.70	45.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	2010
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	7	0.0	5.6	0.1	50.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.70	0.00	1.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>402</b>	<b>7.5</b>	<b>11.8</b>	<b>61.1</b>	<b>336.6</b>	<b>0.20</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>1.00</b>	<b>0.20</b>	<b>116.90</b>	<b>33.90</b>	<b>146.00</b>	<b>1.70</b>	<b>226.50</b>	<b>8.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТ	100	0.4	0.4	8.3	40.2	0.00	3.50	0.00	0.60	0.00	12.70	6.30	8.70	1.70	244.60	1.80	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>8.3</b>	<b>40.2</b>	<b>0.00</b>	<b>3.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>12.70</b>	<b>6.30</b>	<b>8.70</b>	<b>1.70</b>	<b>244.60</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1.4	3.8	3.0	51.5	0.00	1.90	0.00	2.10	0.00	8.80	8.70	26.30	0.30	49.00	0.10	0.00	0.00	0.00	17	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8.3	2.4	12.5	104.1	0.10	6.20	0.20	1.10	0.00	25.20	26.80	88.10	1.00	439.60	32.20	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	29.60	29.70	185.50	2.60	383.70	9.20	0.00	0.00	0.00	91	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0.1	0.0	15.4	67.9	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>31.2</b>	<b>26.0</b>	<b>70.5</b>	<b>645.4</b>	<b>0.20</b>	<b>9.60</b>	<b>0.20</b>	<b>5.50</b>	<b>0.20</b>	<b>71.70</b>	<b>73.80</b>	<b>339.10</b>	<b>5.70</b>	<b>933.50</b>	<b>44.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник с элементами ужина</b>																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00		
ТОМАТЫ	50	0.5	0.1	1.9	11.9	0.00	12.40	0.10	0.20	0.00	6.90	9.90	12.90	0.50	143.50	1.00	0.00	0.00	0.00		
ТЕФЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	50	12.4	16.7	10.3	240.6	0.00	0.90	0.00	1.50	0.00	25.50	17.10	127.60	1.00	139.30	1.70	0.00	0.00	0.00	144	2010
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	5.6	32.8	210.2	0.20	0.00	0.00	4.00	0.10	20.20	109.00	160.40	3.70	226.20	2.00	0.00	0.00	0.00	74	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	9.4	37.7	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	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	105.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	58.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>24.6</b>	<b>22.9</b>	<b>97.2</b>	<b>693.0</b>	<b>0.30</b>	<b>17.30</b>	<b>0.10</b>	<b>6.60</b>	<b>0.10</b>	<b>65.40</b>	<b>160.30</b>	<b>354.10</b>	<b>9.10</b>	<b>812.90</b>	<b>6.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.7</b>	<b>61.1</b>	<b>227.1</b>	<b>1715.2</b>	<b>0.70</b>	<b>30.90</b>	<b>0.40</b>	<b>13.70</b>	<b>0.50</b>	<b>286.70</b>	<b>274.30</b>	<b>847.90</b>	<b>18.20</b>	<b>2217.</b>	<b>50</b>	<b>60.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.9	4.9	19.9	137.2	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	36	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	3.1	14.0	112.9	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	100	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СБОГАЩЕННЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	8.10	11.60	29.40	0.70	45.20	0.00	0.00	0.00	2	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3.1	3.1	0.0	40.7	0.00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>14.8</b>	<b>11.3</b>	<b>51.6</b>	<b>373.7</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>0.00</b>	<b>8.10</b>	<b>11.60</b>	<b>29.40</b>	<b>0.70</b>	<b>45.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ФРУКТ	100	0.4	0.4	8.3	40.2	0.00	3.50	0.00	0.60	0.00	12.70	6.30	8.70	1.70	244.60	1.80	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>8.3</b>	<b>40.2</b>	<b>0.00</b>	<b>3.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>12.70</b>	<b>6.30</b>	<b>8.70</b>	<b>1.70</b>	<b>244.60</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.8	2.9	5.2	58.9	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	5	2010
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8.0	10.5	14.3	185.1	0.10	5.70	0.20	1.20	0.00	39.20	27.50	116.80	1.30	450.70	4.40	0.00	0.00	8	2010
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	70	13.0	24.0	6.6	345.4	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	68	2010
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.1	3.5	34.7	163.4	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	73	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И КЛУКВЫ	180	0.2	0.1	13.9	59.9	0.00	1.90	0.00	0.10	0.00	11.60	5.30	3.70	0.50	73.10	0.40	0.00	0.00	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>28.1</b>	<b>41.4</b>	<b>93.8</b>	<b>904.5</b>	<b>0.20</b>	<b>7.60</b>	<b>0.20</b>	<b>2.30</b>	<b>0.00</b>	<b>58.90</b>	<b>41.40</b>	<b>159.70</b>	<b>3.60</b>	<b>585.00</b>	<b>7.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник с элементами ужина</b>																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.2	6.9	87.3	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	102	2010
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	19.90	4.30	69.60	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5.4	4.7	34.9	203.5	0.10	0.00	0.00	1.20	0.10	18.30	8.60	41.80	0.90	63.90	0.80	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	7.9	31.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	2.40	1.40	0.20	5.70	0.00	0.00	0.00	96	2010
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	80	4.2	7.1	56.0	259.0	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	124	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>19.1</b>	<b>20.5</b>	<b>106.0</b>	<b>642.5</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>2.00</b>	<b>1.00</b>	<b>46.60</b>	<b>15.30</b>	<b>112.80</b>	<b>2.00</b>	<b>126.00</b>	<b>8.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.4</b>	<b>73.6</b>	<b>259.6</b>	<b>1 960.9</b>	<b>0.40</b>	<b>11.10</b>	<b>0.30</b>	<b>5.60</b>	<b>1.00</b>	<b>126.30</b>	<b>74.60</b>	<b>310.60</b>	<b>8.00</b>	<b>1 000.80</b>	<b>18.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
<b>Завтрак</b>																										
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4.1	5.7	36.6	213.5	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	38	2010					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	12.1	44.1	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	96	2010					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.10	0.00	0.70	0.00	8.10	11.60	29.40	0.70	45.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2010					
МАСЛО (ПОРЦИЕЙ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	0.80	0.00	1.30	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2017					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>402</b>	<b>6.8</b>	<b>11.7</b>	<b>66.4</b>	<b>392.9</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>8.90</b>	<b>11.60</b>	<b>30.70</b>	<b>0.70</b>	<b>46.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>II Завтрак</b>																										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00		2010					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>	<b>240.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Обед</b>																										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0.7	2.5	3.7	41.8	0.00	12.20	0.00	1.10	0.00	19.50	6.50	12.70	0.20	121.60	1.20	0.00	0.00	0.00	40	2008					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	9.4	9.1	15.6	181.6	0.30	7.80	0.20	1.40	0.00	18.50	29.80	119.20	1.80	675.40	8.40	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	27.50	24.30	136.70	2.30	267.50	5.70	0.00	0.00	0.00	78	2010					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.8	19.7	145.0	0.10	9.20	0.00	0.20	0.10	56.50	26.30	90.80	1.00	702.90	9.40	0.00	0.00	0.00	78	2010					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	22.3	90.6	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	113	2017					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>30.0</b>	<b>30.7</b>	<b>94.4</b>	<b>775.1</b>	<b>0.70</b>	<b>29.60</b>	<b>0.20</b>	<b>5.80</b>	<b>0.10</b>	<b>132.10</b>	<b>97.50</b>	<b>398.70</b>	<b>7.10</b>	<b>1 828.</b>	<b>27.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Уплотненный полдник с элементами ужина</b>																										
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	136.80	0.20	263.20	16.20	0.00	0.00	103	2010					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150/7	14.0	19.9	3.3	248.1	0.10	0.30	0.30	2.70	2.30	112.30	17.50	216.40	2.40	224.20	25.20	0.10	0.00	0.00	43	2010					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	9.4	37.7	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	96	2010					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	58.10	0.00	0.00	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>22.4</b>	<b>24.6</b>	<b>53.9</b>	<b>531.4</b>	<b>0.30</b>	<b>0.80</b>	<b>0.30</b>	<b>3.70</b>	<b>2.30</b>	<b>0.60</b>	<b>314.90</b>	<b>55.00</b>	<b>392.40</b>	<b>3.70</b>	<b>551.30</b>	<b>41.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>							
<b>Всего за день:</b>	<b>60.2</b>	<b>67.2</b>	<b>234.9</b>	<b>1 785.4</b>	<b>1.10</b>	<b>34.40</b>	<b>0.60</b>	<b>10.40</b>	<b>2.50</b>	<b>1.00</b>	<b>469.90</b>	<b>172.10</b>	<b>895.80</b>	<b>14.30</b>	<b>2 666.</b>	<b>70.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							