



МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ЗЛУЖКА") 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/67	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180					КАКАО С МОЛОКОМ 180		
II Завтрак									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 180
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/11	ЩИ ИЗ СВЕКЛЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/5/11	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/0/0	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/5	РАССОЛЬНИК, ЛЕНИВГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 200	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	КОТЛЕТА РУБЕЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА (ОКЛЕ) ОТВАРНАЯ 80	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЫЕМ 180/15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ ЯГОДА 180	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/67	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20		БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 25
								БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20	
Полдник									
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ЯБЛО ВАРЕНОЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С КУРОМ 150	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЕЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 70	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СТАДИЙ) 50	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	ПЕЧЕНЬЕ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/67	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 30
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ЧАЙ С ВАРЕНЫЕМ 180/15	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И РИСОМ 75	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100			СЛОБО ОБЫЧНОВЕННАЯ 50	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ПЕЧЕНЬЕ 30	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	СЛОБО ОБЫЧНОВЕННАЯ 50
					ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100			ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Ka, мг	K, мг	Na, мг			F, мг	So, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,50	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	10,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖАДЯЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	203	7,20	8,20	35,50	262,40	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,10	120,70	33,60	168,50	1,70	241,10	8,10	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,60	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	412	2018
Итого за прием пищи:	423	10,56	12,40	50,52	360,40	0,10	1,60	0,10	0,30	0,30	0,10	136,80	38,20	184,50	2,20	278,10	8,10	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,60	0,00	0,00	21,60	10,80	14,00	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,60	0,00	0,00	21,60	10,80	14,00	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	90	0,36	0,00	0,86	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	ТКМ017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, говядиной и зеленью петрушки	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	0,00	3,20	0,10	0,70	0,00	0,00	17,60	13,80	50,40	0,80	200,00	3,30	0,00	0,00	85	2012
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	0,10	0,00	0,60	0,40	0,10	0,10	44,60	34,60	64,10	1,20	661,90	9,40	0,00	0,00	322	2012
СУПЕ ИЗ РЫБЫ	90	6,90	6,40	3,30	125,00	0,10	0,40	0,00	2,30	0,40	0,00	43,60	22,90	160,90	0,60	284,10	67,10	0,00	0,00	268	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,64	0,00	0,96	0,00	0,12	0,00	0,00	10,62	3,38	2,28	0,48	63,60	0,48	0,00	0,00	693	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	16,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,00	10,90	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,39	2,30	11,68	0,20	58,35	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	726	17,88	19,82	79,18	645,64	0,20	14,56	0,70	4,02	0,50	0,10	133,62	67,30	345,67	4,42	1 402,42	110,62	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48																				
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	294,00	0,10	1,40	0,40	3,70	0,00	0,20	31,40	43,90	224,70	2,10	290,50	7,90	0,00	0,00	904	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	16,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	3,54	2,00	3,51	153,90	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ТКМ022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	22,60	5,40	37,60	0,20	46,10	0,60	0,00	0,00	479	2008
Итого за прием пищи:	455	34,54	23,03	79,86	642,90	0,10	4,40	0,40	4,30	0,00	0,20	64,61	54,44	282,01	3,14	371,17	10,04	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Всего за день:		61,60	55,65	221,36	1 624,64	0,40	20,50	1,20	8,52	0,80	0,40	358,93	191,64	627,08	12,70	2 488,60	132,70	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			Se, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,29	6,90	10,00	59,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
НАША РЫБОВАЯ ЗАДКА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	206,00	0,00	0,80	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20	26,60	154,80	0,40	179,80	0,60	0,00	0,00	185	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,30	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,00	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	413	2016
Итого за прием пищи:	415	11,66	17,80	51,50	351,00	0,00	1,00	0,90	0,20	0,10	0,20	288,10	43,70	235,00	1,00	369,10	17,90	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,99	0,24	17,76	75,00	0,00	4,32	0,12	0,00	0,00	0,12	8,18	19,44	24,36	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2009
Итого за прием пищи:	180	0,99	0,24	17,76	75,00	0,00	4,32	0,12	0,00	0,00	0,12	8,18	19,44	24,36	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,13	1,50	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	0,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,90	0,90	799014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	300/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	0,10	6,60	0,20	1,00	0,00	0,00	24,20	23,20	72,70	1,10	471,30	5,10	0,90	0,90	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	14,30	21,00	22,00	395,00	0,30	18,70	7,00	2,20	0,30	2,00	35,00	37,80	402,20	8,30	483,10	12,90	0,90	0,90	294	2012
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	0,00	72,00	0,20	0,00	0,00	0,10	17,20	4,40	2,80	0,90	9,80	0,08	0,90	0,90	417	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,90	20,40	0,90	0,90	0,90	603	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,88	0,20	18,38	2,08	0,90	0,90	604	
Итого за прием пищи:	678	27,10	27,29	69,20	661,40	0,40	102,50	8,40	3,70	0,30	2,10	68,48	79,30	512,88	11,10	1147,83	19,40	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	0,10	6,00	0,00	0,20	0,10	0,10	52,40	25,30	75,40	1,00	683,40	7,40	0,00	0,00	335	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,48	0,30	144,40	0,10	0,60	0,00	0,70	0,10	0,00	41,60	21,90	144,50	0,40	273,60	88,80	0,00	0,00	248	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	0,90	20,44	0,90	0,00	0,00	603	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	1,44	0,00	0,24	0,00	0,00	11,28	4,08	3,60	0,72	109,60	0,72	0,00	0,00	390	2016
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	4,30	0,60	25,90	130,00	0,10	0,10	0,00	0,30	0,00	0,00	38,60	8,40	47,60	0,40	81,00	3,40	0,00	0,00	477	2066
Итого за прием пищи:	465	16,42	5,28	71,82	513,00	0,20	11,44	0,00	1,74	0,20	0,10	116,28	61,68	280,93	3,02	1130,44	100,12	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Всего за день:		56,14	61,63	210,28	1863,40	0,70	119,20	8,52	5,64	0,60	2,32	361,04	203,32	1053,17	15,40	2906,00	137,42	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, г		В1, 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	So, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,60	68,00	0,00	1,60	0,00	0,10	0,00	0,00	6,20	9,30	11,60	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,00	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	6,70	6,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	55	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,40	21,00	2,90	149,00	0,10	0,20	0,30	6,30	2,60	0,00	100,90	17,10	226,70	2,60	222,60	26,60	0,00	0,00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,90	2,40	12,70	64,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	66,30	14,30	75,50	0,30	142,60	6,10	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	418	21,10	28,20	34,40	341,00	0,20	4,70	0,30	7,10	2,50	0,60	214,00	44,10	339,00	3,50	447,00	34,60	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
ГРУДКА СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,60	0,00	0,00	25,70	16,30	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	366	2016
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,60	0,00	0,00	25,70	16,30	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	16,90	0,60	70,50	1,60	0,00	0,00	ТНМ015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	5,50	8,20	7,40	115,00	0,00	8,70	0,20	1,50	0,00	0,00	34,60	15,40	31,60	0,70	223,30	3,10	0,00	0,00	67	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,60	33,00	240,00	0,20	0,00	0,00	4,10	0,00	0,10	15,60	106,90	161,60	3,90	226,80	2,00	0,00	0,00	181	2006
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/7/0	6,10	11,30	14,90	196,80	0,10	1,00	0,50	0,60	0,10	0,10	26,90	30,40	191,20	2,80	440,60	9,60	0,00	0,00	277	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	160/15	0,12	0,00	6,20	33,60	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	362	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	0,60	0,00	0,00	063	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,90	7,70	38,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,54	1,75	8,76	0,15	13,76	0,00	0,00	0,00	064	
Итого за прием пищи:	761	24,42	26,82	79,90	662,70	0,20	11,90	0,70	6,60	0,10	0,20	102,84	169,03	427,16	6,75	1 016,96	17,20	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																				
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНВЫЕ	200	6,66	10,23	16,66	175,31	0,00	20,00	0,00	0,71	0,23	0,12	66,63	35,53	167,20	2,71	462,41	10,39	0,00	0,00	306	2006
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,75	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,64	34,07	1,34	0,00	0,00	063	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,92	64,80	0,00	3,28	0,00	0,00	0,00	0,00	13,06	3,26	3,76	0,12	24,36	0,00	0,00	0,00	436	2006
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,90	7,70	38,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,54	1,75	8,76	0,15	13,76	0,00	0,00	0,00	064	
МОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ 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	066	
Итого за прием пищи:	620	14,67	16,44	66,67	388,91	0,00	22,58	0,00	1,21	0,23	0,22	198,46	66,04	274,43	3,62	700,66	11,70	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
Всего за день:		60,76	68,16	187,47	1 461,61	0,50	43,18	1,00	15,61	2,63	1,02	531,00	295,37	1 063,09	18,27	2 366,06	65,30	0,00	0,00		

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	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Р, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	12,20	0,20	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	6,00	27,00	203,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	0,10	111,10	16,50	94,60	0,40	182,90	8,50	0,00	0,00	189	2006
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,80	3,20	19,00	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,30	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	416	2016
Итого за прием пищи:	415	13,04	13,30	49,00	372,00	0,00	1,10	0,10	1,10	0,30	0,20	235,80	41,00	209,10	1,20	400,00	18,70	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,60	79,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	5,40	6,60	1,90	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,60	79,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	5,40	6,60	1,90	180,00	1,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	0,00	3,90	0,00	3,30	0,00	0,00	10,70	9,00	21,60	0,00	229,50	1,90	0,00	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,90	8,30	10,30	141,00	0,00	5,10	0,20	1,40	0,00	0,00	32,80	19,20	56,90	1,20	282,20	5,10	0,00	0,00	57	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	87,00	0,00	5,90	1,10	0,40	0,00	0,00	51,50	36,40	56,80	0,60	185,90	4,80	0,00	0,00	129	2006
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	0,00	0,27	0,00	0,80	0,13	0,00	44,29	19,29	137,68	0,59	239,53	76,61	0,00	0,00	269	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СВОГАЩЕННЫЙ	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	18,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,23	110,00	93,99	172,62	17,23	578,04	0,00	0,00	0,00	362	2012
БАТОН СВОГАЩЕННЫЙ	25	1,98	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,24	3,88	14,60	0,25	22,94	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	721	22,98	24,15	78,10	620,00	0,00	16,10	1,30	6,40	0,13	0,23	257,34	174,70	473,69	21,35	1 572,28	89,75	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,63	20,93	292,30	0,00	0,20	0,10	1,70	0,00	0,20	181,00	29,10	349,50	0,60	170,60	0,50	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО МЯГКОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,00	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	308,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	28,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	3,62	16,28	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00	018	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,90	6,90	15,30	0,10	195,00	0,00	0,00	0,00	006	
Итого за прием пищи:	490	32,89	19,63	64,23	631,30	0,20	16,50	0,20	1,90	0,00	0,40	432,93	66,12	423,28	1,54	654,31	19,40	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Всего за день:		61,67	38,72	209,73	1 601,30	0,20	34,80	1,80	9,40	0,43	0,83	632,57	287,22	1 107,57	26,69	2 606,59	129,35	0,00	0,00		

5 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборные рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Сi, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,30	3,90	9,70	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116,50	7,20	74,70	0,50	26,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РАСА МОЛОЧНАЯ ЖАДРАЯ (ДРУЖБА)	200	6,20	10,00	26,90	202,00	0,10	0,80	0,00	0,40	0,10	0,10	159,20	29,10	143,70	0,50	251,30	14,10	0,00	0,00	180	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	413	2018
Итого за прием пищи:	420	11,70	16,70	50,10	371,00	0,10	1,30	0,00	0,40	0,10	0,20	373,40	48,30	285,90	1,40	429,80	22,40	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
II Завтрак																					
ГРУДА СВЕКЛА	150	0,90	0,90	15,90	74,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,90	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	150	0,90	0,90	15,90	74,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,90	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,90	0,00	0,13	0,00	1,28	0,00	0,00	1,00	0,63	1,13	0,00	6,63	0,25	0,00	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	0,10	0,00	0,20	0,90	0,00	0,00	21,40	23,00	78,20	1,30	486,00	5,70	0,00	0,00	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	8,40	12,00	13,30	289,00	0,30	11,90	0,00	1,60	0,20	0,20	25,30	51,30	234,10	3,60	1 180,30	14,00	0,00	0,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	90	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	1,75	9,50	0,00	18,25	1,25	0,00	0,00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	6,96	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	1,89	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,24	2,88	14,60	0,25	22,94	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	750	18,84	20,25	60,76	662,90	0,40	18,03	0,20	4,28	0,20	0,20	76,91	83,88	357,24	6,19	1 731,00	23,14	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
ПОВИДОР СВЕЖИЙ	50	0,80	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	1094014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	243,00	0,10	0,10	0,00	1,70	0,00	0,00	34,30	8,60	51,10	0,70	66,60	2,90	0,00	0,00	306	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,60	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	412	2016
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,40	11,30	48,00	227,50	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	42,10	10,60	78,70	0,60	80,00	1,80	0,00	0,00	249	2014
Итого за прием пищи:	463	8,42	19,80	87,32	517,50	0,20	6,20	0,10	2,00	0,00	0,10	93,40	31,50	144,30	2,10	328,70	5,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Всего за день:		39,36	57,25	213,68	1 628,90	0,70	28,53	0,30	7,15	0,30	0,30	569,01	181,58	810,04	12,39	2 721,88	52,54	0,00	0,00		

6 день

Прим. пище, 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, мг	В12, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,30	0,30	36,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255	7,20	8,30	35,00	228,40	0,20	0,90	0,00	1,10	0,10	0,10	115,30	40,70	153,30	1,20	226,20	10,50	0,00	0,00	190	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	26,30	14,30	73,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	465	11,40	12,80	63,50	378,40	0,20	2,40	0,00	1,20	0,10	0,20	216,80	58,30	237,30	1,80	395,60	18,60	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,96	8,24	17,76	78,00	0,00	4,32	0,12	0,00	0,00	0,12	8,18	19,44	24,36	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	8,24	17,76	78,00	0,00	4,32	0,12	0,00	0,00	0,12	8,18	19,44	24,36	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,50	0,50	70,90	1,50	0,00	0,00	ТК№615	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,60	4,50	20,00	147,00	0,10	3,10	0,20	2,70	0,00	0,00	25,70	23,90	61,50	1,50	326,70	3,00	0,00	0,00	81	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,16	8,50	75,20	0,00	8,53	0,65	0,49	0,11	0,00	54,43	24,95	63,94	0,67	313,42	5,62	0,00	0,00	336	2008
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	6,50	16,10	7,90	161,30	0,10	0,20	0,00	0,90	0,20	0,00	21,40	18,70	135,00	0,60	226,70	62,60	0,00	0,00	263	2012
ЛИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,18	0,12	22,68	105,36	0,00	1,08	0,00	0,12	0,00	0,00	13,80	3,72	7,68	0,60	76,92	0,60	0,00	0,00	002	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,64	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,24	2,88	14,60	0,25	22,94	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	700	18,04	21,77	83,68	612,86	0,20	14,91	0,65	4,75	0,31	0,00	136,98	84,79	321,33	3,28	1 071,25	94,66	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																				
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	2,90	2,50	19,60	98,30	0,10	8,20	0,60	0,40	0,00	0,10	43,10	33,90	63,90	1,30	686,10	8,30	0,00	0,00	125	2008
КОФЕТА МЯСНАЯ РУБЕЦНАЯ (ГОВДИНА)	70	12,50	12,80	10,20	104,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,12	0,12	12,87	18,60	119,93	1,99	228,03	4,21	0,00	0,00	282	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	61,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,41	2,63	11,83	0,50	20,44	0,80	0,00	0,00	003	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	8,54	2,00	3,51	152,60	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,00	ТК№022	
СОДА СЫВОЧНАЯ	50	3,80	7,10	24,60	103,00	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,40	5,90	32,10	0,40	48,30	0,80	0,00	0,00	464	2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	003	
Итого за прием пищи:	515	28,34	28,93	73,21	667,70	0,20	12,50	0,60	1,67	0,12	0,32	176,38	73,60	323,36	4,19	1 120,37	14,11	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Всего за день:		59,64	61,74	238,35	1 638,96	0,60	34,53	1,57	7,62	0,53	0,64	540,32	236,13	908,35	11,61	2 873,62	127,37	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,38	6,90	10,00	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,20	3,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЯРДОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,20	8,90	27,00	263,00	0,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,10	111,10	16,50	94,60	0,40	162,90	8,00	0,00	0,00	185	2006
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,80	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	12,00	68,50	0,30	142,10	8,00	0,00	0,00	413	2016
Итого за прием пищи:	415	12,58	17,70	50,80	349,00	0,00	1,00	0,00	0,90	0,10	0,20	287,00	32,60	214,80	1,00	352,20	17,10	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,90	78,00	0,00	2,40	0,30	0,00	0,00	0,10	27,00	13,60	24,30	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,90	78,00	0,00	2,40	0,30	0,00	0,00	0,10	27,00	13,60	24,30	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
СУПЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	16,40	6,30	18,60	0,50	10,50	1,50	0,00	0,00	ТЭОИ015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200Л05	6,00	4,40	16,00	159,00	0,10	6,80	0,20	0,70	0,00	0,00	24,90	22,00	67,40	1,00	463,00	5,30	0,00	0,00	77	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	0,10	3,80	0,00	0,10	0,10	0,00	17,00	11,50	34,50	0,50	290,00	3,90	0,00	0,00	344	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80	0,20	12,90	5,90	1,50	2,30	1,40	22,20	20,30	253,80	5,50	341,20	8,30	0,00	0,00	34	2012
КАСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,71	0,64	15,06	64,01	0,01	0,22	0,08	0,00	0,00	0,02	28,97	15,04	20,48	0,40	241,50	0,00	0,01	0,00	426	2008
ХЛЕБ РУКО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,86	1,61	0,00	0,00	903	
БАТОН СБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,68	65,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,24	2,89	14,60	0,25	22,94	0,00	0,00	0,00	804	
Итого за прием пищи:	730	21,28	20,17	78,66	665,61	0,41	25,52	6,98	3,00	0,40	1,42	113,12	83,23	433,33	9,18	1 470,12	20,21	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,00	16,10	221,00	0,00	0,20	0,10	1,40	0,10	0,20	146,40	22,70	189,40	0,60	134,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	28,70	3,60	25,40	0,00	39,80	2,30	0,00	0,00	387	2008
МОЛОКО ЖИЛТЯНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,00	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,20	151,20	0,20	308,60	18,00	0,00	0,00	434	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,40	7,10	28,60	132,00	0,08	0,00	0,08	0,48	0,15	0,00	6,90	6,53	56,83	0,08	67,38	0,68	0,00	0,00	467	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	39,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	6,90	15,50	0,10	165,00	0,00	0,00	0,00	006	
Итого за прием пищи:	510	29,80	22,60	68,70	528,00	0,28	16,60	0,28	2,15	0,25	0,40	424,70	66,23	413,13	1,48	693,68	22,78	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Всего за день:		74,70	60,71	218,66	1 611,61	0,69	45,62	8,66	6,05	0,75	2,12	851,82	196,90	1 093,56	11,94	2 693,50	60,09	0,01	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			Cl, мг	F, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	82,00	0,00	0,00	0,10	0,30	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,80	0,00	0,00	0,00	1	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,40	21,00	2,90	149,00	0,10	0,20	0,30	0,30	2,30	0,50	100,80	17,10	224,70	2,60	222,60	20,80	0,00	0,00	214	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	3,70	3,00	40,50	0,10	3,20	0,00	1,70	0,00	0,00	9,70	9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,90	3,20	10,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,30	22,20	93,30	0,60	197,20	9,50	0,00	0,00	416	2016
Итого за прием пищи:	410	23,94	31,00	28,50	399,50	0,20	3,00	0,40	7,20	2,70	0,60	233,20	51,00	362,40	3,70	490,70	38,70	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
ГРУДКА СЫРАЯ	150	0,00	0,00	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	26,70	16,20	21,40	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	26,70	16,20	21,40	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,00	3,94	41,30	0,00	1,10	0,40	1,00	0,00	0,00	12,20	8,60	12,20	0,60	91,30	1,50	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300/105	5,50	4,50	4,00	105,00	0,10	4,40	0,20	1,70	0,00	0,00	24,00	20,20	70,40	1,10	385,90	4,60	0,00	0,00	76	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,90	10,60	121,80	0,00	6,60	0,00	0,30	0,10	0,10	55,20	32,40	64,30	2,10	471,90	11,40	0,00	0,00	324	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,10	2,75	10,90	130,20	0,00	0,50	0,00	2,00	0,00	0,10	32,30	18,30	120,60	1,30	162,20	4,70	0,00	0,00	305	2012
КОМПЛОТ ИЗ КОКОСА	180	0,36	0,00	6,96	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,66	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,80	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,24	2,88	14,80	0,25	22,94	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	715	25,37	13,85	64,99	667,30	0,10	12,00	0,60	5,50	0,10	0,20	139,51	80,40	301,81	6,19	¹ 188,75	23,54	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,80	4,30	60,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	150	2,20	1,96	9,94	73,13	0,05	3,99	1,17	0,51	0,00	0,00	51,50	26,55	50,44	0,85	186,54	4,71	0,04	0,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,80	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 ЗАРНЕЕМ	180/15	0,08	0,04	8,20	34,10	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	3,70	3,30	0,30	21,60	0,00	0,00	0,00	363	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	3,62	16,28	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00	018	
ЙОГУРТ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,06	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	78,00	0,60	146,00	0,00	0,00	0,00	005	
Итого за прием пищи:	600	16,49	14,22	76,74	498,53	0,06	6,49	1,27	1,81	0,90	0,30	192,84	53,69	234,63	3,24	466,32	14,03	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Всего за день:		66,40	59,67	185,64	1 094,93	0,35	25,00	2,27	15,01	3,70	1,16	591,25	208,29	920,64	15,63	² 358,27	75,73	0,04	0,00		

9 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	С, мг			Na, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,20	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРМОСТАТОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,70	8,70	24,40	211,00	2,10	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	124,30	46,70	162,50	1,20	248,10	11,00	0,00	0,00	169	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	415	12,74	16,20	44,10	357,00	0,10	1,00	0,10	1,30	0,30	0,20	227,00	63,20	248,20	1,70	410,80	19,10	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,69	25,23	0,54	340,74	0,00	0,00	0,00	700000	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,69	25,23	0,54	340,74	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
СЛЮЩЕ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,60	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	700017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ТОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/105	5,80	8,30	10,30	126,00	0,00	5,10	0,20	1,40	0,00	0,00	32,60	19,20	56,90	1,20	262,20	5,10	0,00	0,00	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	0,20	10,30	0,00	0,20	0,10	0,10	36,50	29,20	84,40	1,20	761,40	8,90	0,00	0,00	326	2008
РЫБА (ЖИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,10	0,80	0,10	0,00	0,00	0,10	25,00	28,70	193,60	0,60	364,70	136,40	0,00	0,00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,60	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	364	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/67	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,60	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	412	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	18,71	0,64	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,80	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	2,30	11,68	0,20	18,36	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	753	27,98	16,60	63,18	598,70	0,30	16,10	0,30	3,00	0,10	0,20	127,80	93,64	393,69	4,54	1 548,62	161,94	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ВЕНЕЦЬЕ	180	8,08	9,22	17,07	157,94	0,00	16,22	0,00	0,64	0,21	0,11	60,21	32,01	150,63	2,44	434,60	9,33	0,00	0,00	306	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,41	2,60	11,63	0,50	20,44	0,80	0,00	0,00	003	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,12	0,12	21,72	86,20	0,00	0,72	0,00	0,12	0,00	0,00	12,48	5,28	5,18	0,60	56,52	0,38	0,00	0,00	390	2016
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	0,90	36,30	201,00	0,10	5,80	0,00	0,80	0,10	0,00	25,60	11,00	45,20	0,60	110,80	2,00	0,00	0,00	451	2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	66,50	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	006	
Итого за прием пищи:	660	16,48	16,96	66,99	634,64	0,10	24,54	0,00	1,86	0,31	0,21	202,70	62,09	298,62	4,34	768,36	12,49	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Всего за день:		57,22	55,36	214,19	1 696,34	0,57	47,76	0,40	6,16	0,71	0,69	564,74	257,22	948,24	11,12	3 074,52	189,43	0,00	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг			S, мг		
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,00	2,80	31,10	90,70	0,00	2,40	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	6,90	4,20	14,70	0,30	40,20	0,90	0,00	0,00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,90	27,90	232,00	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	0,10	112,20	25,60	154,80	0,40	179,80	8,60	0,00	0,00	186	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	1806	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	110,00	93,90	172,60	17,20	679,04	0,90	0,00	0,00	360	2012
Итого за прием пищи:	401	7,88	9,68	67,40	366,70	0,00	3,80	0,00	0,30	0,20	0,30	0,30	329,10	123,70	302,12	17,60	708,04	0,90	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																					
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,98	0,24	17,76	78,00	0,00	4,32	0,12	0,00	0,00	0,12	0,12	8,16	19,44	24,36	0,36	273,60	0,90	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,98	0,24	17,76	78,00	0,00	4,32	0,12	0,00	0,00	0,12	0,12	8,16	19,44	24,36	0,36	273,60	0,90	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																					
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,95	2,95	4,00	45,60	0,00	0,15	0,00	1,25	0,00	0,00	0,00	1,00	0,60	1,15	0,00	6,65	0,25	0,00	0,00	33	2012
РАССОЛЫШК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/150	5,75	7,55	13,10	121,20	0,10	5,30	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	28,40	19,80	67,40	1,00	435,30	5,30	0,00	0,00	73	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,05	3,45	16,40	121,80	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	12,20	7,50	49,80	0,90	62,90	0,80	0,00	0,00	205	2012
СУПЕЛ КУРИНОЕ	70	10,40	4,05	6,30	135,30	0,00	0,90	0,00	0,90	0,30	0,20	0,20	29,60	11,40	107,50	1,00	137,90	6,70	0,00	0,00	310	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБ	160	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	0,72	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	12,48	5,28	5,16	0,60	56,52	0,30	0,00	0,00	390	2018
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	2,80	14,60	0,25	32,94	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	715	24,08	18,87	91,02	629,19	0,20	6,85	0,00	5,37	0,30	0,20	0,20	99,00	51,83	296,30	4,56	757,96	14,75	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																					
Полдник																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	8,32	5,04	15,12	0,40	58,40	1,20	0,00	0,00	188015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	276,30	0,20	8,60	0,00	0,60	0,00	0,20	0,20	20,40	37,50	187,90	2,80	877,00	11,80	0,00	0,00	278	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,55	1,81	40,88	1,81	0,00	0,00	005	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	160	0,36	0,00	6,96	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,68	0,00	0,00	0,84	0,90	0,00	0,00	044		
СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,90	7,10	24,80	169,30	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	9,40	5,90	32,10	0,40	48,30	0,80	0,00	0,00	484	2008
Итого за прием пищи:	480	24,08	23,84	62,38	654,40	0,30	10,20	0,00	1,98	0,00	0,20	0,20	50,40	55,35	298,77	4,61	1 023,42	15,21	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																					
Всего за день:		18,98	12,55	228,99	1 618,20	0,50	25,00	0,12	7,65	0,50	0,05	0,05	377,68	249,99	841,56	27,49	2 853,82	38,98	0,00	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	601,98	579,34	2 124,91	15 967,99	5,21	429,33	23,59	90,01	11,15	10,72	5 818,36	2 298,32	9 561,29	163,38	27 346,29	1 003,61	0,05	0,00
Среднее значение за период	60,20	57,93	212,49	1 596,80	0,52	42,93	2,36	9,00	1,12	1,07	581,84	229,83	956,13	16,34	2 734,63	100,36	0,01	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,1	32,7	52,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	417	160	725	486