



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ  
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ,  
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	93,00	25,30	126,50	1,30	181,20	6,80	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>8,40</b>	<b>10,30</b>	<b>41,82</b>	<b>287,30</b>	<b>0,10</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>108,10</b>	<b>30,70</b>	<b>142,50</b>	<b>1,80</b>	<b>218,20</b>	<b>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,87	44,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,93	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	TK№010		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,87</b>	<b>44,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>7,20</b>	<b>9,93</b>	<b>2,00</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	TK№009		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4,09	4,52	7,81	88,39	0,04	3,36	0,13	0,02	0,04	18,57	14,32	50,88	0,80	258,45	3,34	0,02	0,00	85	2012	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	4,80	2,50	91,50	0,00	0,30	0,00	0,20	0,00	33,20	17,90	131,30	0,50	223,70	77,30	0,00	0,00	268	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	0,10	7,20	0,50	0,10	0,10	35,50	27,40	66,90	1,00	541,90	6,70	0,00	0,00	322	2012	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	9,10	2,80	1,90	0,40	53,00	0,40	0,00	0,00	TK№025		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>13,51</b>	<b>13,96</b>	<b>60,41</b>	<b>443,49</b>	<b>0,14</b>	<b>12,46</b>	<b>0,63</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>109,62</b>	<b>71,75</b>	<b>280,16</b>	<b>3,55</b>	<b>1 167,65</b>	<b>88,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,50	9,80	17,70	209,20	0,10	1,20	0,30	0,10	0,10	25,40	34,60	180,70	1,80	233,40	6,30	0,00	0,00	304	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	148,30	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00	TK№030		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,58	3,72	25,96	163,66	0,05	0,07	0,02	0,15	0,07	36,34	8,63	64,18	0,47	75,64	2,46	0,01	0,01	479	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>14,08</b>	<b>13,64</b>	<b>56,96</b>	<b>431,86</b>	<b>0,15</b>	<b>2,07</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>0,37</b>	<b>158,64</b>	<b>126,23</b>	<b>404,98</b>	<b>17,57</b>	<b>826,04</b>	<b>9,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>36,39</b>	<b>38,30</b>	<b>169,06</b>	<b>1 206,85</b>	<b>0,39</b>	<b>20,03</b>	<b>1,05</b>	<b>0,87</b>	<b>0,61</b>	<b>390,76</b>	<b>235,88</b>	<b>837,57</b>	<b>24,92</b>	<b>2 489,89</b>	<b>106,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,00	0,40	0,00	0,10	0,10	86,60	19,90	89,20	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	TKN#026	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,39</b>	<b>14,80</b>	<b>44,50</b>	<b>300,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>392,80</b>	<b>154,40</b>	<b>428,20</b>	<b>22,80</b>	<b>1042,40</b>	<b>15,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,50</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>10,50</b>	<b>6,00</b>	<b>10,50</b>	<b>2,10</b>	<b>180,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	0,00	4,00	0,10	0,00	0,00	5,00	7,20	9,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	TKN#001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	0,10	4,60	0,10	0,00	0,00	19,70	17,30	56,50	1,00	321,00	3,70	0,00	0,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17,00	17,60	216,00	0,20	14,80	6,20	0,30	1,50	28,80	30,00	318,40	6,50	382,90	9,80	0,00	0,00	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	0,00	59,76	0,17	0,00	0,08	14,19	3,65	2,32	0,42	8,05	0,00	0,00	0,00	TKN#027	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TKN#003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TKN#004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>541</b>	<b>21,70</b>	<b>21,92</b>	<b>56,50</b>	<b>465,60</b>	<b>0,30</b>	<b>83,16</b>	<b>6,57</b>	<b>0,30</b>	<b>1,58</b>	<b>72,64</b>	<b>62,48</b>	<b>407,20</b>	<b>8,97</b>	<b>862,15</b>	<b>15,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																				
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20	81,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	29,80	15,40	103,30	0,30	195,60	63,50	0,00	0,00	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	0,09	7,54	0,00	0,09	0,09	9,48	19,50	50,05	0,83	536,73	4,69	0,00	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	9,40	3,40	3,00	0,60	84,00	0,60	0,00	0,00	TKN#051	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TKN#003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,77	1,57	28,05	145,39	0,06	0,10	0,00	0,00	0,04	28,57	8,15	46,14	0,39	78,75	2,40	0,01	0,01	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>16,55</b>	<b>10,82</b>	<b>68,45</b>	<b>439,39</b>	<b>0,15</b>	<b>9,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>79,65</b>	<b>49,05</b>	<b>214,29</b>	<b>2,62</b>	<b>915,48</b>	<b>71,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,39</b>	<b>47,69</b>	<b>184,60</b>	<b>1 269,49</b>	<b>0,47</b>	<b>97,80</b>	<b>6,57</b>	<b>0,49</b>	<b>2,23</b>	<b>555,59</b>	<b>271,93</b>	<b>1 060,19</b>	<b>36,49</b>	<b>3 000,03</b>	<b>104,09</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,30	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	5,70	5,70	16,20	0,20	30,60	0,00	0,00	0,00	10		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7,91	12,64	1,98	153,49	0,03	0,18	0,12	1,24	0,21	61,66	9,27	111,42	1,16	128,98	14,36	0,02	0,01	214	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>13,01</b>	<b>18,74</b>	<b>32,28</b>	<b>329,79</b>	<b>0,03</b>	<b>3,88</b>	<b>0,12</b>	<b>1,24</b>	<b>0,31</b>	<b>170,86</b>	<b>32,57</b>	<b>211,62</b>	<b>1,96</b>	<b>332,98</b>	<b>22,46</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	17,13	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,00	0,00	TK№002		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>10,33</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,13</b>	<b>10,80</b>	<b>14,40</b>	<b>1,80</b>	<b>155,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,17	6,24	5,71	98,47	0,04	8,11	0,17	0,00	0,05	33,57	17,12	53,24	0,97	262,38	4,09	0,02	0,00	67	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,18	15,24	3,50	211,87	0,05	0,67	0,35	0,05	0,10	19,25	21,70	136,76	2,01	315,00	6,94	0,05	0,00	277	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,10	13,20	90,90	135,30	3,20	191,30	1,70	0,00	0,00	181	2008	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	7,60	2,80	2,70	0,30	16,10	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26,53</b>	<b>26,42</b>	<b>50,24</b>	<b>548,94</b>	<b>0,29</b>	<b>10,48</b>	<b>0,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>84,32</b>	<b>140,12</b>	<b>354,90</b>	<b>7,38</b>	<b>861,58</b>	<b>14,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,31	12,19	226,00	0,06	17,17	0,04	0,17	0,12	56,70	30,16	141,06	2,40	414,20	8,99	0,05	0,00	298	2012	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,74	6,95	29,93	197,04	0,04	0,00	0,03	0,13	0,02	8,47	5,26	29,84	0,35	45,34	0,72	0,01	0,01	467	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	10,90	2,70	2,30	0,10	20,30	0,00	0,00	0,00	TK№037		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>21,18</b>	<b>22,89</b>	<b>67,12</b>	<b>564,54</b>	<b>0,10</b>	<b>19,37</b>	<b>0,07</b>	<b>0,30</b>	<b>0,24</b>	<b>180,47</b>	<b>51,92</b>	<b>261,00</b>	<b>3,35</b>	<b>646,24</b>	<b>10,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>61,12</b>	<b>68,38</b>	<b>159,97</b>	<b>1 490,27</b>	<b>0,42</b>	<b>35,73</b>	<b>0,71</b>	<b>1,69</b>	<b>0,80</b>	<b>452,78</b>	<b>235,41</b>	<b>841,92</b>	<b>14,49</b>	<b>1 995,80</b>	<b>48,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>			

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	95,20	36,20	125,80	0,90	192,30	8,50	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	118,30	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	TKN029	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>12,04</b>	<b>14,60</b>	<b>40,90</b>	<b>327,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>217,90</b>	<b>60,70</b>	<b>232,30</b>	<b>1,70</b>	<b>409,40</b>	<b>18,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,50</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>10,50</b>	<b>6,00</b>	<b>10,50</b>	<b>2,10</b>	<b>180,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	5,90	2,30	4,70	0,20	49,60	0,30	0,00	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,19	6,22	7,92	107,18	0,04	5,29	0,17	0,00	0,05	31,60	18,63	55,35	1,10	282,42	5,20	0,02	0,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,60	4,00	15,10	114,00	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	33,30	14,50	103,50	0,40	180,10	57,60	0,00	0,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	0,00	4,20	0,40	0,00	0,00	29,10	12,30	27,50	0,50	96,30	2,40	0,00	0,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	148,30	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00	TKN030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TKN016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TKN004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,12</b>	<b>18,62</b>	<b>60,95</b>	<b>470,41</b>	<b>0,04</b>	<b>11,69</b>	<b>0,57</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>200,96</b>	<b>134,20</b>	<b>367,84</b>	<b>17,99</b>	<b>1 152,89</b>	<b>66,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	16,10	221,00	0,00	0,20	0,10	0,10	0,20	140,40	22,70	189,40	0,80	134,90	0,90	0,00	0,00	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	TKN052	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	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	TKN008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>25,70</b>	<b>15,90</b>	<b>45,80</b>	<b>427,60</b>	<b>0,20</b>	<b>16,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>338,33</b>	<b>53,92</b>	<b>334,78</b>	<b>1,44</b>	<b>542,71</b>	<b>15,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,61</b>	<b>49,27</b>	<b>162,80</b>	<b>1 289,51</b>	<b>0,36</b>	<b>31,89</b>	<b>0,77</b>	<b>0,50</b>	<b>0,77</b>	<b>767,69</b>	<b>254,82</b>	<b>945,42</b>	<b>23,23</b>	<b>2 285,00</b>	<b>101,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,00	0,60	0,00	0,10	0,10	120,00	21,90	107,90	0,40	189,80	10,50	0,00	0,00	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	TK№026		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9,19</b>	<b>11,20</b>	<b>42,10</b>	<b>274,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>426,20</b>	<b>156,40</b>	<b>446,90</b>	<b>22,90</b>	<b>1 092,80</b>	<b>18,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	17,13	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,00	0,00	TK№002		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>10,33</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,13</b>	<b>10,80</b>	<b>14,40</b>	<b>1,80</b>	<b>155,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,55	4,47	10,49	100,54	0,07	5,22	0,12	0,02	0,06	18,64	19,62	65,91	1,07	423,41	4,95	0,03	0,00	83	2012	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,29	12,34	25,05	260,60	0,16	11,90	0,03	0,08	0,15	21,80	42,15	164,34	2,66	1 006,02	11,09	0,07	0,00	291	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№031		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№016		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,67</b>	<b>20,11</b>	<b>54,37</b>	<b>549,17</b>	<b>0,23</b>	<b>17,22</b>	<b>0,15</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>56,75</b>	<b>66,71</b>	<b>254,66</b>	<b>4,57</b>	<b>1 478,40</b>	<b>18,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,13	0,00	0,00	6,25	9,00	11,75	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№001		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,20	6,70	23,10	192,00	0,10	0,10	0,10	0,50	0,10	35,50	8,70	68,30	1,00	91,50	5,40	0,00	0,00	208	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	8,77	2,54	2,30	0,25	14,02	0,00	0,00	0,00	TK№024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,03	3,16	21,13	137,56	0,04	0,03	0,02	0,10	0,05	30,28	7,32	55,43	0,38	56,59	1,18	0,01	0,01	249	2014	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>393</b>	<b>11,90</b>	<b>10,09</b>	<b>59,63</b>	<b>401,56</b>	<b>0,14</b>	<b>6,03</b>	<b>0,25</b>	<b>0,60</b>	<b>0,15</b>	<b>83,20</b>	<b>30,16</b>	<b>149,58</b>	<b>2,63</b>	<b>327,51</b>	<b>8,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>41,16</b>	<b>41,73</b>	<b>166,43</b>	<b>1 271,73</b>	<b>0,37</b>	<b>27,55</b>	<b>0,40</b>	<b>0,80</b>	<b>0,86</b>	<b>583,28</b>	<b>266,07</b>	<b>865,54</b>	<b>31,90</b>	<b>3 053,71</b>	<b>46,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	89,50	31,50	118,90	0,90	175,50	8,20	0,00	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>7,62</b>	<b>9,20</b>	<b>42,20</b>	<b>294,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>193,00</b>	<b>49,10</b>	<b>202,90</b>	<b>1,50</b>	<b>348,90</b>	<b>16,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,50</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>10,50</b>	<b>6,00</b>	<b>10,50</b>	<b>2,10</b>	<b>180,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	0,10	2,80	0,20	0,00	0,00	25,90	22,00	56,90	1,40	298,60	2,70	0,00	0,00	81	2012	
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,40	12,10	5,90	121,00	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	15,70	14,00	101,20	0,50	170,00	62,00	0,00	0,00	263	2012	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	0,00	7,90	0,60	0,10	0,00	50,40	23,10	59,20	0,90	290,20	5,20	0,00	0,00	338	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	11,50	3,10	6,40	0,50	64,10	0,50	0,00	0,00	TK№032		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>13,30</b>	<b>16,32</b>	<b>62,70</b>	<b>479,20</b>	<b>0,10</b>	<b>13,40</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>116,75</b>	<b>71,53</b>	<b>259,38</b>	<b>4,35</b>	<b>913,50</b>	<b>72,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,68	11,10	8,94	178,22	0,04	0,02	0,06	0,07	11,23	15,90	102,35	1,64	194,93	3,64	0,03	0,00	282	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	0,10	7,20	0,50	0,10	0,10	35,50	27,40	66,90	1,00	541,90	6,70	0,00	0,00	322	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004			
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	148,30	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00	TK№030		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>15,10</b>	<b>15,64</b>	<b>45,64</b>	<b>383,92</b>	<b>0,14</b>	<b>8,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>146,18</b>	<b>128,03</b>	<b>338,13</b>	<b>18,09</b>	<b>1267,63</b>	<b>11,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>36,77</b>	<b>41,31</b>	<b>165,69</b>	<b>1 221,62</b>	<b>0,36</b>	<b>27,10</b>	<b>1,32</b>	<b>0,46</b>	<b>0,59</b>	<b>466,43</b>	<b>254,66</b>	<b>810,91</b>	<b>26,04</b>	<b>2 710,03</b>	<b>101,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,00	0,40	0,00	0,10	0,10	86,30	12,80	73,60	0,30	142,10	6,80	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	TKN026		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,79</b>	<b>14,30</b>	<b>42,30</b>	<b>288,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>392,50</b>	<b>147,30</b>	<b>412,60</b>	<b>22,80</b>	<b>1 045,10</b>	<b>14,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,50</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>10,50</b>	<b>6,00</b>	<b>10,50</b>	<b>2,10</b>	<b>180,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TKN011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,50	3,30	11,90	96,10	0,10	6,40	0,10	0,00	0,00	24,40	21,30	66,00	1,00	446,90	5,20	0,00	0,00	77	2012	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	108,00	0,10	8,20	3,70	0,10	0,80	14,40	13,10	159,50	3,50	216,00	5,40	0,00	0,00	34	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	0,10	3,80	0,00	0,10	0,00	17,20	11,50	34,50	0,50	290,00	3,50	0,00	0,00	344	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,80	0,00	28,90	119,30	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TKN016		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	2,30	11,70	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TKN012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>22,40</b>	<b>15,90</b>	<b>80,60</b>	<b>557,40</b>	<b>0,30</b>	<b>20,20</b>	<b>3,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>	<b>71,71</b>	<b>57,54</b>	<b>306,51</b>	<b>6,44</b>	<b>1 061,77</b>	<b>16,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,20	7,30	12,90	177,00	0,00	0,16	0,08	0,08	0,16	112,32	18,16	151,52	0,64	107,92	0,72	0,00	0,00	237	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	TKN052		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,74	6,95	29,93	197,04	0,04	0,00	0,03	0,13	0,02	8,47	5,26	29,84	0,35	45,34	0,72	0,01	0,01	467	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>23,14</b>	<b>17,45</b>	<b>57,63</b>	<b>486,24</b>	<b>0,24</b>	<b>16,16</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>313,49</b>	<b>51,02</b>	<b>310,46</b>	<b>1,29</b>	<b>538,96</b>	<b>15,64</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>57,08</b>	<b>47,80</b>	<b>195,68</b>	<b>1 396,24</b>	<b>0,56</b>	<b>41,46</b>	<b>3,91</b>	<b>0,51</b>	<b>1,60</b>	<b>788,20</b>	<b>261,86</b>	<b>1 040,07</b>	<b>32,63</b>	<b>2 825,83</b>	<b>48,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40	0,00	1,86	0,00	0,00	0,00	7,58	7,58	21,55	0,27	40,70	0,00	0,00	0,00	10		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,75	11,53	1,71	141,78	0,03	0,15	0,11	1,24	0,20	55,85	8,63	107,30	1,15	120,66	13,84	0,02	0,01	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,10	118,30	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	TK№029		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15,99</b>	<b>20,93</b>	<b>26,71</b>	<b>343,18</b>	<b>0,03</b>	<b>2,61</b>	<b>0,21</b>	<b>1,44</b>	<b>0,30</b>	<b>186,13</b>	<b>40,71</b>	<b>235,35</b>	<b>2,22</b>	<b>378,46</b>	<b>23,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	17,13	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,00	0,00	TK№002		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>10,33</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,13</b>	<b>10,80</b>	<b>14,40</b>	<b>1,80</b>	<b>155,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	0,00	1,10	0,40	0,00	0,00	12,20	8,60	12,20	0,60	91,30	1,50	0,00	0,00	40	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,34	6,34	10,02	117,13	0,06	4,03	0,13	0,00	0,05	21,62	18,21	65,55	0,96	348,69	4,24	0,03	0,00	76	2012	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,22	2,36	9,33	103,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,10	27,90	15,70	103,00	1,20	139,00	4,00	0,00	0,00	305	2012	
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	0,00	4,80	0,00	0,10	0,00	41,50	23,90	47,40	1,50	346,40	8,40	0,00	0,00	324	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№033		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>20,10</b>	<b>13,46</b>	<b>53,80</b>	<b>497,43</b>	<b>0,06</b>	<b>10,33</b>	<b>0,53</b>	<b>0,10</b>	<b>0,15</b>	<b>114,47</b>	<b>72,14</b>	<b>248,73</b>	<b>4,91</b>	<b>960,29</b>	<b>18,94</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2,48	2,25	0,14	30,66	0,01	0,00	0,04	0,44	0,06	9,41	1,93	30,92	0,40	28,18	4,03	0,01	0,00	213	2008	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	0,00	4,20	0,40	0,00	0,00	29,10	12,30	27,50	0,50	96,30	2,40	0,00	0,00	129	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№003		
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,50	33,00	0,00	0,00	0,00	TK№008		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	7,60	2,80	2,70	0,30	16,10	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>13,26</b>	<b>11,99</b>	<b>52,27</b>	<b>371,66</b>	<b>0,01</b>	<b>4,60</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>0,16</b>	<b>159,92</b>	<b>37,97</b>	<b>181,13</b>	<b>2,54</b>	<b>353,65</b>	<b>7,77</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,75</b>	<b>46,71</b>	<b>143,11</b>	<b>1 259,27</b>	<b>0,10</b>	<b>19,54</b>	<b>1,18</b>	<b>1,98</b>	<b>0,61</b>	<b>477,65</b>	<b>161,62</b>	<b>679,61</b>	<b>11,47</b>	<b>1 847,40</b>	<b>51,45</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>			



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	95,20	36,20	125,80	0,90	192,30	8,50	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	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TKN028		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9,20</b>	<b>11,80</b>	<b>46,80</b>	<b>280,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>198,70</b>	<b>53,80</b>	<b>209,80</b>	<b>1,50</b>	<b>365,70</b>	<b>16,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН СРЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00	TKN006		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>37,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,50</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	TKN009		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,19	6,22	7,92	107,18	0,04	5,29	0,17	0,00	0,05	31,60	18,63	55,35	1,10	282,42	5,20	0,02	0,00	57	2012	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,10	0,40	0,10	0,00	0,10	19,00	21,80	147,70	0,40	270,10	103,90	0,00	0,00	228	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	0,10	8,20	0,00	0,10	0,10	10,30	21,20	54,40	0,90	583,40	5,10	0,00	0,00	321	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	9,51	3,20	3,61	0,33	18,04	0,00	0,00	0,00	TKN024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00	TKN007		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TKN004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>598</b>	<b>20,86</b>	<b>12,26</b>	<b>50,22</b>	<b>492,48</b>	<b>0,24</b>	<b>15,59</b>	<b>0,27</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>89,65</b>	<b>75,72</b>	<b>297,93</b>	<b>3,75</b>	<b>1 258,59</b>	<b>115,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,31	12,19	226,00	0,06	17,17	0,04	0,17	0,12	56,70	30,16	141,06	2,40	414,20	8,99	0,05	0,00	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	TKN036		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TKN003		
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯИЦОМ	50	3,42	5,07	17,34	128,88	0,04	5,04	0,02	0,15	0,04	20,78	7,98	34,03	0,57	87,59	2,20	0,01	0,01	451	2008	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TKN005		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>20,86</b>	<b>21,10</b>	<b>58,53</b>	<b>515,88</b>	<b>0,10</b>	<b>23,11</b>	<b>0,06</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>192,28</b>	<b>56,34</b>	<b>267,19</b>	<b>3,97</b>	<b>715,29</b>	<b>12,29</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,42</b>	<b>45,66</b>	<b>176,55</b>	<b>1 384,36</b>	<b>0,44</b>	<b>45,40</b>	<b>0,33</b>	<b>0,52</b>	<b>0,81</b>	<b>487,83</b>	<b>223,66</b>	<b>800,12</b>	<b>9,72</b>	<b>2 687,58</b>	<b>144,65</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,00	0,40	0,00	0,10	0,10	86,60	19,90	89,20	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00	0,96	0,00	0,00	0,24	113,40	96,48	177,96	17,76	595,92	0,00	0,00	0,00	TK№035		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>7,04</b>	<b>10,20</b>	<b>36,30</b>	<b>249,70</b>	<b>0,00</b>	<b>1,36</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,34</b>	<b>204,40</b>	<b>118,68</b>	<b>280,36</b>	<b>18,26</b>	<b>755,22</b>	<b>7,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,50</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>10,50</b>	<b>6,00</b>	<b>10,50</b>	<b>2,10</b>	<b>180,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,04	6,31	7,91	107,12	0,05	4,03	0,01	0,00	0,05	20,00	15,53	55,69	0,88	336,82	4,03	0,02	0,00	73	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,24	5,12	1,84	94,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,10	25,00	9,60	90,20	0,90	115,70	5,60	0,00	0,00	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	9,90	6,10	32,90	0,70	50,60	0,60	0,00	0,00	205	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	TK№036		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№016		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>20,98</b>	<b>17,23</b>	<b>64,95</b>	<b>499,52</b>	<b>0,15</b>	<b>5,13</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>0,15</b>	<b>72,66</b>	<b>42,20</b>	<b>212,48</b>	<b>3,97</b>	<b>604,99</b>	<b>12,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,06	13,20	13,54	229,16	0,10	6,84	0,01	0,04	0,12	16,53	30,00	150,25	2,30	701,39	9,24	0,06	0,00	276	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№031		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,17	28,72	159,41	0,05	0,00	0,01	0,04	0,02	9,40	5,77	31,63	0,38	48,08	0,80	0,01	0,01	464	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>19,71</b>	<b>16,49</b>	<b>70,46</b>	<b>510,17</b>	<b>0,15</b>	<b>8,44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>42,93</b>	<b>44,77</b>	<b>208,78</b>	<b>3,58</b>	<b>826,97</b>	<b>12,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48,48</b>	<b>44,07</b>	<b>186,86</b>	<b>1 323,89</b>	<b>0,32</b>	<b>17,93</b>	<b>0,13</b>	<b>0,68</b>	<b>0,65</b>	<b>330,49</b>	<b>211,65</b>	<b>712,12</b>	<b>27,91</b>	<b>2 367,18</b>	<b>33,01</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>			