

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ,
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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	
Завтрак																					
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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,10	0,50	0,00	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	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038		
Итого за прием пищи:	428	10,56	12,40	50,52	360,40	0,10	1,60	0,10	0,30	0,10	138,80	39,20	184,30	2,20	278,10	9,10	0,00	0,00			
II Завтрак																					
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		
Итого за прием пищи:	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			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	0,00	1,00	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	4,10	4,56	7,57	87,84	0,04	3,19	0,13	0,03	0,04	17,69	13,83	50,41	0,79	250,25	3,34	0,02	0,00	85	2012	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	125,00	0,10	0,40	0,00	0,40	0,00	43,60	22,50	166,90	0,60	284,10	97,10	0,00	0,00	268	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	0,10	9,00	0,60	0,10	0,10	44,00	34,60	84,10	1,20	681,80	8,40	0,00	0,00	322	2012	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10,90	3,30	2,30	0,50	63,60	0,50	0,00	0,00	TK№039		
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		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004		
Итого за прием пищи:	725	16,90	16,68	75,75	553,88	0,24	14,49	0,73	0,53	0,14	134,06	87,26	345,92	4,50	1402,67	110,68	0,02	0,00			
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	0,11	1,40	0,40	0,00	0,20	31,43	43,35	224,93	2,11	290,80	7,92	0,00	0,00	304	2012	
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		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	0,00	3,00	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	4,47	2,53	17,25	109,89	0,03	0,05	0,02	0,11	0,05	24,51	5,89	44,20	0,32	52,19	1,72	0,01	0,01	479	2008	
Итого за прием пищи:	455	31,71	23,26	64,86	518,79	0,14	4,45	0,42	0,11	0,25	66,55	54,98	288,84	3,27	377,56	10,98	0,01	0,01			
Всего за день:		59,57	52,74	201,00	1477,27	0,48	24,54	1,25	0,94	0,49	353,81	188,64	828,99	11,97	2336,33	132,76	0,03	0,01			

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	
Завтрак																					
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	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,00	0,50	0,00	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	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TK№040		
Итого за прием пищи:	415	11,66	17,80	51,50	351,00	0,00	1,00	0,00	0,10	0,20	288,10	42,70	235,00	1,00	349,10	17,90	0,00	0,00			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	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	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	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	0,10	17,20	4,40	2,80	0,50	9,80	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	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 БОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004		
Итого за прием пищи:	676	27,10	27,29	69,20	661,40	0,40	102,50	8,40	0,30	2,10	88,56	79,39	512,90	11,17	1 147,85	19,40	0,00	0,00			
Полдник																					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,46	0,30	144,40	0,10	0,90	0,00	0,10	0,00	41,60	21,50	144,50	0,40	273,80	88,80	0,00	0,00	246	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	0,10	9,00	0,00	0,10	0,10	32,40	25,30	73,40	1,00	660,40	7,40	0,00	0,00	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	11,40	4,00	3,60	0,70	100,80	0,70	0,00	0,00	TK№048		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	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 МОЛОЧНАЯ	50	4,81	1,58	28,06	145,67	0,06	0,10	0,00	0,00	0,04	28,66	8,33	47,51	0,40	81,00	2,42	0,01	0,01	477	2008	
Итого за прием пищи:	445	16,93	6,88	73,98	528,67	0,26	11,40	0,00	0,20	0,14	116,46	61,73	280,81	3,00	1 136,40	100,12	0,01	0,01			
Всего за день:		56,59	52,15	212,86	1 618,47	0,68	118,50	8,40	0,60	2,46	505,72	191,02	1 041,31	17,69	2 849,35	139,22	0,01	0,01			

3 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
Завтрак																				
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	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	0,00	0,00	9,70	9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,64	14,66	2,41	176,34	0,04	0,22	0,12	1,33	0,23	72,32	10,62	123,83	1,24	147,18	15,94	0,03	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	
Итого за прием пищи:	410	14,34	21,86	33,91	368,84	0,14	4,72	0,12	1,33	0,33	185,52	37,62	235,03	2,14	371,58	24,04	0,03	0,01		
II Завтрак																				
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	
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	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	1,37	4,06	6,17	69,59	0,03	8,73	0,18	0,00	0,04	34,46	15,42	31,33	0,67	226,55	3,15	0,02	0,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,23	21,39	4,90	296,95	0,06	0,93	0,49	0,07	0,14	26,87	30,33	191,29	2,81	440,61	9,70	0,07	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	15,80	108,90	161,60	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,00	0,20	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	0,00	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	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	751	32,42	31,97	67,67	717,44	0,29	11,86	0,67	0,07	0,28	102,73	169,05	427,02	8,78	1 022,26	17,15	0,09	0,00		
Полдник																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,90	13,93	14,32	250,17	0,07	20,20	0,04	0,17	0,14	69,26	35,61	165,98	2,84	486,62	10,56	0,05	0,00	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	13,10	3,20	2,90	0,10	24,30	0,00	0,00	0,00	049	
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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №004	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	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	
Итого за прием пищи:	520	21,62	17,14	54,02	461,77	0,07	22,80	0,04	0,17	0,24	190,97	56,15	273,39	3,98	704,79	11,90	0,05	0,00		
Всего за день:		68,78	71,30	165,93	1 595,05	0,50	41,38	0,83	1,57	0,85	496,35	273,62	949,84	16,70	2 253,63	54,09	0,17	0,01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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	0,00	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	0,10	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	0,10	118,70	22,30	93,60	0,60	197,80	9,90	0,00	0,00	TK№043		
Итого за прием пищи:	415	13,04	15,30	49,60	372,00	0,00	1,10	0,10	0,30	0,20	234,20	41,10	201,40	1,20	400,60	18,70	0,00	0,00			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	11,40	6,48	11,40	2,28	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	11,40	6,48	11,40	2,28	216,00	1,80	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	0,00	3,90	0,00	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	4,24	6,42	8,18	110,22	0,04	5,51	0,18	0,00	0,05	32,63	19,26	56,52	1,13	291,77	5,35	0,02	0,00	57	2012	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	41,60	18,90	128,60	0,40	232,70	75,70	0,00	0,00	269	2012	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	0,00	5,90	1,10	0,00	0,00	51,50	26,40	50,60	0,80	185,90	4,80	0,00	0,00	129	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012	
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		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004		
Итого за прием пищи:	731	21,22	22,27	75,98	589,22	0,04	15,71	1,28	0,00	0,05	153,58	83,41	293,13	4,20	1 002,89	89,09	0,02	0,00			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,00	0,20	0,10	0,00	0,20	181,00	29,10	240,50	0,90	170,60	0,50	0,00	0,00	237	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	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			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00	TK№018		
Итого за прием пищи:	460	32,09	19,03	64,23	531,20	0,20	16,50	0,20	0,00	0,40	434,56	67,90	431,30	1,80	665,20	19,40	0,00	0,00			
Всего за день:		67,31	56,84	207,61	1 570,42	0,24	34,75	1,58	0,30	0,65	833,74	198,89	937,23	9,48	2 284,69	128,99	0,02	0,00			

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	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,30	3,90	9,70	92,00	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	0,10	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	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TK№040		
Итого за прием пищи:	420	11,70	16,70	50,10	378,00	0,10	1,30	0,00	0,10	0,20	373,40	48,30	286,90	1,40	429,60	22,40	0,00	0,00			
II Завтрак																					
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		
Итого за прием пищи:	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			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	15,80	9,50	18,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,60	5,31	11,87	117,98	0,08	6,04	0,14	0,04	0,07	21,40	22,84	78,21	1,28	489,46	5,89	0,03	0,00	84	2012	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20,14	20,85	26,30	373,38	0,18	11,92	0,03	0,14	0,20	25,17	51,20	233,45	3,69	1 160,23	14,55	0,09	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	12,90	1,80	9,40	0,00	18,30	1,20	0,00	0,00	354	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	33,50	18,60	23,70	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	TK№044		
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		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004		
Итого за прием пищи:	750	31,48	32,01	73,17	793,26	0,26	20,16	0,27	0,18	0,27	117,12	111,29	397,67	7,24	2 171,81	26,28	0,12	0,00			
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	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	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	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,52	5,42	30,12	204,04	0,06	0,04	0,03	0,17	0,08	42,15	10,33	78,54	0,55	80,75	1,78	0,02	0,02	249	2014	
Итого за прием пищи:	463	14,54	13,92	69,44	494,04	0,16	6,24	0,13	0,17	0,08	93,45	31,23	144,14	2,05	329,45	5,68	0,02	0,02			
Всего за день:		58,12	62,96	203,04	1 712,30	0,52	29,70	0,40	0,45	0,55	601,10	201,62	843,11	12,49	3 085,86	55,36	0,14	0,02			

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	
Завтрак																					
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	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,20	0,50	0,00	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	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028		
Итого за прием пищи:	415	11,40	12,80	63,50	378,40	0,20	2,80	0,00	0,10	0,20	218,80	58,30	237,30	1,80	399,60	18,60	0,00	0,00			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	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	0,00	0,00	28,70	23,90	61,50	1,50	326,70	3,00	0,00	0,00	81	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,10	0,20	0,00	0,20	0,00	21,40	18,70	135,00	0,60	226,70	82,60	0,00	0,00	263	2012	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	0,00	8,50	0,60	0,00	0,00	31,10	22,00	43,60	1,00	275,80	3,60	0,00	0,00	338	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	13,80	3,70	7,70	0,50	76,90	0,50	0,00	0,00	TK№042		
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		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004		
Итого за прием пищи:	700	18,04	21,77	83,90	612,90	0,20	14,90	0,80	0,20	0,00	113,75	81,95	301,11	5,27	1 033,72	92,54	0,00	0,00			
Полдник																					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,45	11,11	10,37	191,07	0,05	0,00	0,01	0,03	0,07	12,86	18,55	119,13	1,91	227,26	4,25	0,03	0,00	282	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	0,10	9,20	0,60	0,00	0,10	43,10	33,90	83,50	1,30	686,10	8,30	0,00	0,00	125	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	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	3,22	28,72	159,84	0,05	0,00	0,01	0,04	0,02	9,27	5,77	31,61	0,38	48,08	0,80	0,01	0,01	464	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022		
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	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		
Итого за прием пищи:	565	29,44	21,56	77,30	711,61	0,20	12,50	0,62	0,07	0,29	176,23	73,42	322,04	4,09	1 128,34	14,15	0,04	0,01			
Всего за день:		59,78	56,31	242,88	1 780,31	0,62	33,80	1,42	0,37	0,51	521,38	220,87	873,05	13,68	2 777,66	127,09	0,04	0,01			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, 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	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	0,10	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	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TK№040		
Итого за прием пищи:	415	12,59	17,70	50,60	349,00	0,00	1,00	0,00	0,10	0,20	287,00	33,60	214,80	1,00	352,20	17,10	0,00	0,00			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	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	0,00	0,00	24,90	22,00	67,40	1,00	463,00	5,30	0,00	0,00	77	2012	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80	0,20	12,90	5,80	0,30	1,40	22,20	20,30	253,80	5,50	341,20	8,30	0,00	0,00	34	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	0,10	9,20	0,30	0,10	0,00	37,80	21,70	53,50	1,10	383,50	5,30	0,00	0,00	344	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	37,70	155,70	0,00	0,30	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	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004		
Итого за прием пищи:	730	31,52	20,23	101,20	747,60	0,40	31,00	6,30	0,40	1,40	104,44	78,51	431,90	9,43	1 322,05	22,00	0,00	0,00			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,00	16,10	221,00	0,00	0,20	0,10	0,10	0,20	140,40	22,70	221,00	0,80	134,90	0,90	0,00	0,00	237	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,00	0,10	0,00	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	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	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			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,33	35,88	236,35	0,06	0,00	0,04	0,15	0,03	10,28	6,65	38,18	0,43	58,71	0,81	0,01	0,01	467	2008	
Итого за прием пищи:	510	29,92	23,83	75,78	633,25	0,26	16,60	0,24	0,25	0,43	425,08	66,35	414,48	1,53	695,01	22,91	0,01	0,01			
Всего за день:		74,93	61,94	245,76	1 807,25	0,68	52,20	6,54	0,75	2,05	829,12	185,66	1 073,78	14,48	2 585,26	63,81	0,01	0,01			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	0,00	0,00	9,70	9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,64	14,66	2,41	176,34	0,04	0,22	0,12	1,33	0,23	72,32	10,62	123,83	1,24	147,18	15,94	0,03	0,01	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	118,70	22,30	93,60	0,60	197,80	9,90	0,00	0,00	TK№043		
Итого за прием пищи:	410	17,18	24,66	28,01	385,84	0,14	3,02	0,22	1,53	0,33	205,12	44,62	257,83	2,34	415,88	25,84	0,03	0,01			
II Завтрак																					
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		
Итого за прием пищи:	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			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	0,00	1,50	0,60	0,00	0,00	15,60	10,90	15,70	0,80	115,20	1,80	0,00	0,00	40	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,50	6,66	11,21	125,45	0,06	4,53	0,14	0,00	0,06	23,85	20,10	70,26	1,03	385,31	4,58	0,03	0,00	76	2012	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,10	2,75	10,90	120,20	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	32,30	18,30	120,60	1,30	162,20	4,70	0,00	0,00	305	2012	
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	0,00	6,60	0,00	0,10	0,10	55,20	32,40	64,30	2,10	471,90	11,40	0,00	0,00	324	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,60	8,40	20,90	0,50	150,20	0,00	0,00	0,00	TK№045		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	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		
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004		
Итого за прием пищи:	715	24,41	16,01	72,15	627,75	0,06	13,13	0,74	0,10	0,26	155,90	97,45	326,17	6,90	1 341,93	23,82	0,03	0,00			
Полдник																					
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	150	2,20	2,00	9,80	88,00	0,00	5,90	1,10	0,00	0,00	51,50	26,40	50,60	0,80	185,90	4,80	0,00	0,00	129	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	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	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00	55,00	0,00	0,00	0,00	TK№018		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	10,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ЙОГУРТ В ИНДУГАК	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		
Итого за прием пищи:	560	13,07	11,99	76,44	483,26	0,01	6,40	1,14	0,44	0,16	190,22	56,57	221,03	3,34	470,75	10,17	0,01	0,00			
Всего за день:		55,06	52,99	186,93	1 543,85	0,21	24,55	2,10	2,07	0,75	568,37	209,44	819,43	14,38	2 383,56	60,83	0,07	0,01			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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	0,00	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	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	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028		
Итого за прием пищи:	415	12,74	16,20	44,10	357,00	0,10	1,00	0,10	0,30	0,20	227,00	63,30	248,20	1,70	410,80	19,10	0,00	0,00			
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00	TK№020		
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	0,00	1,00	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	4,24	6,42	8,18	110,22	0,04	5,51	0,18	0,00	0,05	32,63	19,26	56,52	1,13	291,77	5,35	0,02	0,00	57	2012	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,10	0,60	0,10	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	5,16	0,72	3,76	0,00	7,32	0,48	0,00	0,00	354	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	0,20	10,30	0,00	0,10	0,10	36,50	29,20	84,40	1,20	761,40	8,50	0,00	0,00	335	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		
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		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004		
Итого за прием пищи:	753	26,14	13,72	61,00	582,92	0,34	18,51	0,28	0,10	0,25	127,86	94,01	383,49	4,54	1 555,21	152,07	0,02	0,00			
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,28	12,53	12,86	224,87	0,06	18,17	0,03	0,15	0,13	62,33	32,03	149,02	2,55	437,64	9,46	0,05	0,00	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	12,30	5,30	5,20	0,60	56,50	0,40	0,00	0,00	TK№047		
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		
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,91	3,37	30,00	170,09	0,06	5,55	0,01	0,07	0,03	25,47	10,84	44,43	0,71	110,53	1,98	0,01	0,01	451	2008	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	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		
Итого за прием пищи:	550	23,11	18,64	75,46	570,66	0,12	24,72	0,04	0,22	0,26	204,50	61,97	286,45	4,36	771,07	12,64	0,06	0,01			
Всего за день:		63,49	49,06	201,56	1 606,58	0,63	48,25	0,42	0,62	0,78	566,60	257,27	943,47	11,14	3 086,82	183,81	0,08	0,01			

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			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	0,00	2,40	0,00	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	0,10	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	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	431	7,00	9,60	57,40	356,70	0,00	2,90	0,00	0,20	0,10	127,90	32,30	130,90	0,90	225,80	9,60	0,00	0,00			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	15,80	9,50	18,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00	33	2012	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,38	7,35	10,49	128,21	0,07	5,37	0,01	0,00	0,06	22,73	19,53	64,96	1,04	429,83	4,84	0,03	0,00	73	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	9,30	135,30	0,00	0,50	0,00	0,30	0,20	29,60	11,40	107,50	1,00	137,60	6,70	0,00	0,00	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	12,20	7,50	40,80	0,90	62,90	0,80	0,00	0,00	205	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	12,30	5,30	5,20	0,60	56,50	0,40	0,00	0,00	TK №047		
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		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004		
Итого за прием пищи:	715	23,28	18,72	88,41	636,11	0,17	8,47	0,01	0,30	0,26	100,98	60,58	271,37	5,31	880,75	17,38	0,03	0,00			
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	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	17,58	15,32	16,91	275,75	0,13	8,55	0,01	0,03	0,15	20,45	37,52	187,70	2,87	876,94	11,56	0,07	0,00	276	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	33,50	18,60	23,70	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	TK №044		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	TK №003		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,22	28,72	159,84	0,05	0,00	0,01	0,04	0,02	9,27	5,77	31,61	0,38	48,08	0,80	0,01	0,01	464	2008	
Итого за прием пищи:	450	24,33	18,78	84,35	604,39	0,18	10,45	0,12	0,07	0,17	76,34	72,13	281,73	5,15	1 332,12	15,16	0,08	0,01			
Всего за день:		55,51	47,28	248,34	1 674,60	0,37	25,42	0,13	0,57	0,55	317,82	172,21	696,60	13,88	2 654,67	43,94	0,11	0,01			