

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	808,7	699,0	2734,3	20667,4	618.69	9.56	12.92	11.34	6.27	9 445.50	12 560.83	3 055.77	155.29	36 708.23	1 156.13	0.48	3.53
Среднее значение за период	80.9	69.9	273.4	2 066.7	61.87	0.96	1.29	1.13	0.63	944.55	1 256.08	305.58	15.53	3 670.82	115.61	0.05	0.35
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	30.4	53.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	389	100	761	230	424



УТВЕРЖДАЮ
Заведующей
МБДОУ "ЦРР "детский сад"
Танина Г.С.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД 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							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КЛУБНИЧНЫМ ПОВИДЛОМ	150/15	22.2	19.4	36.1	415.4	0.28	0.05	0.27	0.10	0.34	172.71	228.80	25.42	0.94	198.61	3.23	0.03	0.04	27	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.6	8.4	10.1	122.2	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	5.80	18.70	6.60	0.42	27.30	0.00	0.00	0.00	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	17.1	128.5	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	162.24	131.58	33.09	0.91	279.99	13.50	0.00	0.00	433	2008	
Итого за прием пищи:	390	29.0	31.9	63.3	666.1	1.06	0.12	0.45	0.20	0.49	340.76	379.08	65.11	2.28	505.90	16.73	0.03	0.04			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ "ЧИПОЛЛИНО"	50	0.8	3.6	4.5	54.1	2.28	0.02	0.01	0.00	0.00	15.90	29.82	7.18	0.51	99.75	1.71	0.00	0.02		2012	
СУП ПЕРЛОВЫЙ НА М.К.Б, СО СМЕТАНОЙ	250	9.7	6.7	32.0	231.4	12.61	0.17	0.14	0.21	0.00	40.92	167.12	46.80	2.38	1 014.85	11.27	0.00	0.07	80	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13.3	16.8	15.0	274.3	36.72	0.08	0.16	0.20	0.18	113.88	158.38	44.92	3.15	588.27	12.74	0.00	0.06	5	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	0.00	1.89	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	750	29.4	27.7	97.4	771.5	51.61	0.41	0.36	0.42	0.18	195.29	424.02	120.19	8.64	1 810.50	28.52	0.01	0.15			
Полдник																					
КЕФИР	180	4.5	3.9	6.2	82.3	0.45	0.04	0.19	0.03	0.00	163.20	121.60	17.92	0.13	233.60	14.40	0.00	0.03	38	2012	
Итого за прием пищи:	180	4.5	3.9	6.2	82.3	0.45	0.04	0.19	0.03	0.00	163.20	121.60	17.92	0.13	233.60	14.40	0.00	0.03			
Ужин																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.1	2.9	0.6	29.0	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	2.01	3.81	0.91	0.06	12.60	0.22	0.00	0.00	53	2012	
РАССТЕГАИ С ТРЕСКОЙ И РИСОМ	170	19.9	12.1	52.6	398.7	1.12	0.15	0.12	0.05	0.18	67.68	237.65	39.04	1.27	413.68	102.29	0.02	0.02		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	10.5	41.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	0.00	1.31	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	430	20.0	15.1	63.6	469.5	1.40	0.15	0.12	0.05	0.18	75.79	241.47	41.26	1.33	427.04	102.50	0.02	0.02			
Всего за день:		83.3	78.7	240.3	2 032.3	56.53	0.73	1.13	0.69	0.85	782.04	1 173.17	248.48	13.78	2 977.04	162.16	0.06	0.24			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ "ШОКОЛАДКА"	155	8.2	9.4	28.1	231.2	1.04	0.07	0.22	0.05	0.08	215.09	175.20	35.77	0.86	356.83	18.00	0.00	0.00	189	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, С СЫРОМ	35	3.7	11.1	10.1	155.3	0.06	0.04	0.05	0.10	0.15	85.79	64.15	9.78	0.51	35.30	0.00	0.00	0.01	3	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.6	18.2	124.7	0.78	0.05	0.16	0.02	0.00	160.07	117.53	21.82	0.31	233.21	13.50	0.00	0.00	395	2012		
Итого за прием пищи:	370	16.4	24.1	56.5	511.2	1.88	0.16	0.43	0.18	0.23	460.95	356.88	67.37	1.68	625.34	31.50	0.00	0.01				
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01				
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	3.0	6.8	57.3	1.15	0.03	0.03	1.15	0.00	26.49	28.57	19.70	0.52	115.29	2.88	0.00	0.03	41	2012		
БОРЩ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200	11.5	7.7	31.9	248.5	23.17	0.18	0.18	0.28	0.00	74.26	180.03	61.21	3.37	1 248.42	16.69	0.00	0.08	22	2012		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	8.8	12.1	2.4	160.8	0.98	0.03	0.06	0.02	0.00	22.76	87.80	12.00	1.23	205.10	5.31	0.00	0.03	375	1996		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6.1	6.1	40.3	241.7	19.46	0.23	0.20	0.04	0.08	73.77	162.18	55.32	2.21	1 436.97	16.50	0.00	0.06	335	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	0.00	1.89	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008		
Итого за прием пищи:	760	32.7	29.6	127.3	920.1	44.76	0.60	0.53	1.48	0.08	221.87	527.27	169.52	9.93	3 113.40	44.18	0.00	0.21				
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	15	2012		
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	230	7.4	6.3	31.8	214.6	1.04	0.08	0.22	0.03	0.00	207.30	159.00	25.10	0.40	313.30	18.00	0.00	0.00				
Ужин																						
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	70	12.8	17.6	4.9	229.4	0.58	0.05	0.09	0.04	0.08	19.06	101.41	13.99	0.76	178.42	3.65	0.00	0.07	39	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.3	4.5	27.4	167.4	0.00	0.05	0.02	0.02	0.08	25.90	35.12	7.46	0.85	50.63	0.60	0.01	0.01	14	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008		
Итого за прием пищи:	435	19.4	22.3	57.0	506.6	0.58	0.14	0.12	0.07	0.15	57.51	161.73	32.56	2.21	268.45	4.25	0.01	0.08				
Всего за день:		76.3	82.6	282.4	2 199.4	58.27	1.01	1.31	1.77	0.45	963.63	1 215.88	302.56	16.42	4 598.50	99.93	0.02	0.32				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	8.6	10.3	31.7	255.0	1.88	0.14	0.25	0.08	0.08	214.44	226.17	50.52	1.17	394.92	18.00	0.01	0.02	35		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.3	6.9	7.6	106.0	0.06	0.03	0.04	0.07	0.08	84.04	59.00	8.13	0.40	28.10	0.00	0.00	0.01	3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	17.1	128.5	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	162.24	131.58	33.09	0.91	279.99	13.50	0.00	0.00	433	2008	
Итого за прием пищи:	435	17.1	21.4	56.3	489.5	2.72	0.21	0.45	0.17	0.15	460.73	416.75	91.74	2.49	703.01	31.50	0.01	0.02			
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0.8	3.0	4.5	48.8	2.28	0.02	0.01	0.00	0.00	15.90	29.81	7.18	0.51	99.75	1.71	0.00	0.02		2012	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	6.6	4.2	13.0	116.2	0.58	0.04	0.04	0.01	0.09	21.69	54.35	9.92	0.58	98.74	2.27	0.01	0.03	86	2012	
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	9.8	10.5	8.4	166.8	0.43	0.04	0.07	0.00	0.00	28.73	96.52	15.30	1.32	207.22	5.20	0.00	0.03	282	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.2	15.4	117.3	36.30	0.05	0.07	0.09	0.08	90.33	62.57	30.84	1.91	389.58	6.36	0.00	0.02	336	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	0.00	1.89	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	810	26.6	22.5	87.3	660.8	39.59	0.29	0.26	0.11	0.16	181.24	311.95	84.53	6.92	902.91	18.34	0.01	0.10			
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	230	6.5	5.8	32.5	211.0	1.04	0.06	0.22	0.03	0.00	208.80	154.80	25.40	0.61	334.00	18.00	0.00	0.00			
Ужин																					
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ	150	7.8	13.4	38.0	302.6	0.52	0.07	0.15	0.06	0.27	113.68	115.97	18.45	0.61	210.35	10.61	0.00	0.01	204	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.9	2.4	6.6	52.2	0.13	0.01	0.03	0.01	0.03	27.18	20.08	3.35	0.04	39.78	2.28	0.00	0.00	20	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.9	4.3	12.6	96.6	0.00	0.04	0.02	0.04	0.08	6.35	21.95	8.25	0.51	33.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.09	0.00	1.31	0.00	0.74	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	425	10.7	20.1	66.8	490.1	0.65	0.12	0.19	0.11	0.38	153.30	158.00	31.36	1.16	283.87	12.89	0.00	0.01			
Всего за день:		61.7	70.0	251.0	1 894.4	104.01	0.72	1.16	0.43	0.69	1 038.07	1 064.49	246.04	11.48	2 420.79	82.73	0.03	0.16			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	150	33.2	24.9	26.0	471.9	0.46	0.08	0.40	0.13	0.34	278.51	354.65	39.96	1.13	327.75	5.12	0.04	0.05	27	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	17.1	128.5	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	162.24	131.58	33.09	0.91	279.99	13.50	0.00	0.00	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	40.6	29.3	58.1	671.4	1.24	0.17	0.58	0.15	0.34	447.66	511.43	82.95	2.64	646.44	18.62	0.05	0.06		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8.0	10.1	15.2	184.0	7.00	0.03	0.00	0.03	0.00	48.00	56.00	28.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	50	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250	9.7	6.8	27.8	216.4	21.61	0.17	0.15	0.22	0.00	60.85	152.48	50.69	2.65	1 091.32	12.86	0.00	0.07	84	2008
ПЛОВ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150	11.0	10.3	29.6	255.3	0.50	0.05	0.07	0.16	0.00	12.97	129.67	29.57	1.48	217.02	4.45	0.01	0.05	265	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	0.00	1.89	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	780	34.3	27.8	118.6	867.4	29.11	0.38	0.28	0.41	0.00	146.40	406.85	129.55	8.63	1 415.97	20.11	0.01	0.12		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	3.8	1.9	24.9	132.0	0.00	0.05	0.03	0.01	0.10	8.81	33.62	5.45	0.39	49.20	1.23	0.01	0.01	485	2012
Итого за прием пищи:	250	9.5	6.8	34.2	236.7	1.04	0.10	0.24	0.05	0.10	212.81	177.62	27.85	0.55	341.20	19.23	0.01	0.01		
Ужин																				
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	155	9.2	10.6	29.6	252.2	1.04	0.16	0.24	0.05	0.08	225.86	239.40	54.29	1.26	401.64	19.35	0.00	0.02	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.6	2.8	10.0	80.5	0.06	0.04	0.04	0.03	0.00	84.59	62.25	9.78	0.49	33.80	0.00	0.00	0.01	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.9	2.4	14.5	91.8	0.53	0.03	0.11	0.02	0.00	107.26	74.22	13.22	0.31	154.02	9.00	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	370	15.7	15.9	54.1	424.4	1.63	0.22	0.38	0.10	0.08	417.71	375.87	77.29	2.06	589.46	28.35	0.00	0.03		
Всего за день:		100.6	80.1	274.7	2 247.0	43.02	0.90	1.50	0.71	0.51	1 240.58	1 482.76	325.64	16.09	3 271.06	88.30	0.07	0.22		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	9.0	9.2	32.0	248.4	1.04	0.12	0.24	0.05	0.08	219.38	215.64	39.17	1.37	362.04	18.00	0.02	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.6	2.8	10.0	80.5	0.06	0.04	0.04	0.03	0.00	84.59	62.25	9.78	0.49	33.80	0.00	0.00	0.01	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.6	18.2	124.7	0.78	0.05	0.16	0.02	0.00	160.07	117.53	21.82	0.31	233.21	13.50	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	370	17.2	15.7	60.3	453.6	1.88	0.20	0.44	0.11	0.08	464.03	395.42	70.77	2.17	629.06	31.50	0.02	0.01		
II Завтрак																				
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.2	51.8	9.24	0.01	0.02	0.02	0.00	26.14	14.67	7.84	0.48	103.23	1.42	0.00	0.01		2012
СВЕКОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200	9.4	6.5	29.3	216.9	14.42	0.16	0.15	0.16	0.00	43.41	153.93	49.97	2.76	1 126.46	14.37	0.00	0.07		
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	9.6	10.3	7.5	160.9	0.41	0.04	0.07	0.00	0.00	23.67	91.93	14.35	1.29	198.12	4.75	0.00	0.03	272	2008
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	150	15.6	5.1	32.5	238.3	0.00	0.42	0.09	0.02	0.08	56.96	142.56	55.20	4.40	509.91	3.55	0.00	0.02		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	0.00	1.89	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	760	41.1	25.5	120.4	879.6	24.07	0.77	0.39	0.21	0.08	174.77	471.79	148.65	11.53	2 045.35	26.89	0.00	0.13		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	230	6.5	5.8	32.5	211.0	1.04	0.06	0.22	0.03	0.00	208.80	154.80	25.40	0.61	334.00	18.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.1	2.9	0.6	29.0	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	2.67	3.95	0.95	0.07	12.62	0.22	0.00	0.00	53	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ-МИНТАЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	11.5	5.9	6.7	130.4	0.13	0.08	0.10	0.03	0.18	40.46	177.52	35.61	0.79	294.48	92.51	0.01	0.39	250	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	435	13.8	9.0	32.0	269.1	0.42	0.13	0.11	0.03	0.18	55.68	206.66	47.67	1.46	346.51	92.73	0.02	0.40		
Всего за день:		78.9	56.3	255.5	1 860.3	32.41	1.18	1.19	0.39	0.33	922.28	1 244.67	304.49	17.78	3 509.91	170.12	0.04	0.54		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	21.6	14.0	43.2	388.7	0.28	0.06	0.27	0.06	0.10	200.56	238.60	28.25	0.63	218.73	2.39	0.03	0.04	231	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	17.1	128.5	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	162.24	131.58	33.09	0.91	279.99	13.50	0.00	0.00	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	350	29.1	18.4	75.3	588.2	1.06	0.15	0.45	0.08	0.10	369.70	395.38	71.24	2.15	537.42	15.89	0.03	0.04		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	3.6	4.9	56.6	2.54	0.03	0.01	0.00	0.00	17.07	33.45	8.41	0.55	106.19	1.71	0.00	0.02		2012
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА М.К.Б.	250	9.7	5.4	32.0	215.6	12.60	0.17	0.13	0.20	0.00	33.24	141.56	44.20	2.36	1 000.19	10.61	0.00	0.07	100	2008
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	180	13.3	14.1	18.3	259.7	36.76	0.08	0.15	0.18	0.09	107.90	159.60	46.81	3.16	584.76	11.92	0.00	0.06	8	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	0.00	1.89	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	770	29.6	23.7	101.2	743.7	51.90	0.41	0.35	0.39	0.09	182.80	403.30	120.71	8.68	1 798.76	27.04	0.01	0.14		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	230	7.4	6.3	31.8	214.6	1.04	0.08	0.22	0.03	0.00	207.30	159.00	25.10	0.40	313.30	18.00	0.00	0.00		
Ужин																				
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ-МИНТАЙ	70	10.4	3.8	5.7	98.9	0.52	0.07	0.08	0.01	0.00	39.07	150.20	34.89	0.68	297.29	91.42	0.01	0.38	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5.8	6.1	37.9	230.5	18.26	0.22	0.19	0.04	0.08	72.42	154.35	52.21	2.08	1 351.77	15.75	0.00	0.06	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	435	18.5	10.1	68.3	439.2	18.78	0.33	0.28	0.05	0.08	124.04	329.75	98.22	3.36	1 688.46	107.17	0.01	0.45		
Всего за день:		84.9	58.8	286.4	2 032.6	82.78	1.00	1.31	0.56	0.26	899.84	1 298.43	323.27	16.79	4 615.94	170.10	0.05	0.64		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	7.7	9.1	35.5	256.3	1.04	0.07	0.22	0.05	0.08	207.40	184.99	35.80	0.44	322.62	18.42	0.00	0.01	36	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.6	2.8	10.0	80.5	0.06	0.04	0.04	0.03	0.00	84.59	62.25	9.78	0.49	33.80	0.00	0.00	0.01	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.6	18.2	124.7	0.78	0.05	0.16	0.02	0.00	160.07	117.53	21.82	0.31	233.21	13.50	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	415	15.8	15.6	63.8	461.5	1.88	0.15	0.42	0.11	0.08	452.06	364.77	67.41	1.24	589.63	31.92	0.01	0.02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	3.0	5.0	51.0	2.88	0.03	0.03	0.25	0.00	14.09	23.11	11.83	0.45	193.47	1.80	0.00	0.01		2012
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250	10.1	7.0	31.1	232.7	12.61	0.19	0.15	0.22	0.00	40.24	165.35	61.31	2.83	1 036.76	11.69	0.00	0.07	98	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	11.9	10.1	11.0	184.9	36.30	0.07	0.12	0.07	0.00	93.19	129.55	38.77	2.87	535.48	9.60	0.00	0.04	336	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	0.00	1.89	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	770	28.4	20.8	93.0	680.3	51.79	0.43	0.35	0.53	0.00	172.10	386.71	133.19	8.75	1 873.34	25.89	0.00	0.13		
Полдник																				
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	0.08	0.34	0.05	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.04	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	0.08	0.34	0.05	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.04		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	3.0	6.8	57.3	1.15	0.03	0.03	1.15	0.00	26.49	28.57	19.70	0.52	115.29	2.88	0.00	0.03	41	2012
ТРЕУГОЛЬНИКИ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И КАРТОФЕЛЕМ	170	19.0	18.4	69.2	518.5	12.83	0.25	0.21	0.04	0.16	67.60	234.04	54.11	3.18	1 157.53	15.69	0.02	0.08		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	415	19.8	21.4	85.6	614.5	13.98	0.28	0.25	1.19	0.16	99.74	262.60	75.03	3.69	1 273.53	18.57	0.02	0.11		
Всего за день:		70.1	63.2	260.2	1 909.3	79.06	0.96	1.38	1.89	0.24	979.90	1 215.08	311.62	16.08	4 306.50	96.37	0.03	0.31		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	150	22.4	16.0	41.0	409.5	0.22	0.09	0.25	0.08	0.20	175.65	239.53	31.06	1.24	312.54	3.79	0.03	0.04	29	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.9	0.6	4.6	28.1	0.13	0.01	0.03	0.00	0.00	26.91	19.74	3.35	0.04	39.38	2.28	0.00	0.00	20	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	17.1	128.5	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	162.24	131.58	33.09	0.91	279.99	13.50	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	430	30.8	21.0	77.8	637.2	1.13	0.19	0.46	0.11	0.20	371.70	416.05	77.40	2.79	670.61	19.58	0.04	0.04		
II Завтрак																				
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	3.5	45.2	10.08	0.01	0.02	0.00	0.00	24.45	15.68	8.12	0.50	103.65	1.68	0.00	0.01		2012
БОРЩ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200	10.3	6.8	31.2	232.5	22.85	0.17	0.17	0.28	0.00	71.80	168.05	58.61	3.15	1 205.84	15.70	0.00	0.08	22	2012
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	9.9	10.8	6.3	161.6	0.41	0.04	0.08	0.01	0.09	25.70	96.80	14.05	1.33	201.86	5.65	0.00	0.03	271	2008
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	150	3.5	4.5	31.4	179.9	1.37	0.05	0.03	0.34	0.08	21.81	76.47	28.49	0.71	108.26	1.73	0.01	0.03	316	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.1	0.3	13.6	65.3	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	5.76	27.84	6.08	1.28	43.52	1.79	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	0.00	1.89	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	740	29.0	25.5	110.7	794.4	34.71	0.38	0.34	0.63	0.16	165.10	410.04	127.14	7.57	1 702.76	26.55	0.01	0.15		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	2.20	10.00	1.80	0.16	14.20	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	15	2012
Итого за прием пищи:	220	6.8	5.8	24.3	178.0	1.04	0.07	0.21	0.03	0.00	206.20	154.00	24.20	0.32	306.20	18.00	0.00	0.00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	3.0	4.8	49.6	1.15	0.03	0.03	1.15	0.00	26.46	28.57	19.70	0.52	115.23	2.88	0.00	0.03	41	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	70	19.5	17.9	1.5	250.1	1.35	0.07	0.12	0.20	0.00	28.66	147.81	20.81	1.27	289.55	5.75	0.00	0.12	302	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6.4	4.8	41.1	233.0	0.00	0.08	0.02	0.02	0.08	29.32	50.78	10.34	1.21	75.23	0.90	0.01	0.01	14	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.09	0.00	1.31	0.00	0.74	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	510	29.0	25.8	72.2	642.4	2.50	0.22	0.20	1.37	0.08	97.43	252.36	62.06	3.59	519.44	9.53	0.02	0.16		
Всего за день:		97.1	78.6	305.9	2 347.9	49.38	0.89	1.26	2.17	0.44	848.44	1 260.45	332.80	14.87	3 547.01	73.66	0.06	0.35		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	11.7	15.5	3.6	201.3	0.73	0.06	0.31	0.18	1.82	91.71	166.82	15.58	1.73	197.75	20.60	0.02	0.04	219	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	17.1	128.5	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	162.24	131.58	33.09	0.91	279.99	13.50	0.00	0.00	433	2008	
Итого за прием пищи:	330	19.1	19.9	35.7	400.8	1.51	0.15	0.49	0.20	1.82	260.85	323.60	58.57	3.25	516.44	34.10	0.02	0.04			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0.7	3.0	4.1	46.5	1.92	0.01	0.02	0.00	0.00	15.98	18.64	9.50	0.60	138.24	3.36	0.00	0.01	50	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	10.3	7.0	37.4	259.4	18.85	0.23	0.18	0.23	0.00	46.26	170.96	58.07	2.54	1 397.74	14.15	0.00	0.10	77	2012	
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	12.0	12.3	27.2	267.2	0.58	0.06	0.08	0.24	0.00	24.84	193.21	27.34	1.87	253.51	4.09	0.01	0.05	265	2008	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	25	2.9	0.2	19.2	90.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.15	29.76	11.69	0.71	50.79	0.00	0.00	0.01	3	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	0.00	1.89	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	755	29.2	23.0	118.7	804.2	21.35	0.44	0.33	0.47	0.00	112.92	456.07	117.99	7.72	1 909.21	24.40	0.02	0.17			
Полдник																					
ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ	50	13.8	14.4	44.3	363.3	0.24	0.08	0.15	0.05	0.21	97.94	140.83	18.50	0.73	159.05	4.66	0.03	0.02	25	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	13.4	60.7	32.00	0.00	0.02	0.07	0.00	11.79	1.22	2.84	0.22	4.84	0.00	0.00	0.00	17	2012	
Итого за прием пищи:	230	14.1	14.5	57.7	424.1	32.24	0.09	0.17	0.12	0.21	109.73	142.05	21.34	0.95	163.89	4.66	0.03	0.02			
Ужин																					
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	8.6	10.3	31.7	255.0	1.88	0.14	0.25	0.08	0.08	213.78	226.03	50.48	1.17	394.90	18.00	0.01	0.02	35		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.3	2.8	7.5	68.6	0.06	0.03	0.03	0.03	0.00	83.44	58.05	8.13	0.39	27.35	0.00	0.00	0.01	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	420	11.9	13.1	48.9	362.3	1.94	0.17	0.28	0.11	0.08	302.87	284.08	59.83	1.56	422.95	18.00	0.01	0.02			
Всего за день:		74.8	70.6	270.9	2 034.4	59.04	0.85	1.27	0.90	2.10	793.36	1 212.80	261.73	14.87	3 012.49	81.16	0.07	0.25			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	9.2	10.7	32.2	262.8	1.04	0.15	0.24	0.05	0.08	224.04	233.46	58.32	1.25	392.27	19.80	0.00	0.01	33	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.6	2.8	10.0	80.5	0.06	0.04	0.04	0.03	0.00	84.59	62.25	9.78	0.49	33.80	0.00	0.00	0.01	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.6	18.2	124.7	0.78	0.05	0.16	0.02	0.00	160.07	117.53	21.82	0.31	233.21	13.50	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	415	17.4	17.1	60.4	468.0	1.88	0.24	0.44	0.11	0.08	468.70	413.24	89.93	2.05	659.28	33.30	0.00	0.02		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	3.0	4.8	49.6	1.15	0.03	0.03	1.15	0.00	26.46	28.57	19.70	0.52	115.23	2.88	0.00	0.03	41	2012
УХА ИЗ ГОРБУШИ СО СМЕТАНОЙ	200	17.8	6.5	32.0	262.9	12.75	0.28	0.20	0.20	0.00	41.95	232.94	61.01	2.15	1 138.96	43.00	0.03	0.31	232	2008
ГРЕЧАНИКИ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	120	13.8	11.6	23.8	254.8	0.74	0.16	0.14	0.25	0.09	22.14	192.78	85.32	3.77	348.89	6.33	0.00	0.04	146	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	1.2	1.9	4.8	47.0	1.82	0.02	0.03	0.04	0.00	14.39	15.29	6.26	0.27	105.85	2.08	0.00	0.00	355	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	0.00	1.89	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	710	39.1	23.6	111.3	826.0	16.46	0.62	0.45	1.64	0.09	129.52	538.28	193.57	9.31	1 816.56	57.09	0.03	0.39		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	15	2012
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	9.7	8.1	49.8	311.5	14.56	0.12	0.12	0.03	0.16	82.35	107.16	25.19	1.50	283.87	7.38	0.02	0.02	451	2008
Итого за прием пищи:	300	15.3	12.9	59.1	416.3	15.60	0.18	0.33	0.07	0.16	286.35	251.16	47.59	1.66	575.87	25.38	0.02	0.02		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ	150	6.3	6.1	41.3	246.7	18.26	0.22	0.19	0.04	0.08	73.23	158.22	52.93	2.12	1 357.87	15.83	0.00	0.06	133	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	365	8.6	6.3	66.1	356.5	18.26	0.27	0.21	0.04	0.08	85.78	183.42	64.05	2.72	1 397.27	15.83	0.00	0.07		
Всего за день:		80.9	60.1	306.9	2 109.8	54.20	1.31	1.42	1.85	0.40	977.35	1 393.10	399.14	17.15	4 448.98	131.60	0.06	0.50		