



## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			Р, мг	Ca, 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	135	5,04	4,20	26,30	182,30	0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	93,00	25,30	126,50	1,30	181,20	6,80	0,00	0,00	188	2008
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,62	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>14,30</b>	<b>41,92</b>	<b>280,30</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>1,60</b>	<b>218,20</b>	<b>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,90	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	396	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>6,90</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, %	4																				
<b>Обед</b>																					
СУПЕЦ 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	96,40	0,00	0,00	0,00	017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,60	5,90	8,40	106,60	0,00	3,30	0,10	0,70	0,00	0,00	18,90	14,40	51,40	0,80	298,60	3,40	0,00	0,00	85	2012
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,90	16,60	107,40	0,10	7,20	0,50	0,40	0,10	0,10	35,50	27,40	66,90	1,00	541,60	6,70	0,00	0,00	322	2012
СУПЕЦ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	4,80	2,80	91,50	0,20	0,30	0,00	1,60	0,20	0,00	33,20	17,90	131,30	0,50	223,70	77,30	0,00	0,00	268	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	60,70	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	9,10	2,80	1,90	8,40	53,00	0,40	0,00	0,00	693	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,50	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,80	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	033	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,75	36,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	6,78	0,15	13,82	0,00	0,00	0,00	034	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>13,22</b>	<b>15,34</b>	<b>61,98</b>	<b>460,98</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>260,88</b>	<b>3,55</b>	<b>1187,00</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	160	6,50	9,80	17,70	209,20	0,10	1,20	6,30	0,60	0,10	0,10	25,40	34,60	180,70	1,80	233,60	0,30	0,00	0,00	354	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	2,80	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	0,60	0,00	0,00	0,00	0,20	34,50	60,40	146,30	14,80	499,60	0,00	0,00	0,00	382	2012
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	6,38	3,50	26,08	162,68	0,05	0,07	0,03	0,34	0,14	0,57	26,26	8,71	64,65	0,47	75,77	2,38	0,01	0,01	476	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>13,88</b>	<b>13,62</b>	<b>67,18</b>	<b>431,18</b>	<b>0,15</b>	<b>2,07</b>	<b>0,33</b>	<b>1,34</b>	<b>0,24</b>	<b>0,37</b>	<b>158,56</b>	<b>126,31</b>	<b>405,75</b>	<b>17,57</b>	<b>628,17</b>	<b>9,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
<b>Всего за день:</b>		<b>36,18</b>	<b>30,76</b>	<b>174,88</b>	<b>1 248,69</b>	<b>0,35</b>	<b>21,97</b>	<b>1,03</b>	<b>5,54</b>	<b>0,64</b>	<b>0,57</b>	<b>388,23</b>	<b>238,84</b>	<b>843,83</b>	<b>25,92</b>	<b>2 629,17</b>	<b>107,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		

## 2 день

Примечание, 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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			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	0,50	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 СЫВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,00	154,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,10	0,10	86,60	18,80	89,20	0,30	130,40	7,40	0,00	0,00	189	2006	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	185	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,50	0,00	0,40	228,00	129,40	287,20	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	413	2016	
<b>Итого за время приема:</b>	<b>369</b>	<b>10,39</b>	<b>14,80</b>	<b>44,60</b>	<b>399,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>392,80</b>	<b>154,40</b>	<b>428,20</b>	<b>22,80</b>	<b>1042,40</b>	<b>15,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																					
<b>II Завтрак</b>																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,20	14,80	63,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	5,40	9,50	1,80	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за время приема:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>63,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,50</b>	<b>5,40</b>	<b>9,50</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																					
<b>Обед</b>																						
ТОМАТОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,90	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	314		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/301	3,20	4,00	5,00	92,40	0,10	4,80	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	180	15,00	17,00	17,00	216,00	0,20	14,80	6,20	1,80	0,30	1,00	28,60	30,00	318,40	6,50	382,90	9,80	0,00	0,00	294	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	0,00	58,76	0,17	0,00	0,00	0,08	14,19	3,69	2,32	0,42	8,06	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	3,40	2,80	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	303		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	30,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,35	1,73	8,79	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	304		
<b>Итого за время приема:</b>	<b>541</b>	<b>21,79</b>	<b>21,92</b>	<b>58,90</b>	<b>465,60</b>	<b>0,20</b>	<b>83,19</b>	<b>6,57</b>	<b>3,00</b>	<b>0,30</b>	<b>1,08</b>	<b>72,04</b>	<b>62,43</b>	<b>407,20</b>	<b>8,97</b>	<b>682,15</b>	<b>15,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																					
<b>Полдник</b>																						
ЛОФЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	0,09	7,84	0,00	0,18	0,09	0,09	9,48	10,50	50,05	0,83	536,73	4,69	0,00	0,00	335	2012	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,93	0,20	81,00	0,00	0,70	0,00	0,90	0,00	0,00	29,80	15,40	103,30	0,30	195,60	63,50	0,00	0,00	340	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	3,40	2,80	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	303		
КОМПЛОТ 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	0,80	0,00	0,00	360	2016	
БЛЮЧКА МОЛОЧНАЯ	30	4,58	1,50	28,33	145,41	0,06	0,10	0,00	0,25	0,00	0,04	28,57	8,16	48,21	0,39	78,67	2,41	0,01	0,01	477	2008	
<b>Итого за время приема:</b>	<b>375</b>	<b>16,36</b>	<b>10,75</b>	<b>68,73</b>	<b>438,41</b>	<b>0,15</b>	<b>9,54</b>	<b>0,00</b>	<b>1,43</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>79,65</b>	<b>48,06</b>	<b>214,36</b>	<b>2,62</b>	<b>915,80</b>	<b>72,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																					
<b>Всего за день:</b>		<b>49,25</b>	<b>47,67</b>	<b>184,53</b>	<b>1 370,01</b>	<b>0,45</b>	<b>36,00</b>	<b>6,57</b>	<b>4,83</b>	<b>0,49</b>	<b>2,21</b>	<b>554,99</b>	<b>271,34</b>	<b>1 059,26</b>	<b>36,29</b>	<b>3 002,15</b>	<b>104,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	С, мг			Р, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	88,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	5,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,80	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	12,50	16,70	2,50	119,00	0,10	0,20	0,20	4,20	2,00	0,40	80,90	13,70	183,90	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	88,30	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>	<b>0,10</b>	<b>3,90</b>	<b>0,20</b>	<b>5,20</b>	<b>2,00</b>	<b>0,50</b>	<b>190,10</b>	<b>37,00</b>	<b>284,00</b>	<b>2,90</b>	<b>382,00</b>	<b>29,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>33</b>																				
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,90	0,00	0,00	25,70	16,20	21,90	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	380	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>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,70</b>	<b>16,20</b>	<b>21,90</b>	<b>2,70</b>	<b>232,50</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<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	10,80	0,40	58,40	1,20	0,01	0,00	015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/105	4,20	8,30	5,70	98,10	0,00	8,00	0,20	1,40	0,00	0,00	53,70	17,00	53,80	1,00	259,40	4,10	0,00	0,00	067	2012
КАША ГРЕННЕВАЯ РАСОСЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,75	26,80	174,00	0,20	0,00	0,00	3,40	0,10	0,10	13,20	60,90	135,30	3,20	191,30	1,70	0,00	0,00	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,00	0,60	0,30	0,70	0,00	0,10	18,00	21,50	136,80	2,10	314,90	8,80	0,00	0,00	277	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,63	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	350	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>690</b>	<b>26,60</b>	<b>26,68</b>	<b>60,33</b>	<b>470,70</b>	<b>0,21</b>	<b>12,70</b>	<b>0,50</b>	<b>5,84</b>	<b>0,10</b>	<b>0,22</b>	<b>84,10</b>	<b>140,40</b>	<b>357,00</b>	<b>7,50</b>	<b>858,50</b>	<b>14,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>37</b>																				
<b>Полдник</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	7,00	8,70	16,10	148,00	0,00	17,00	0,00	0,00	0,20	0,10	58,80	30,20	142,10	2,30	410,00	8,80	0,00	0,00	308	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	96,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	149,00	0,00	0,00	0,00	005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>16,18</b>	<b>17,23</b>	<b>65,10</b>	<b>440,80</b>	<b>0,10</b>	<b>19,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>180,60</b>	<b>52,00</b>	<b>262,10</b>	<b>3,20</b>	<b>642,00</b>	<b>10,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>34</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>30,60</b>	<b>67,11</b>	<b>163,43</b>	<b>1 277,30</b>	<b>0,41</b>	<b>36,80</b>	<b>0,80</b>	<b>12,84</b>	<b>2,40</b>	<b>0,22</b>	<b>480,60</b>	<b>245,60</b>	<b>824,70</b>	<b>16,30</b>	<b>2 115,90</b>	<b>56,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		

## 4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			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	0,00	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	3012
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	16,30	158,00	0,10	0,40	0,00	0,80	0,10	0,10	95,20	36,20	125,80	0,90	192,30	6,50	0,00	0,00	189	3006
КАФЕ С МОЛОКОМ	150	3,80	3,20	15,80	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	3016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>12,04</b>	<b>14,60</b>	<b>40,90</b>	<b>327,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>217,90</b>	<b>60,70</b>	<b>232,30</b>	<b>1,70</b>	<b>409,40</b>	<b>16,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,60	0,20	14,80	65,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	5,40	0,50	1,90	180,00	1,55	0,00	0,00	442	3006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>5,40</b>	<b>0,50</b>	<b>1,90</b>	<b>180,00</b>	<b>1,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
<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	49,80	0,30	0,00	0,00	43	3006
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/105	4,20	6,20	7,70	105,70	0,00	5,10	0,20	1,40	0,00	0,00	31,60	16,50	55,70	1,10	273,30	5,00	0,00	0,00	57	3012
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	21,10	40,48	0,64	146,72	3,84	0,00	0,00	129	3006
ЛУДИНГ 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	3012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/65	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,23	110,00	60,59	172,62	17,23	378,04	0,00	0,00	0,00	392	3012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,94	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>586</b>	<b>17,13</b>	<b>18,60</b>	<b>60,73</b>	<b>468,93</b>	<b>0,00</b>	<b>12,15</b>	<b>1,08</b>	<b>5,42</b>	<b>0,10</b>	<b>0,23</b>	<b>228,96</b>	<b>156,08</b>	<b>405,49</b>	<b>20,96</b>	<b>1 277,63</b>	<b>66,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	16,10	321,00	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	3006
МОЛОКО КИТАЙСКОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	181,20	17,70	115,80	0,20	250,70	14,20	0,00	0,00	434	3006
ПЕЧЕНЬЕ	20	3,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	3,82	16,28	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00	010	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,60	0,20	7,50	36,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,60	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	000	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>25,79</b>	<b>15,90</b>	<b>45,90</b>	<b>427,60</b>	<b>0,20</b>	<b>16,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>198,20</b>	<b>53,90</b>	<b>324,78</b>	<b>1,44</b>	<b>542,71</b>	<b>15,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
<b>Всего за день:</b>		<b>55,67</b>	<b>49,38</b>	<b>102,33</b>	<b>1 288,53</b>	<b>0,30</b>	<b>30,55</b>	<b>1,28</b>	<b>6,02</b>	<b>0,50</b>	<b>0,73</b>	<b>704,29</b>	<b>276,10</b>	<b>962,07</b>	<b>25,90</b>	<b>2 400,74</b>	<b>100,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

## 5 день

Прем. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			Cl, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	8,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	8,10	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	0,80	0,00	0,30	0,10	0,10	120,00	21,90	107,90	0,40	189,60	10,50	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,90	13,00	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,60	8,10	0,00	0,00	413	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9,19</b>	<b>11,29</b>	<b>41,10</b>	<b>274,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>426,20</b>	<b>156,40</b>	<b>449,90</b>	<b>22,90</b>	<b>1 082,00</b>	<b>18,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>22</b>																				
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,00	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,90	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	388	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,70</b>	<b>16,20</b>	<b>21,60</b>	<b>2,70</b>	<b>232,50</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>4</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,00	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	8,90	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	6,20	0,10	0,80	0,00	0,00	18,90	10,80	86,20	1,10	423,30	4,90	0,00	0,00	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,08	10,00	224,00	0,20	11,90	0,00	0,90	0,00	0,20	22,00	42,20	164,90	2,70	1 006,10	11,10	0,00	0,00	281	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,90	0,30	0,00	0,00	354	2012
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,40	0,00	0,00	6,70	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>560</b>	<b>12,63</b>	<b>14,16</b>	<b>38,23</b>	<b>479,43</b>	<b>0,20</b>	<b>17,20</b>	<b>0,10</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>57,21</b>	<b>68,74</b>	<b>255,11</b>	<b>4,84</b>	<b>1 476,37</b>	<b>18,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>39</b>																				
<b>Полдник</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖАЯ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,25	0,00	0,00	6,25	8,00	11,75	0,50	145,90	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	0,85	0,00	0,00	003	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/10	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	2,90	2,62	0,20	15,98	0,00	0,00	0,00	412	2016
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	1,70	8,10	34,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	30,80	7,60	96,40	0,40	56,50	1,20	0,00	0,00	249	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>392</b>	<b>7,57</b>	<b>15,03</b>	<b>72,50</b>	<b>398,00</b>	<b>0,10</b>	<b>6,13</b>	<b>0,23</b>	<b>2,35</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>64,75</b>	<b>30,80</b>	<b>190,67</b>	<b>2,58</b>	<b>329,36</b>	<b>6,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<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>	<b>0,40</b>	<b>28,63</b>	<b>0,33</b>	<b>6,95</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>593,66</b>	<b>272,14</b>	<b>674,48</b>	<b>32,90</b>	<b>3 183,95</b>	<b>46,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						На рецептуру	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	г, мг			Р, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,00	68,00	0,00	1,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,20	3,90	11,90	0,30	30,40	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,43	4,70	13,70	142,00	0,10	0,40	0,00	0,00	0,10	0,10	89,50	31,00	119,90	0,80	173,90	8,20	0,00	0,00	0,00	199	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	99,30	14,30	72,90	0,30	143,80	8,10	0,00	0,00	0,00	414	2018
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>7,63</b>	<b>9,20</b>	<b>41,20</b>	<b>294,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2,70</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>193,00</b>	<b>49,10</b>	<b>202,90</b>	<b>1,50</b>	<b>348,90</b>	<b>16,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>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	3,40	9,50	1,90	190,00	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>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,50</b>	<b>3,40</b>	<b>9,50</b>	<b>1,90</b>	<b>190,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<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	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	3,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРХОМ И ТРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	0,10	2,90	0,20	2,40	0,00	0,00	25,90	32,00	96,90	1,40	298,60	3,70	0,00	0,00	81	2012	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	6,10	7,80	89,40	0,00	7,90	0,90	0,40	0,10	0,00	50,40	23,10	59,20	0,90	295,20	5,20	0,00	0,00	336	2006	
ФРИКАДЕЛКИ 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	16,90	67,60	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	3,10	6,40	0,30	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	2,00	11,80	0,50	30,40	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	1,70	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>13,30</b>	<b>16,32</b>	<b>62,70</b>	<b>479,20</b>	<b>0,10</b>	<b>13,40</b>	<b>0,90</b>	<b>3,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>116,75</b>	<b>71,50</b>	<b>259,38</b>	<b>4,35</b>	<b>913,50</b>	<b>72,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>38</b>																					
<b>Полдник</b>																						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,30	3,90	15,60	107,40	0,10	7,20	0,50	0,40	0,10	0,10	35,50	37,40	66,90	1,00	541,90	0,70	0,00	0,00	322	2012	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,95	6,74	8,97	205,10	0,00	0,00	0,00	0,40	0,10	0,10	11,00	13,90	102,50	1,70	194,90	3,60	0,00	0,00	260	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	2,00	11,80	0,50	30,40	0,80	0,00	0,00	003		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,90	0,00	7,20	28,00	0,00	0,90	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 ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,70	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>	<b>0,10</b>	<b>8,13</b>	<b>0,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,43</b>	<b>161,45</b>	<b>141,22</b>	<b>362,60</b>	<b>20,98</b>	<b>1 349,04</b>	<b>11,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<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>1 269,00</b>	<b>0,30</b>	<b>25,43</b>	<b>1,30</b>	<b>5,80</b>	<b>0,30</b>	<b>0,63</b>	<b>480,70</b>	<b>267,25</b>	<b>834,98</b>	<b>28,33</b>	<b>2 791,44</b>	<b>101,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			

## 7 день

Прим. блюда, 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, мкг	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 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	31,70	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	85,30	12,80	73,80	0,30	142,10	0,80	0,00	0,00	169	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	183	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	228,00	129,40	297,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	415	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>368</b>	<b>10,79</b>	<b>14,30</b>	<b>42,30</b>	<b>288,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>292,50</b>	<b>147,30</b>	<b>412,80</b>	<b>22,80</b>	<b>1 043,10</b>	<b>14,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
<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>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,50</b>	<b>5,40</b>	<b>9,50</b>	<b>1,90</b>	<b>180,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
<b>Обед</b>																					
СУПЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,90	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,13	0,40	96,40	1,20	0,00	0,00	015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОМ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/105	4,50	3,30	11,90	96,10	0,10	6,40	0,10	0,70	0,00	0,00	34,40	21,30	66,00	1,00	448,90	5,20	0,00	0,00	77	2012
РАГУ СВОДНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	0,10	3,90	0,00	0,10	0,10	0,00	17,20	11,90	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	0,30	6,20	3,70	1,00	0,10	0,80	14,40	13,10	156,50	3,50	215,00	5,40	0,00	0,00	34	2012
ХЛЕБ ЯЧЕНЬ-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	15,71	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	2006
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,46	0,67	10,24	52,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,38	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>21,66</b>	<b>15,97</b>	<b>51,64</b>	<b>437,87</b>	<b>0,30</b>	<b>10,00</b>	<b>3,80</b>	<b>2,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>	<b>71,70</b>	<b>57,54</b>	<b>306,48</b>	<b>6,44</b>	<b>1 081,72</b>	<b>16,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																				
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,20	7,30	12,90	177,00	0,00	0,76	0,08	1,12	0,08	0,18	112,33	16,16	151,52	0,64	107,92	0,72	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО ВЯЖЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,29	17,79	113,80	0,20	330,70	14,20	0,00	0,00	434	2006
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,80	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	0,30	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	000	
<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>	<b>0,30</b>	<b>16,76</b>	<b>0,18</b>	<b>1,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>313,52</b>	<b>51,06</b>	<b>310,52</b>	<b>1,24</b>	<b>598,92</b>	<b>15,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
<b>Всего за день:</b>		<b>55,15</b>	<b>45,87</b>	<b>185,44</b>	<b>1 239,57</b>	<b>0,60</b>	<b>36,46</b>	<b>3,98</b>	<b>4,72</b>	<b>0,48</b>	<b>1,08</b>	<b>707,22</b>	<b>301,30</b>	<b>1 036,11</b>	<b>32,38</b>	<b>2 825,74</b>	<b>48,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		



## 8 день

Прим: пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, 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	2,20	78,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОХА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	52,40	0,09	1,90	0,00	1,20	0,00	0,00	7,50	7,50	21,55	2,27	40,70	0,00	0,00	0,00	10	2012
СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,93	1,92	65,20	0,08	0,17	0,17	3,40	1,66	0,33	67,15	11,37	152,55	1,74	148,49	17,85	0,00	0,00	214	2006
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	16,60	107,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	118,30	27,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	410	2010
Итого за прием пищи:	160	18,54	23,33	26,92	264,60	0,08	2,83	0,27	4,89	1,86	0,43	107,43	43,45	250,95	2,81	406,29	27,75	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,30	70,50	0,00	3,00	0,00	0,90	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,90	0,00	0,00	306	2010
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,30	70,50	0,00	3,00	0,00	0,90	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																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,64	3,15	33,00	0,00	1,10	0,40	1,00	0,00	0,00	12,20	8,80	12,20	0,90	91,30	1,50	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОРЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/195	4,10	3,40	3,00	107,20	0,10	4,00	0,10	1,50	0,00	0,00	21,70	16,40	65,70	1,10	346,80	4,40	0,00	0,00	76	2012
ПОПЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	69,20	0,00	4,80	0,00	0,30	0,10	0,00	41,50	29,90	47,40	1,50	346,40	6,40	0,00	0,00	324	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,22	2,36	8,33	103,20	0,00	0,40	0,00	0,10	0,00	0,10	27,60	15,70	103,00	1,20	130,90	4,00	0,00	0,00	305	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,30	0,00	5,80	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	6,70	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,50	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	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,75	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	665	19,86	10,62	46,78	487,20	0,10	10,30	0,50	3,20	0,10	0,10	114,55	72,33	248,68	5,95	960,40	19,10	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																				
<b>Полдник</b>																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,00	4,50	0,30	63,00	0,00	0,00	0,10	0,60	0,80	0,20	18,80	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	4,90	0,65	0,70	0,00	0,04	38,23	17,05	34,42	0,50	127,18	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 ВАРЕНИЕМ	100/110	0,08	0,04	6,60	28,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,60	2,70	0,30	16,10	0,00	0,00	0,00	392	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,40	153,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,23	3,62	16,28	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00	818	
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	148,00	0,00	0,00	0,00	900	
Итого за прием пищи:	475	15,31	14,19	51,78	484,68	0,03	5,39	0,73	1,62	0,80	0,34	174,67	43,31	218,21	2,97	401,44	12,51	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Всего за день:		64,81	48,63	140,96	1 257,08	0,21	21,31	1,50	10,21	2,89	0,87	512,55	175,29	709,29	13,53	2 000,63	62,86	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	Углевод, м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			F, мг	So, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	3,24	4,10	7,00	82,00	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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" 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	85,20	36,20	125,90	0,90	182,30	8,50	0,00	0,00	199	2000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,90	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,30	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	414	2010
<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>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>187,90</b>	<b>52,80</b>	<b>211,30</b>	<b>1,40</b>	<b>355,00</b>	<b>16,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,30	21,00	96,00	0,00	4,90	0,00	0,30	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,80	348,00	0,00	0,00	0,00	039	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,30</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>37,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,80</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																				
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,30	0,00	0,00	6,30	5,00	8,80	0,30	56,40	0,00	0,00	0,00	017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/105	4,20	6,30	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 (ОЖИЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,10	0,40	0,10	0,70	0,00	0,10	19,60	21,80	147,70	0,40	270,10	100,90	0,00	0,00	238	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	0,70	3,80	0,60	7,30	0,50	0,00	0,00	394	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/503	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,86	0,00	0,50	0,00	0,00	9,55	3,54	3,43	0,31	17,14	0,00	0,00	0,00	412	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	6,50	41,00	0,00	0,50	0,00	0,40	0,00	0,00	3,10	3,48	19,60	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	3,55	1,73	8,78	0,15	13,60	0,00	0,00	0,00	004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>698</b>	<b>20,87</b>	<b>12,24</b>	<b>60,08</b>	<b>495,00</b>	<b>0,20</b>	<b>15,36</b>	<b>0,30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>69,17</b>	<b>75,43</b>	<b>296,10</b>	<b>3,73</b>	<b>1249,57</b>	<b>115,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																				
<b>Полдник</b>																					
ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ	170	7,60	9,70	16,10	149,00	0,20	17,00	0,00	0,60	0,20	0,10	66,80	30,20	142,10	2,30	410,00	8,80	0,00	0,00	326	2038
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	005	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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	0,00	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	2,50	2,50	4,50	59,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	78,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>13,50</b>	<b>17,42</b>	<b>69,30</b>	<b>444,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>192,70</b>	<b>66,90</b>	<b>269,50</b>	<b>4,00</b>	<b>711,30</b>	<b>12,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
<b>Всего за день:</b>		<b>47,21</b>	<b>43,56</b>	<b>176,38</b>	<b>1300,00</b>	<b>0,30</b>	<b>43,26</b>	<b>0,40</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>496,97</b>	<b>222,93</b>	<b>804,30</b>	<b>8,83</b>	<b>2862,87</b>	<b>144,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборная рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			F, мг	So, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖЕЛТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,60	6,10	20,50	154,10	0,00	6,40	0,00	0,20	0,10	0,10	85,60	15,90	80,20	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	1600	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,20	110,00	23,50	172,60	17,20	578,04	0,00	0,00	0,00	300	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>5,50</b>	<b>8,20</b>	<b>45,10</b>	<b>255,70</b>	<b>0,00</b>	<b>3,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>201,80</b>	<b>118,70</b>	<b>275,32</b>	<b>17,83</b>	<b>748,04</b>	<b>7,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,60	66,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	5,40	9,50	1,30	100,00	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>14,60</b>	<b>66,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,50</b>	<b>5,40</b>	<b>9,50</b>	<b>1,30</b>	<b>100,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	3,30	1,20	36,50	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,50	0,00	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012
РАССОБЛАНК С ГОВЛАДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/105	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	15,00	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 КУРИЦЕ	60	9,13	12,28	2,11	155,48	0,03	0,36	0,07	0,38	0,28	0,10	24,35	5,75	83,28	0,78	115,69	5,83	0,01	0,00	310	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,60	0,00	0,02	0,00	0,10	0,00	0,00	10,42	4,40	4,32	0,90	47,16	0,30	0,00	0,00	380	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	10,71	0,94	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	5,78	0,15	13,90	0,00	0,00	0,00	004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>676</b>	<b>20,13</b>	<b>23,48</b>	<b>65,11</b>	<b>681,28</b>	<b>0,25</b>	<b>5,08</b>	<b>0,07</b>	<b>4,98</b>	<b>0,38</b>	<b>0,10</b>	<b>72,21</b>	<b>41,43</b>	<b>205,75</b>	<b>3,98</b>	<b>605,06</b>	<b>12,27</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
<b>Полдник</b>																					
ОГИРЕЦ 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	66,40	1,20	0,00	0,00	015	
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	120	14,00	13,20	13,50	144,00	0,10	6,00	0,00	0,60	0,00	0,20	16,60	30,00	150,50	2,20	701,30	9,20	0,00	0,00	276	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,20	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	8,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	044	
САХАРА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,60	164,00	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,50	5,90	30,20	0,40	48,30	0,60	0,00	0,00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>376</b>	<b>19,40</b>	<b>20,42</b>	<b>51,50</b>	<b>429,80</b>	<b>0,20</b>	<b>8,30</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>43,10</b>	<b>44,90</b>	<b>209,40</b>	<b>3,50</b>	<b>627,10</b>	<b>12,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
<b>Всего за день:</b>		<b>45,63</b>	<b>52,90</b>	<b>176,51</b>	<b>1 301,58</b>	<b>0,43</b>	<b>17,98</b>	<b>0,07</b>	<b>6,58</b>	<b>0,48</b>	<b>0,63</b>	<b>326,61</b>	<b>208,54</b>	<b>697,97</b>	<b>27,21</b>	<b>2 360,30</b>	<b>35,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		

## 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	Fa, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	468,78	473,53	1 674,89	12 641,69	3,75	363,30	17,26	69,79	9,75	9,62	5 415,52	2 440,13	8 829,39	248,12	25 928,89	805,83	0,06	0,02
Среднее значение за период	46,88	47,35	167,49	1 264,17	0,38	36,33	1,73	6,98	0,98	0,96	541,55	244,01	882,94	24,81	2 592,89	80,58	0,01	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	33,7	51,5															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	364	145	572	408