

## МЕНЮ

## Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/67	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/68
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180					КАКАО С МОЛОКОМ 180		
<b>II Завтрак</b>									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150
<b>Обед</b>									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ 150/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 160	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 60	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 60	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	СУФЛЕ КУРИНОЕ 60
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ ИЗОМА 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/5/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15			БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15
								БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	
<b>Полдник</b>									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 80	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 120	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 120
ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/5/3	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15		ПЕЧЕНЬЕ 30	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	СДОБА ОБЫЧНОВАЯ 50
							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		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, 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	0,20	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	0,10	93,00	25,30	128,50	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	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	412	2016	
<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>0,30</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>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																					
<b>II Завтрак</b>																						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>0,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,60</b>	<b>10,80</b>	<b>14,90</b>	<b>3,00</b>	<b>417,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																					
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	017		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,80	5,90	8,40	105,80	0,00	3,30	0,10	0,70	0,00	0,00	18,90	14,40	51,40	0,80	258,60	3,40	0,00	0,00	85	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	0,10	7,20	0,50	0,40	0,10	0,10	35,50	27,40	66,90	1,00	541,90	6,70	0,00	0,00	322	2012	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	4,60	4,80	2,50	91,50	0,00	0,30	0,00	1,60	0,20	0,00	33,20	17,90	131,30	0,50	223,70	77,30	6,00	0,00	268	2012	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	9,10	2,80	1,90	0,40	53,00	0,40	0,00	0,00	693	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	2,40	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	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>13,22</b>	<b>15,34</b>	<b>61,00</b>	<b>460,90</b>	<b>0,10</b>	<b>12,40</b>	<b>0,60</b>	<b>3,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>109,95</b>	<b>71,83</b>	<b>280,68</b>	<b>3,55</b>	<b>1 167,80</b>	<b>88,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																					
<b>Полдник</b>																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	6,50	9,80	17,70	209,20	0,10	1,20	0,30	0,60	0,10	0,10	25,40	34,60	180,70	1,80	233,40	6,30	0,00	0,00	304	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	148,30	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00	392	2012	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,38	3,60	26,08	162,99	0,05	0,07	0,03	0,34	0,14	0,07	36,28	8,71	64,95	0,47	75,77	2,36	0,01	0,01	479	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>13,88</b>	<b>13,52</b>	<b>57,18</b>	<b>431,19</b>	<b>0,15</b>	<b>2,07</b>	<b>0,33</b>	<b>1,24</b>	<b>0,24</b>	<b>0,37</b>	<b>158,58</b>	<b>126,31</b>	<b>405,75</b>	<b>17,57</b>	<b>826,17</b>	<b>9,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																					
<b>Всего за день:</b>		<b>36,10</b>	<b>39,76</b>	<b>174,80</b>	<b>1 245,69</b>	<b>0,35</b>	<b>21,97</b>	<b>1,03</b>	<b>5,54</b>	<b>0,84</b>	<b>0,57</b>	<b>398,23</b>	<b>239,64</b>	<b>843,83</b>	<b>25,92</b>	<b>2 629,17</b>	<b>107,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			

**2 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
<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	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	0,20	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	0,00	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	413	2016
<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>	0,00	2,10	0,00	0,20	0,10	0,50	392,80	154,40	428,20	22,80	1 042,40	15,50	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>24</b>																				
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>	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		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</b>																				
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	0,00	4,00	0,10	0,20	0,00	0,00	5,00	7,20	9,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	014	
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	0,70	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	1,80	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	0,00	0,08	14,19	3,65	2,32	0,42	8,05	0,00	0,00	0,00	441	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	2,40	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	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	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>	0,30	83,16	6,57	3,00	0,30	1,58	72,64	62,48	407,20	8,97	862,15	15,10	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>37</b>																				
<b>Полдник</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	0,09	7,54	0,00	0,18	0,09	0,09	9,48	19,50	50,05	0,83	536,73	4,69	0,00	0,00	335	2012
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20	81,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,00	0,00	29,80	15,40	103,30	0,30	195,60	63,50	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	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	003	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	0,00	1,20	0,00	0,20	0,00	0,00	9,40	3,40	3,00	0,60	84,00	0,60	0,00	0,00	390	2016
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,58	1,50	28,33	145,41	0,06	0,10	0,00	0,25	0,00	0,04	28,57	8,16	46,21	0,39	78,87	2,41	0,01	0,01	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>16,36</b>	<b>10,75</b>	<b>68,73</b>	<b>439,41</b>	0,15	9,54	0,00	1,43	0,09	0,13	79,65	49,06	214,36	2,62	915,60	72,00	0,01	0,01		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>34</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>49,25</b>	<b>47,67</b>	<b>184,53</b>	<b>1 270,01</b>	0,45	96,00	6,57	4,63	0,49	2,21	554,59	271,34	1 059,26	36,29	3 000,15	104,10	0,01	0,01		

### 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	І, 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	0,10	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	30	0,90	1,60	1,80	24,30	0,00	1,40	0,00	0,90	0,00	0,00	5,70	5,70	16,20	0,20	30,60	0,00	0,00	0,00	10	2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,10	0,20	0,20	4,20	2,00	0,40	80,90	13,70	183,80	2,10	178,90	21,50	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>17,40</b>	<b>22,80</b>	<b>32,60</b>	<b>295,30</b>	0,10	3,90	0,20	5,20	2,00	0,50	190,10	37,00	284,00	2,90	382,90	29,60	0,00	0,00			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>23</b>																					
<b>II Завтрак</b>																						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	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			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>6</b>																					
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00	015		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,20	6,30	5,70	98,10	0,00	8,00	0,20	1,40	0,00	0,00	33,70	17,00	53,60	1,00	259,40	4,10	0,00	0,00	067	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,20	0,00	0,00	3,40	0,10	0,10	13,20	90,90	135,30	3,20	191,30	1,70	0,00	0,00	181	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60	9,54	6,13	5,59	115,06	0,03	0,80	0,01	0,37	0,03	0,06	12,46	12,42	90,83	1,34	205,72	4,20	0,01	0,00	286	2008	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,00	0,10	0,00	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	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	003		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,94</b>	<b>17,41</b>	<b>52,32</b>	<b>451,76</b>	0,24	12,90	0,21	5,51	0,13	0,18	78,56	131,32	311,03	6,74	749,32	12,00	0,02	0,00			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>36</b>																					
<b>Полдник</b>																						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	7,60	8,70	16,10	149,00	0,00	17,00	0,00	0,60	0,20	0,10	56,80	30,20	142,10	2,30	410,00	8,80	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	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	003		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	2,70	2,30	0,10	20,30	0,00	0,00	0,00	436	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	5,90	24,00	150,30	0,10	0,00	0,10	0,40	0,10	0,00	8,50	5,30	29,90	0,30	45,30	0,70	0,00	0,00	467	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>15,10</b>	<b>17,23</b>	<b>65,10</b>	<b>440,80</b>	0,10	19,20	0,10	1,30	0,30	0,20	180,60	52,00	262,10	3,20	642,00	10,30	0,00	0,00			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>																					
<b>Всего за день:</b>		<b>54,04</b>	<b>57,94</b>	<b>165,52</b>	<b>1 258,36</b>	0,44	39,00	0,51	12,51	2,43	0,88	474,96	236,52	878,73	15,54	2 006,72	53,40	0,02	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	0,20	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	0,80	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	0,00	0,10	118,30	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	416	2016
<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>	0,10	1,00	0,10	1,00	0,30	0,20	217,90	60,70	232,30	1,70	409,40	18,40	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>																				
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>	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		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	0,00	1,20	0,00	2,60	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	4,20	6,20	7,70	105,70	0,00	5,10	0,20	1,40	0,00	0,00	31,60	18,50	55,70	1,10	273,30	5,00	0,00	0,00	57	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	0,00	4,72	0,88	0,32	0,00	0,00	41,20	21,12	40,48	0,64	148,72	3,84	0,00	0,00	129	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,60	4,00	15,10	114,00	0,00	0,20	0,00	0,60	0,10	0,00	33,30	14,50	103,50	0,40	180,10	57,60	0,00	0,00	269	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	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	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	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	004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,13</b>	<b>18,60</b>	<b>60,73</b>	<b>468,93</b>	0,00	12,15	1,08	5,42	0,10	0,23	228,56	156,08	405,49	20,56	1 277,63	68,08	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>36</b>																				
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	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	
<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>	0,20	16,20	0,10	1,60	0,10	0,30	338,33	53,92	334,78	1,44	542,71	15,10	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>34</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>55,67</b>	<b>49,30</b>	<b>162,23</b>	<b>1 288,53</b>	0,30	30,55	1,28	8,02	0,50	0,73	794,29	276,10	982,07	25,60	2 409,74	103,08	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, 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	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	0,30	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	0,00	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	413	2016
<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>	0,00	2,30	0,00	0,30	0,10	0,50	426,20	156,40	446,90	22,90	1 092,80	18,60	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>22</b>																				
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	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		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>6</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,00	0,10	0,00	1,00	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	3,40	1,80	9,40	67,40	0,10	5,20	0,10	0,80	0,00	0,00	18,90	19,60	66,20	1,10	423,30	4,90	0,00	0,00	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,00	10,00	224,00	0,20	11,90	0,00	0,50	0,00	0,20	22,00	42,20	164,50	2,70	1 006,10	11,10	0,00	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	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	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12,53</b>	<b>14,10</b>	<b>38,23</b>	<b>479,43</b>	0,30	17,20	0,10	2,80	0,00	0,20	57,21	68,74	255,11	4,64	1 478,37	18,04	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>39</b>																				
<b>Полдник</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,13	0,25	0,00	0,00	6,25	9,00	11,75	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,20	6,70	23,10	192,00	0,10	0,10	0,10	1,70	0,50	0,10	35,50	8,70	68,30	1,00	91,50	5,40	0,00	0,00	208	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	2,90	2,62	0,29	15,98	0,00	0,00	0,00	412	2016
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1,70	8,10	34,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	30,60	7,60	56,40	0,40	56,50	1,20	0,00	0,00	249	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>393</b>	<b>7,57</b>	<b>15,03</b>	<b>72,50</b>	<b>398,00</b>	0,10	6,13	0,23	2,35	0,50	0,10	84,75	30,80	150,87	2,69	329,38	8,40	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>33</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>29,89</b>	<b>40,83</b>	<b>168,33</b>	<b>1 221,93</b>	0,40	28,63	0,33	5,95	0,60	0,80	593,86	272,14	874,48	32,93	3 133,05	46,54	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	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	0,10	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	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,10	0,40	0,00	0,90	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	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	414	2016
<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>	0,10	2,70	0,00	1,00	0,10	0,20	193,00	49,10	202,90	1,50	348,90	16,30	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>24</b>																				
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>	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		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</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	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	0,10	2,80	0,20	2,40	0,00	0,00	25,90	22,00	56,90	1,40	298,60	2,70	0,00	0,00	81	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	0,00	7,90	0,60	0,40	0,10	0,00	50,40	23,10	59,20	0,90	290,20	5,20	0,00	0,00	338	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,40	12,10	5,90	121,00	0,00	0,20	0,00	0,50	0,10	0,00	15,70	14,00	101,20	0,50	170,00	62,00	0,00	0,00	263	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	3,10	6,40	0,50	64,10	0,50	0,00	0,00	032	
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	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	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>	0,10	13,40	0,80	3,70	0,20	0,00	116,75	71,53	259,38	4,35	913,50	72,40	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>38</b>																				
<b>Полдник</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	0,10	7,20	0,50	0,40	0,10	0,10	35,50	27,40	66,90	1,00	541,90	6,70	0,00	0,00	322	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00	0,00	0,00	0,40	0,10	0,10	11,00	15,90	102,50	1,70	194,90	3,60	0,00	0,00	282	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	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	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	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	004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>13,35</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>410,80</b>	0,10	8,13	0,50	1,10	0,20	0,43	161,45	141,22	362,60	20,58	1 349,04	11,10	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>33</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>35,07</b>	<b>37,00</b>	<b>165,37</b>	<b>1 249,00</b>	0,30	25,43	1,30	5,80	0,50	0,63	480,70	267,25	834,38	28,33	2 791,44	101,30	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	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	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	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,00	0,40	0,00	0,70	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	0,00	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	413	2016
<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>	0,00	2,10	0,00	0,70	0,10	0,50	392,50	147,30	412,60	22,80	<sup>1</sup> 045,10	14,90	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>23</b>																				
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>	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		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</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	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	015	
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	0,70	0,00	0,00	24,40	21,30	66,00	1,00	446,90	5,20	0,00	0,00	77	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	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	50	11,20	4,90	4,50	108,00	0,10	8,20	3,70	1,00	0,10	0,80	14,40	13,10	159,50	3,50	216,00	5,40	0,00	0,00	34	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	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,46	0,67	10,24	52,27	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21,56</b>	<b>15,97</b>	<b>51,64</b>	<b>437,97</b>	0,30	20,00	3,80	2,30	0,20	0,80	71,70	57,54	306,49	6,44	<sup>1</sup> 061,72	16,64	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>36</b>																				
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,20	7,30	12,90	177,00	0,00	0,16	0,08	1,12	0,08	0,16	112,32	18,16	151,52	0,64	107,92	0,72	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	5,90	24,00	150,30	0,10	0,00	0,10	0,40	0,10	0,00	8,50	5,30	29,90	0,30	45,30	0,70	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>23,00</b>	<b>16,40</b>	<b>51,70</b>	<b>439,50</b>	0,30	16,16	0,18	1,72	0,18	0,26	313,52	51,06	310,52	1,24	538,92	15,62	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>36</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>56,15</b>	<b>46,87</b>	<b>160,44</b>	<b>1 230,57</b>	0,60	39,46	3,98	4,72	0,48	1,56	787,22	261,30	<sup>1</sup> 039,11	32,38	<sup>2</sup> 825,74	48,66	0,00	0,00		



**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>																					
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
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40	0,00	1,86	0,00	1,20	0,00	0,00	7,58	7,58	21,55	0,27	40,70	0,00	0,00	0,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,92	93,20	0,08	0,17	0,17	3,49	1,66	0,33	67,15	11,37	152,55	1,74	148,49	17,85	0,00	0,00	214	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>18,54</b>	<b>23,32</b>	<b>26,92</b>	<b>294,60</b>	0,08	2,63	0,27	4,89	1,86	0,43	197,43	43,45	280,60	2,81	406,29	27,75	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>23</b>																				
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	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		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>6</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	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	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	0,10	4,00	0,10	1,50	0,00	0,00	21,70	18,40	65,70	1,10	348,80	4,40	0,00	0,00	76	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	0,00	4,80	0,00	0,30	0,10	0,00	41,50	23,90	47,40	1,50	346,40	8,40	0,00	0,00	324	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,22	2,36	9,33	103,00	0,00	0,40	0,00	0,10	0,00	0,10	27,90	15,70	103,00	1,20	139,00	4,00	0,00	0,00	305	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	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	401	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	2,40	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	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>19,86</b>	<b>10,52</b>	<b>46,78</b>	<b>487,30</b>	0,10	10,30	0,50	3,20	0,10	0,10	114,55	72,33	248,88	5,05	960,40	19,10	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>39</b>																				
<b>Полдник</b>																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	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	120	1,63	1,55	7,12	54,18	0,03	4,98	0,63	0,32	0,00	0,04	36,23	17,05	34,42	0,59	127,16	3,17	0,02	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	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,80	2,70	0,30	16,10	0,00	0,00	0,00	392	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>15,31</b>	<b>14,19</b>	<b>51,75</b>	<b>404,68</b>	0,03	5,38	0,73	1,62	0,90	0,34	174,87	43,31	218,21	2,97	401,44	12,51	0,02	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>32</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>54,31</b>	<b>48,53</b>	<b>140,95</b>	<b>1 257,08</b>	0,21	21,31	1,50	10,21	2,86	0,87	512,55	175,29	769,29	13,53	2 000,63	60,86	0,02	0,00		

**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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, 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	0,20	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	128,00	0,10	0,40	0,00	0,80	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	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	414	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,04</b>	<b>13,80</b>	<b>38,00</b>	<b>274,00</b>	0,10	0,90	0,10	1,00	0,30	0,20	197,90	52,80	211,50	1,40	355,00	16,60	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>21</b>																				
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00	009	
<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>	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>7</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	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	100,70	0,00	5,10	0,20	1,40	0,00	0,00	31,60	18,50	55,70	1,10	273,30	5,00	0,00	0,00	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	0,10	8,20	0,00	0,20	0,10	0,10	10,30	21,20	54,40	0,90	583,40	5,10	0,00	0,00	321	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,10	0,40	0,10	0,70	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	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	9,03	3,04	3,43	0,31	17,14	0,00	0,00	0,00	412	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,67	27,13	1,06	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	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>598</b>	<b>20,87</b>	<b>12,24</b>	<b>50,00</b>	<b>486,00</b>	0,20	15,36	0,30	2,70	0,10	0,20	89,17	75,43	298,10	3,73	1 248,57	115,56	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>37</b>																				
<b>Полдник</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	7,60	8,70	16,10	149,00	0,00	17,00	0,00	0,60	0,20	0,10	56,80	30,20	142,10	2,30	410,00	8,80	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	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	003	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	390	2016
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,30	6,00	24,20	134,00	0,00	5,10	0,00	1,10	0,00	0,00	21,10	8,50	35,30	0,70	87,80	2,20	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>13,80</b>	<b>17,42</b>	<b>69,30</b>	<b>444,00</b>	0,00	23,00	0,00	2,10	0,20	0,20	192,70	56,90	269,50	4,00	711,30	12,10	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>47,21</b>	<b>43,96</b>	<b>178,30</b>	<b>1 300,00</b>	0,30	43,26	0,40	5,80	0,60	0,70	486,97	222,93	804,30	9,63	2 662,87	144,26	0,00	0,00		

**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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, 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	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,00	0,40	0,00	0,20	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	0,93	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>5,20</b>	<b>8,20</b>	<b>45,10</b>	<b>255,70</b>	0,00	3,13	0,00	0,30	0,10	0,33	201,80	116,79	273,32	17,83	748,04	7,40	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>20</b>																				
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>	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		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,00	0,10	0,00	1,00	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	4,30	5,60	9,80	97,40	0,10	4,00	0,00	1,40	0,00	0,00	20,20	15,60	55,90	1,00	336,90	4,20	0,00	0,00	73	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	0,10	0,00	0,00	1,00	0,10	0,00	9,90	6,10	32,90	0,70	50,60	0,60	0,00	0,00	205	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9,13	12,28	2,11	155,48	0,03	0,36	0,07	0,38	0,28	0,10	24,35	8,78	83,26	0,79	115,69	5,63	0,01	0,00	310	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	390	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	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	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	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	004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>20,13</b>	<b>23,68</b>	<b>65,11</b>	<b>551,28</b>	0,23	5,06	0,07	4,38	0,38	0,10	72,21	41,45	205,75	3,98	605,06	12,27	0,01	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>42</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	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,00	13,20	13,50	144,00	0,10	6,90	0,00	0,60	0,00	0,20	16,60	30,00	150,30	2,20	701,30	9,20	0,00	0,00	276	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	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	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	044	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	164,00	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,50	5,90	32,20	0,40	48,30	0,80	0,00	0,00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>19,40</b>	<b>20,42</b>	<b>51,50</b>	<b>429,60</b>	0,20	8,50	0,00	1,60	0,00	0,20	43,10	44,90	209,40	3,50	827,10	12,00	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>33</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>45,53</b>	<b>52,50</b>	<b>176,51</b>	<b>1 301,58</b>	0,43	17,89	0,07	6,28	0,48	0,63	326,61	208,54	697,97	27,21	2 360,20	33,17	0,01	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	463,22	464,36	1 676,98	12 622,75	3,78	363,50	16,97	69,46	9,78	9,58	5 409,98	2 431,05	8 783,42	247,36	25 819,71	803,23	0,07	0,02
Среднее значение за период	46,32	46,44	167,70	1 262,28	0,38	36,35	1,70	6,95	0,98	0,96	541,00	243,11	878,34	24,74	2 581,97	80,32	0,01	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	33.1	52.2															

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	364	145	568	408