

МЕНЮ

Сад 12 часов

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



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	123,70	33,80	168,30	1,70	241,10	9,10	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	412	2016
Итого за прием пищи:	428	10,56	12,40	50,52	360,40	0,10	1,60	0,10	0,30	0,30	0,10	138,80	39,20	184,30	2,20	278,10	9,10	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	0,00	3,20	0,10	0,70	0,00	0,00	17,60	13,80	50,40	0,80	250,00	3,30	0,00	0,00	85	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	0,10	9,00	0,60	0,40	0,10	0,10	44,00	34,60	84,10	1,20	681,80	8,40	0,00	0,00	322	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	125,00	0,10	0,40	0,00	2,30	0,40	0,00	43,60	22,50	166,90	0,60	284,10	97,10	0,00	0,00	268	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,00	0,96	0,00	0,12	0,00	0,00	10,92	3,36	2,28	0,48	63,60	0,48	0,00	0,00	693	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,39	2,30	11,68	0,20	18,35	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	725	17,80	19,82	79,18	645,04	0,20	14,56	0,70	4,02	0,50	0,10	133,92	87,20	345,87	4,42	1 402,42	110,62	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																				
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	0,10	1,40	0,40	3,70	0,00	0,20	31,40	43,30	224,70	2,10	290,50	7,90	0,00	0,00	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	22,60	5,40	37,60	0,20	46,10	0,80	0,00	0,00	479	2008
Итого за прием пищи:	455	34,54	23,03	76,86	552,90	0,10	4,40	0,40	4,30	0,00	0,20	64,61	54,44	282,01	3,14	371,17	10,04	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Всего за день:		63,50	55,85	221,36	1 624,64	0,40	26,56	1,20	9,52	0,80	0,40	358,93	191,64	827,08	12,76	2 468,89	132,76	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20	25,60	114,80	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	413	2016
Итого за прием пищи:	415	11,66	17,80	51,50	351,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,10	0,20	288,10	42,70	235,00	1,00	349,10	17,90	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,76	78,00	0,00	4,32	0,12	0,00	0,00	0,12	8,16	19,44	24,36	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,76	78,00	0,00	4,32	0,12	0,00	0,00	0,12	8,16	19,44	24,36	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	0,10	6,80	0,20	1,00	0,00	0,00	24,20	23,20	72,70	1,10	471,20	5,10	0,00	0,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	0,30	18,70	7,90	2,20	0,30	2,00	35,00	37,80	402,20	8,30	483,10	12,50	0,00	0,00	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	0,00	72,00	0,20	0,00	0,00	0,10	17,20	4,40	2,80	0,50	9,80	0,00	0,00	0,00	417	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,39	2,30	11,68	0,20	18,35	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	676	27,10	27,29	69,20	661,40	0,40	102,50	8,40	3,70	0,30	2,10	88,49	79,30	512,88	11,10	1 147,85	19,40	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	0,10	9,00	0,00	0,20	0,10	0,10	32,40	25,30	73,40	1,00	660,40	7,40	0,00	0,00	335	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,46	0,30	144,40	0,10	0,90	0,00	0,70	0,10	0,00	41,60	21,50	144,50	0,40	273,80	88,80	0,00	0,00	246	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,41	2,60	11,83	0,50	20,44	0,80	0,00	0,00	003	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	1,44	0,00	0,24	0,00	0,00	11,28	4,08	3,60	0,72	100,80	0,72	0,00	0,00	390	2016
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,00	0,10	0,10	0,00	0,30	0,00	0,00	28,60	8,40	47,60	0,40	81,00	2,40	0,00	0,00	477	2008
Итого за прием пищи:	445	16,42	6,20	71,82	513,00	0,30	11,44	0,00	1,74	0,20	0,10	116,29	61,88	280,93	3,02	1 136,44	100,12	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Всего за день:		56,14	51,53	210,28	1 603,40	0,70	119,26	8,52	5,64	0,60	2,52	501,04	203,32	1 053,17	15,48	2 906,99	137,42	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	9,70	9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,10	0,20	0,30	5,30	2,50	0,50	100,80	17,10	228,70	2,60	222,60	26,80	0,00	0,00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	410	21,10	28,20	34,40	341,50	0,20	4,70	0,30	7,10	2,50	0,60	214,00	44,10	339,90	3,50	447,00	34,90	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	5,50	8,20	7,40	115,00	0,00	8,70	0,20	1,50	0,00	0,00	34,60	15,40	31,60	0,70	223,30	3,10	0,00	0,00	67	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,20	0,00	0,00	4,10	0,00	0,10	15,80	108,90	161,60	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00	181	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80	12,74	8,21	7,48	153,80	0,04	1,07	0,01	0,49	0,04	0,08	16,63	16,58	121,19	1,79	274,50	5,60	0,01	0,00	286	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,54	1,73	8,76	0,15	13,76	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	691	28,06	22,93	71,48	619,70	0,24	11,97	0,21	6,49	0,04	0,18	92,57	155,21	357,15	7,74	852,86	13,00	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																				
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	8,95	10,23	18,95	175,31	0,00	20,00	0,00	0,71	0,23	0,12	66,83	35,53	167,20	2,71	482,41	10,36	0,00	0,00	306	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,92	64,80	0,00	2,28	0,00	0,00	0,00	0,00	13,08	3,24	2,76	0,12	24,36	0,00	0,00	0,00	436	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,54	1,73	8,76	0,15	13,76	0,00	0,00	0,00	004	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	005	
Итого за прием пищи:	520	14,67	13,44	58,67	386,91	0,00	22,58	0,00	1,21	0,23	0,22	188,46	56,04	274,43	3,82	700,60	11,70	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
Всего за день:		64,43	65,07	180,05	1 418,61	0,44	42,25	0,51	15,30	2,77	1,00	520,73	271,55	993,08	17,76	2 232,96	61,10	0,01	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,10	111,10	16,50	94,60	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,30	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	416	2016
Итого за прием пищи:	415	13,04	15,30	49,60	372,00	0,00	1,10	0,10	1,10	0,30	0,20	233,80	41,00	201,10	1,20	400,00	18,70	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	5,40	9,50	1,90	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	5,40	9,50	1,90	180,00	1,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	0,00	3,90	0,00	3,30	0,00	0,00	10,70	9,00	21,60	0,50	229,60	1,90	0,00	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	0,00	5,10	0,20	1,40	0,00	0,00	32,60	19,20	56,90	1,20	282,20	5,10	0,00	0,00	57	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	0,00	5,90	1,10	0,40	0,00	0,00	51,50	26,40	50,60	0,80	185,90	4,80	0,00	0,00	129	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	0,00	0,27	0,00	0,80	0,13	0,00	44,29	19,29	137,66	0,53	239,53	76,61	0,00	0,00	269	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,23	110,00	93,59	172,62	17,23	578,04	0,00	0,00	0,00	392	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,24	2,88	14,60	0,25	22,94	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	731	22,58	24,15	78,10	620,00	0,00	16,10	1,30	6,40	0,13	0,23	257,34	174,70	473,69	21,35	1 572,28	89,75	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,00	0,20	0,10	1,70	0,00	0,20	181,00	29,10	240,50	0,90	170,60	0,50	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	3,62	16,28	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00	018	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	006	
Итого за прием пищи:	460	32,09	19,03	64,23	531,20	0,20	16,50	0,20	1,90	0,00	0,40	431,93	66,12	423,28	1,54	654,31	19,40	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Всего за день:		68,67	58,72	209,73	1 601,20	0,20	34,90	1,60	9,40	0,43	0,83	932,57	287,22	1 107,57	25,99	2 806,59	129,35	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,30	3,90	9,70	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116,50	7,20	74,70	0,50	36,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,10	0,80	0,00	0,40	0,10	0,10	159,20	29,10	143,70	0,60	251,30	14,10	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	413	2016
Итого за прием пищи:	420	11,70	16,70	50,10	378,00	0,10	1,30	0,00	0,40	0,10	0,20	373,40	48,30	286,90	1,40	429,60	22,40	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	0,00	0,13	0,00	1,25	0,00	0,00	1,00	0,63	1,13	0,00	8,63	0,25	0,00	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	0,10	6,00	0,20	0,90	0,00	0,00	21,40	23,00	78,20	1,30	486,00	5,70	0,00	0,00	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,40	12,00	13,30	269,00	0,30	11,90	0,00	1,60	0,20	0,20	25,30	51,30	234,10	3,80	1 160,30	14,60	0,00	0,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	1,75	9,50	0,00	18,25	1,25	0,00	0,00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	6,96	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,68	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,24	2,88	14,60	0,25	22,94	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	750	18,64	20,25	60,76	662,90	0,40	18,03	0,20	4,25	0,20	0,20	76,51	85,58	357,24	6,19	1 731,03	23,14	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10	0,10	0,00	1,70	0,00	0,00	34,30	8,80	51,10	0,70	86,60	2,90	0,00	0,00	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	412	2016
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,40	11,30	48,00	227,50	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	42,10	10,60	78,70	0,60	80,00	1,60	0,00	0,00	249	2014
Итого за прием пищи:	463	8,42	19,80	87,32	517,50	0,20	6,20	0,10	2,00	0,00	0,10	93,40	31,50	144,30	2,10	328,70	5,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Всего за день:		39,36	57,25	213,68	1 628,90	0,70	28,53	0,30	7,15	0,30	0,50	569,01	181,58	810,04	12,39	2 721,83	52,54	0,00	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,20	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	115,30	40,70	153,30	1,20	226,20	10,50	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	415	11,40	12,80	63,50	378,40	0,20	2,80	0,00	1,20	0,10	0,20	218,80	58,30	237,30	1,80	399,60	18,60	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,76	78,00	0,00	4,32	0,12	0,00	0,00	0,12	8,16	19,44	24,36	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,76	78,00	0,00	4,32	0,12	0,00	0,00	0,12	8,16	19,44	24,36	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	0,10	3,10	0,20	2,70	0,00	0,00	28,70	23,90	61,50	1,50	326,70	3,00	0,00	0,00	81	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	0,00	8,53	0,65	0,43	0,11	0,00	54,43	24,95	63,94	0,97	313,42	5,62	0,00	0,00	338	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,10	0,20	0,00	0,90	0,20	0,00	21,40	18,70	135,00	0,60	226,70	82,60	0,00	0,00	263	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,68	105,36	0,00	1,08	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	3,72	7,68	0,60	76,92	0,60	0,00	0,00	032	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,24	2,88	14,60	0,25	22,94	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	700	18,04	21,77	83,88	612,86	0,20	14,91	0,85	4,75	0,31	0,00	136,98	84,79	321,33	5,26	1 071,25	94,66	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																				
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	0,10	9,20	0,60	0,40	0,00	0,10	43,10	33,90	83,50	1,30	686,10	8,30	0,00	0,00	125	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,12	0,12	12,87	18,60	119,93	1,99	228,03	4,21	0,00	0,00	282	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,41	2,60	11,83	0,50	20,44	0,80	0,00	0,00	003	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	103,00	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,40	5,90	32,10	0,40	48,30	0,80	0,00	0,00	464	2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	005	
Итого за прием пищи:	565	29,24	26,93	73,21	567,70	0,20	12,50	0,60	1,87	0,12	0,32	176,38	73,60	323,36	4,19	1 129,37	14,11	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Всего за день:		59,64	61,74	238,35	1 636,96	0,60	34,53	1,57	7,82	0,53	0,64	540,32	236,13	906,35	11,61	2 873,82	127,37	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,10	111,10	16,50	94,60	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	413	2016
Итого за прием пищи:	415	12,59	17,70	50,60	349,00	0,00	1,00	0,00	0,90	0,10	0,20	287,00	33,60	214,80	1,00	352,20	17,10	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	2,40	0,30	0,00	0,00	0,10	27,00	13,50	24,30	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	2,40	0,30	0,00	0,00	0,10	27,00	13,50	24,30	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,00	4,40	16,00	159,90	0,10	6,60	0,20	0,70	0,00	0,00	24,90	22,00	67,40	1,00	463,00	5,30	0,00	0,00	77	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	0,10	3,80	0,00	0,10	0,10	0,00	17,20	11,50	34,50	0,50	290,00	3,50	0,00	0,00	344	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80	0,20	12,90	5,80	1,50	0,30	1,40	22,20	20,30	253,80	5,50	341,20	8,30	0,00	0,00	34	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,71	0,04	15,05	64,01	0,01	0,22	0,08	0,00	0,00	0,02	29,37	15,04	20,48	0,40	241,60	0,00	0,01	0,00	406	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,24	2,88	14,60	0,25	22,94	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	730	31,35	20,17	78,55	655,91	0,41	25,52	6,08	3,00	0,40	1,42	113,12	83,23	433,33	9,16	1 470,12	20,21	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,00	16,10	221,00	0,00	0,20	0,10	1,40	0,10	0,20	140,40	22,70	189,40	0,80	134,90	0,90	0,00	0,00	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	28,70	3,60	20,40	0,00	39,80	2,30	0,00	0,00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,40	7,10	28,80	132,00	0,08	0,00	0,08	0,45	0,15	0,00	9,90	6,53	36,83	0,38	57,38	0,68	0,00	0,00	467	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	006	
Итого за прием пищи:	510	29,80	22,60	68,70	528,90	0,28	16,60	0,28	2,15	0,25	0,40	424,70	66,23	413,13	1,48	693,68	22,78	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Всего за день:		74,70	60,71	215,65	1 611,81	0,69	45,52	6,66	6,05	0,75	2,12	851,82	196,56	1 085,56	11,94	2 883,50	60,09	0,01	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,10	0,20	0,30	5,30	2,50	0,50	100,80	17,10	228,70	2,60	222,60	26,80	0,00	0,00	214	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	9,70	9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,30	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	416	2016
Итого за прием пищи:	410	23,94	31,00	28,50	358,50	0,20	3,00	0,40	7,20	2,70	0,60	233,20	51,00	362,40	3,70	490,70	36,70	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	0,00	1,10	0,40	1,00	0,00	0,00	12,20	8,60	12,20	0,60	91,30	1,50	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	0,10	4,40	0,20	1,70	0,00	0,00	24,00	20,20	70,40	1,10	385,50	4,60	0,00	0,00	76	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	0,00	6,60	0,00	0,30	0,10	0,10	55,20	32,40	64,30	2,10	471,90	11,40	0,00	0,00	324	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,10	2,75	10,90	120,20	0,00	0,50	0,00	2,00	0,00	0,10	32,30	18,30	120,60	1,30	162,20	4,70	0,00	0,00	305	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,36	0,00	6,96	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,68	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,24	2,88	14,60	0,25	22,94	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	715	25,37	13,85	64,90	667,30	0,10	12,60	0,60	5,50	0,10	0,20	139,51	88,40	301,81	6,19	1 168,75	23,54	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,80	4,30	69,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	1,98	9,94	73,13	0,05	5,99	1,12	0,51	0,00	0,06	51,60	26,53	50,44	0,86	186,54	4,71	0,04	0,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	392	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	3,62	16,28	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00	018	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	005	
Итого за прием пищи:	560	15,49	14,22	76,74	498,63	0,05	6,49	1,22	1,81	0,90	0,36	192,84	53,69	234,83	3,24	466,32	14,05	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Всего за день:		65,40	59,57	185,64	1 594,93	0,35	25,09	2,22	15,01	3,70	1,16	591,25	209,29	920,64	15,83	2 358,27	75,79	0,04	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,10	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	124,30	46,70	162,50	1,20	248,10	11,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	415	12,74	16,20	44,10	357,00	0,10	1,00	0,10	1,30	0,30	0,20	227,00	63,30	248,20	1,70	410,80	19,10	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00	TK№009	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	126,00	0,00	5,10	0,20	1,40	0,00	0,00	32,60	19,20	56,90	1,20	282,20	5,10	0,00	0,00	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	0,20	10,30	0,00	0,20	0,10	0,10	36,50	29,20	84,40	1,20	761,40	8,50	0,00	0,00	335	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,10	0,60	0,10	0,90	0,00	0,10	25,00	28,70	193,80	0,50	354,70	136,40	0,00	0,00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	412	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,39	2,30	11,68	0,20	18,35	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	753	27,50	15,60	63,10	598,70	0,30	18,10	0,30	3,00	0,10	0,20	127,80	93,84	383,89	4,54	1 545,62	151,84	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	8,06	9,22	17,07	157,94	0,00	18,02	0,00	0,64	0,21	0,11	60,21	32,01	150,63	2,44	434,60	9,33	0,00	0,00	306	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,41	2,60	11,83	0,50	20,44	0,80	0,00	0,00	003	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	0,72	0,00	0,12	0,00	0,00	12,48	5,28	5,16	0,60	56,52	0,36	0,00	0,00	390	2016
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	0,10	5,60	0,00	0,80	0,10	0,00	25,60	11,00	45,20	0,80	110,80	2,00	0,00	0,00	451	2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	005	
Итого за прием пищи:	550	15,48	20,96	85,99	534,64	0,10	24,64	0,00	1,86	0,31	0,21	202,70	62,09	288,82	4,34	768,36	12,49	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Всего за день:		57,22	53,26	214,19	1 586,34	0,57	47,76	0,40	6,16	0,71	0,68	564,74	257,22	946,24	11,12	3 074,52	183,43	0,00	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	0,00	2,40	0,00	0,10	0,10	0,00	6,90	4,20	14,70	0,30	40,20	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20	25,60	114,80	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,23	110,00	93,59	172,62	17,23	578,04	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	431	7,00	9,60	57,40	356,70	0,00	3,83	0,00	0,30	0,20	0,33	229,10	123,39	302,12	17,93	798,04	9,60	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,76	78,00	0,00	4,32	0,12	0,00	0,00	0,12	8,16	19,44	24,36	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,76	78,00	0,00	4,32	0,12	0,00	0,00	0,12	8,16	19,44	24,36	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	0,00	0,13	0,00	1,25	0,00	0,00	1,00	0,63	1,13	0,00	8,63	0,25	0,00	0,00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	0,10	5,30	0,00	1,90	0,00	0,00	26,40	19,80	67,40	1,00	435,30	5,30	0,00	0,00	73	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	12,20	7,50	40,80	0,90	62,90	0,80	0,00	0,00	205	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	9,30	135,30	0,00	0,50	0,00	0,50	0,30	0,20	29,60	11,40	107,50	1,00	137,60	6,70	0,00	0,00	310	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	0,72	0,00	0,12	0,00	0,00	12,48	5,28	5,16	0,60	56,52	0,36	0,00	0,00	390	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,24	2,88	14,60	0,25	22,94	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	715	24,60	18,87	91,02	629,10	0,20	6,65	0,00	5,37	0,30	0,20	89,93	51,83	256,30	4,59	757,96	14,75	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,08	0,00	0,00	8,32	5,04	15,12	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30	0,20	8,60	0,00	0,60	0,00	0,20	20,40	37,50	187,90	2,80	877,00	11,60	0,00	0,00	276	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	003	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	6,96	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,68	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	044	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	169,30	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,40	5,90	32,10	0,40	48,30	0,80	0,00	0,00	464	2008
Итого за прием пищи:	450	24,00	23,84	62,38	554,40	0,30	10,20	0,00	1,98	0,00	0,20	50,49	55,33	258,77	4,61	1 023,42	15,21	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Всего за день:		56,56	52,55	228,56	1 618,20	0,50	25,00	0,12	7,65	0,50	0,85	377,68	249,99	841,55	27,49	2 853,02	39,56	0,00	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	605,62	576,25	2 117,49	15 924,99	5,15	429,40	23,10	89,70	11,09	10,70	5 808,09	2 284,50	9 491,28	162,37	27 180,19	999,41	0,06	0,00
Среднее значение за период	60,56	57,63	211,75	1 592,50	0,52	42,94	2,31	8,97	1,11	1,07	580,81	228,45	949,13	16,24	2 718,02	99,94	0,01	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	32.6	52.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	417	160	719	498