

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
ГБДОУ детского сада № 32
Переловорпового района
О.Ю. Яковлева
19.12.2022



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sa, мг				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	195	5.5	6.2	26.2	163.4	0.09	0.40	0.03	0.11	0.08	0.11	92.90	25.28	126.36	1.27	181.00	6.84	0.00	0.02	199	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.2	0.0	10.1	42.5	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	12.66	4.75	5.84	0.51	27.13	0.00	0.00	0.00	ТМК028			
Итого за прием пищи:	378	7.3	15.0	46.7	353.1	0.11	1.54	0.10	0.33	0.23	0.14	110.56	32.63	147.10	2.00	228.03	6.84	0.00	0.02				
II. Завтрак																							
ВЕЛОКО ОВЕЖЬЕ	150	0.6	0.6	14.8	66.3	0.03	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				
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.8	66.3	0.03	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				
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	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				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4.1	4.5	7.8	88.5	0.04	3.36	0.13	1.06	0.03	0.04	18.64	14.34	51.20	0.81	258.58	3.36	0.02	0.00	85	2012		
СУФЛЕ ЯЗ РЫБЫ	60	12.6	8.8	2.5	139.5	0.08	0.28	0.05	1.06	0.22	0.11	30.11	16.19	115.29	0.48	221.01	30.50	0.19	0.02	268	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.3	4.1	15.5	108.3	0.09	7.20	0.32	0.33	0.06	0.06	35.37	27.38	66.87	1.00	541.98	6.88	0.03	0.00	322	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.1	0.0	5.0	20.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.95	2.93	2.97	0.30	10.52	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	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				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.1	0.5	7.7	39.3	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				
Итого за прием пищи:	575	21.5	18.0	45.6	432.1	0.21	11.66	0.70	2.54	0.31	0.23	105.32	70.17	265.51	3.45	1122.7	41.35	0.24	0.02				
Полдник																							
ПЛОДЫ ИЛИ ПТИЦА	160	17.1	19.8	28.6	353.1	0.07	1.13	0.34	0.55	0.09	0.13	25.51	34.52	180.56	1.71	233.30	6.27	0.12	0.02	304	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	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				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.1	0.1	18.7	80.7	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				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4.6	2.5	18.0	113.2	0.04	0.05	0.02	0.20	0.07	0.05	25.67	6.36	46.86	0.33	55.46	1.44	0.01	0.01	479	2008		
Итого за прием пищи:	375	22.8	22.5	70.7	578.0	0.11	1.96	0.36	1.15	0.16	0.16	62.68	48.28	241.12	2.94	362.16	8.91	0.13	0.03				
Всего за день:		52.2	56.1	177.8	1429.5	0.43	21.16	1.16	4.92	0.70	0.55	300.16	159.88	668.63	11.39	2129.8	9	0.10	0.37	0.07			

2 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур																
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. цн, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг																								
Завтрак																																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	89,0	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	3	2012																		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	6,1	23,1	169,6	0,03	0,41	0,03	0,21	0,08	0,09	86,60	19,77	89,03	0,29	139,38	7,43	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008																		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	9,3	88,5	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	99,28	12,68	69,21	0,37	144,65	8,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																				
Итого за прием пищи:	365	9,9	15,2	42,4	307,1	0,05	0,90	0,04	0,21	0,08	0,19	284,08	37,55	209,94	0,96	311,23	15,71	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																				
II Завтрак																																											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,7	0,0	10,6	45,1	0,02	103,20	0,02	1,20	0,00	0,00	108,00	94,50	54,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008																		
Итого за прием пищи:	150	0,7	0,0	10,6	45,1	0,02	103,20	0,02	1,20	0,00	0,00	108,00	94,50	54,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																				
Обед																																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	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	0,00	0,00	0,00	0,00																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/1	4,2	4,2	12,2	103,6	0,06	4,66	0,14	0,90	0,00	0,05	19,63	17,06	56,30	0,85	321,00	3,66	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2012																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	20,5	8,4	17,9	251,3	0,23	14,82	6,30	1,75	0,28	1,59	28,79	29,90	318,30	6,40	382,92	9,80	0,21	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	294	2012																		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	150	0,5	0,2	18,3	77,3	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	0,00	0,00	0,00	0,00	ТР№027																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00																				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	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	0,00	0,00	0,00	0,00																				
Итого за прием пищи:	541	27,7	13,5	64,0	512,1	0,29	83,24	6,71	3,15	0,28	1,72	72,56	62,14	406,90	8,72	862,17	15,08	0,25	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04																				
Полдник																																											
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7,7	3,3	1,5	65,4	0,03	0,66	0,02	0,51	0,05	0,04	29,15	13,99	93,67	0,30	195,64	63,48	0,26	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	246	2012																		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,8	15,7	106,8	0,09	7,61	0,02	0,18	0,06	0,08	26,28	21,35	61,68	0,87	558,89	6,19	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	321	2012																		
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	16,1	75,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00																				
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,8	1,6	28,1	145,4	0,06	0,10	0,00	0,25	0,00	0,04	28,57	8,15	46,14	0,39	78,75	2,40	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	477	2008																		
Итого за прием пищи:	375	15,9	8,9	63,8	424,6	0,18	9,57	0,04	1,44	0,11	0,16	95,80	49,49	216,29	2,66	937,68	73,47	0,30	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02																				
Всего за день:		54,2	37,6	186,8	1 292,9	0,54	196,91	6,81	6,00	0,47	2,07	540,44	243,68	887,13	13,42	2 111,08	104,24	0,56	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06																				

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,5	68,0	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	2	2012	
САЛАТ ИЗ ГОРШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,6	1,9	25,0	0,03	3,30	0,00	0,98	0,00	0,01	6,44	6,24	17,99	0,21	30,62	0,00	0,00	10	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	16,6	2,2	207,8	0,06	0,18	0,24	4,23	2,02	0,38	80,86	13,80	183,84	2,10	178,89	21,49	0,05	0,03	214	2008
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	11,2	76,3	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,29	14,29	72,42	0,22	142,78	8,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	17,4	22,5	31,1	377,1	0,12	5,75	0,25	5,31	2,02	0,49	190,79	37,63	285,75	2,83	382,89	29,59	0,05	0,03		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	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		
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15,5	70,5	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		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	67	2012
ЦИД ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,2	6,2	5,7	98,5	0,04	8,11	0,17	1,48	0,00	0,05	33,57	17,12	53,24	0,97	262,38	4,09	0,02	0,00	277	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,2	15,2	3,5	211,9	0,05	0,67	0,35	0,65	0,05	0,10	19,25	21,70	136,76	2,01	315,00	6,94	0,05	0,00	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,8	4,8	26,8	174,0	0,20	0,00	0,00	3,40	0,10	13,20	90,90	135,30	3,20	191,30	1,70	0,00	0,00	191	2008	
ЧАЙ С БАРЕНЬЕМ	150/10	0,1	0,0	7,3	28,4	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	2,95	2,74	0,19	16,11	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	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		
Итого за прием пищи:	590	26,6	26,3	50,7	549,4	0,29	10,51	0,52	5,83	0,15	0,25	85,04	140,27	354,94	7,27	891,59	14,73	0,07	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,5	13,3	12,2	225,8	0,06	17,17	0,04	0,64	0,17	0,12	56,78	30,20	141,83	2,41	414,01	8,97	0,05	0,00	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,0	17,8	73,8	0,00	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	11,16	2,75	2,38	0,11	20,58	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	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		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,7	7,0	29,9	197,0	0,04	0,00	0,04	0,39	0,13	0,02	8,50	5,27	30,04	0,35	45,34	0,72	0,01	0,01	467	2008
КОГУРЕТ В ИМЛИТРАК	100	2,8	2,5	4,5	59,5	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		
Итого за прием пищи:	485	21,1	22,9	70,8	583,9	0,10	19,39	0,08	1,33	0,30	0,24	180,84	52,02	282,05	3,37	646,33	10,49	0,06	0,01		
Всего за день:		65,7	72,2	168,1	1 580,9	0,51	38,65	0,85	12,97	2,47	0,98	482,37	246,12	924,34	16,17	2 123,3	56,31	0,18	0,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кЛ, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Na, мг									
Завтрак																												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,6	8,8	10,4	127,2	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012							
КАША ОВСЕННЯЯ "ТЕРЮЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,0	7,3	20,4	167,8	0,10	0,41	0,03	0,85	0,08	0,11	95,05	36,09	125,74	0,91	192,27	8,49	0,01	0,00	189	2008							
КАША С МОЛОКОМ	180	3,7	3,0	11,2	87,6	0,03	0,57	0,02	0,00	0,12	118,23	22,20	93,35	0,56	197,23	9,90	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	365	10,3	19,1	42,0	382,6	0,15	0,98	0,12	1,07	0,23	0,25	216,29	60,99	233,99	1,69	409,48	18,39	0,01	0,00									
II. Завтрак																												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,0	10,6	45,1	0,02	103,20	0,02	1,20	0,00	0,00	108,00	94,50	54,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008							
Итого за прием пищи:	150	0,7	0,0	10,6	45,1	0,02	103,20	0,02	1,20	0,00	0,00	108,00	94,50	54,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00									
Обед																												
САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ	40	0,6	6,1	4,7	76,7	0,03	4,10	0,03	2,61	0,00	0,02	8,59	7,04	16,71	0,32	179,12	1,44	0,01	0,00	43	2008							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,2	7,9	107,2	0,04	5,29	0,17	1,51	0,00	0,05	31,80	18,63	55,35	1,10	282,42	5,20	0,02	0,00	57	2012							
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	8,0	4,5	5,2	93,7	0,04	0,26	0,03	0,54	0,15	0,06	32,56	13,37	94,71	0,35	180,09	57,59	0,23	0,01	289	2012							
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,0	1,6	7,8	33,5	0,00	4,20	0,40	0,20	0,00	29,10	12,30	27,50	0,50	96,30	2,40	0,00	0,00	129	2008								
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1	0,0	5,0	20,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,95	2,93	2,97	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	51,6	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									
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	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									
Итого за прием пищи:	580	17,6	19,1	48,9	442,3	0,11	13,87	0,63	5,36	0,15	0,13	116,36	60,34	225,73	3,56	796,32	67,97	0,26	0,01									
Ланч																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,9	11,7	16,3	247,7	0,04	0,19	0,05	1,36	0,06	0,20	140,42	22,66	189,56	0,74	135,00	0,92	0,03	0,02	237	2012							
МОЛОКО ИРТЯНЦЕНОЕ	150	4,4	3,8	7,4	82,8	0,04	0,82	0,03	0,00	0,00	0,17	161,18	17,70	113,76	0,13	230,68	14,22	0,00	0,00	434	2008							
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	39,0	0,10	13,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00									
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,4	80,9	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	3,60	16,20	0,38	22,00	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	370	24,6	17,6	45,6	449,4	0,19	16,21	0,08	1,56	0,06	0,38	338,30	53,86	334,82	1,35	542,68	15,14	0,03	0,02									
Всего за день:	63,2	55,8	147,1	1 319,4	0,47	134,26	0,85	9,19	0,44	0,76	780,94	269,59	848,54	7,68	1 748,4	101,50	0,30	0,03										

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, 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	І, мг	So, мг								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМом	30	1.4	2.1	15.8	68.0	0.00	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	5.20	3.30	11.50	0.30	30.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2012			
КАУДА ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.5	6.6	27.0	190.1	0.11	0.40	0.03	0.89	0.08	0.09	89.39	31.49	118.80	0.89	175.30	8.19	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	11.2	76.3	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	96.29	14.29	72.42	0.22	142.78	8.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	385	9.7	10.9	54.0	324.4	0.14	2.67	0.04	0.99	0.08	0.19	192.98	49.08	202.72	1.41	348.66	16.29	0.01	0.00	0.00	0.00						
II Завтрак																											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.7	0.0	10.6	45.1	0.02	103.20	0.02	1.20	0.00	0.00	108.00	94.50	54.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008			
Итого за прием пищи:	150	0.7	0.0	10.6	45.1	0.02	103.20	0.02	1.20	0.00	0.00	108.00	94.50	54.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Обед																											
ОУРЕЦ ОВЕСКИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	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	0.00	0.00	81	2012				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4.6	3.7	19.3	129.0	0.12	2.79	0.15	2.44	0.00	0.04	26.07	21.95	56.66	1.30	298.70	2.67	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	263	2012			
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	10.3	5.3	4.5	107.3	0.07	0.16	0.03	0.16	0.07	0.08	12.94	12.58	87.59	0.43	167.43	23.65	0.16	0.02	0.00	0.00	338	2008				
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2.7	4.6	11.9	100.2	0.06	7.85	0.55	0.46	0.07	0.07	50.26	23.21	59.06	0.85	290.18	5.22	0.02	0.00	0.00	0.00						
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	18.9	87.8	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	0.00	0.00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	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	0.00	0.00						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.1	0.5	7.7	39.3	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	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	560	20.1	14.3	69.7	500.2	0.25	13.30	0.73	3.46	0.23	0.19	114.02	70.17	245.39	4.13	911.01	34.04	0.20	0.00	0.00	0.00						
Полдник																											
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.7	11.1	8.9	178.2	0.04	0.00	0.02	0.37	0.06	0.07	11.23	15.90	102.35	1.84	194.93	3.64	0.03	0.00	0.00	0.00	282	2012				
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.3	4.1	15.5	108.3	0.09	7.20	0.52	0.33	0.06	0.08	35.37	27.38	66.87	1.00	541.99	6.89	0.03	0.00	0.00	0.00	322	2012				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	2.60	11.80	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.1	0.5	7.7	39.3	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	0.00	0.00						
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.1	0.0	5.0	20.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.01	2.95	2.97	0.30	10.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	385	15.2	15.8	43.5	377.1	0.13	7.22	0.54	1.00	0.12	0.15	59.56	50.56	192.77	3.59	781.64	11.13	0.06	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:		45.7	41.0	177.8	1 256.8	0.54	126.39	1.33	6.65	0.43	0.53	474.46	294.31	694.88	10.21	2 041.3	61.46	0.27	0.00	0.00	0.00						

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник 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	I, мкг	Ca, мг			Se, мг
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,6	8,8	10,4	127,2	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,2	2,1	2,5	33,4	0,04	4,40	0,00	1,30	0,00	0,02	8,58	8,32	23,98	0,27	40,82	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	10,3	13,9	1,9	173,7	0,05	0,15	0,20	3,52	1,70	0,32	67,76	11,57	154,28	1,76	148,98	18,03	0,04	0,02	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,7	3,0	11,2	87,6	0,03	0,57	0,02	0,00	0,12	118,23	22,20	93,35	0,56	197,23	9,90	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		350	16,8	27,8	26,0	421,9	0,14	5,12	0,29	5,04	1,85	0,48	199,57	44,89	286,51	2,81	407,91	27,93	0,04	0,02		
II Завтрак																						
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,6	0,5	15,5	70,5	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		
Итого за прием пищи:		150	0,6	0,5	15,5	70,5	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		
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		40	0,3	2,1	3,1	33,4	0,01	2,18	0,42	1,08	0,00	0,02	12,55	8,66	12,47	0,58	91,33	1,41	0,01	0,00	40	2012
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		150/10/5	4,3	6,3	10,0	117,1	0,06	4,03	0,13	1,55	0,00	0,05	21,82	18,21	65,55	0,96	348,69	4,24	0,03	0,00	76	2012
КОТЛЕТКА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		60	9,8	10,2	9,8	169,8	0,05	0,40	0,04	0,13	0,03	0,08	28,00	15,75	102,90	1,19	138,96	4,08	0,05	0,01	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		110	1,8	4,1	11,4	89,0	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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		150	0,3	0,0	5,8	85,0	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0	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		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,1	0,5	7,7	39,3	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		
Итого за прием пищи:		555	18,6	23,3	54,2	664,6	0,12	11,41	0,89	3,36	0,13	0,15	114,82	72,25	248,90	4,88	980,28	18,93	0,09	0,01		
Полдник																						
РЫЦО ВАРЕНОЕ		40	4,9	4,5	0,3	63,0	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 СМЕТАНОМ СОУСЕ		120	2,0	1,6	7,8	53,5	0,00	4,20	0,40	0,20	0,00	0,00	29,10	12,30	27,50	0,50	96,30	2,40	0,00	0,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0	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		
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,2	2,9	21,7	121,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,83	5,40	24,30	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		150/10	0,1	0,0	7,3	28,4	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	2,95	2,74	0,19	16,11	0,00	0,00	0,00		
МОГУРТ В ИНДУТАК		100	2,8	2,5	4,5	56,5	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	ТНН005	
Итого за прием пищи:		475	13,7	11,7	52,2	373,7	0,02	4,63	0,50	1,50	0,90	0,31	171,06	40,49	219,35	3,00	381,48	11,74	0,00	0,00		
Всего за день:			49,7	63,3	147,9	1 430,7	0,28	24,16	1,38	10,40	2,88	0,94	511,25	173,63	776,36	13,39	1 982,1	60,10	0,13	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур																									
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг	І, мг																															
Завтрак																						БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	89,0	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	0,00	0,00	3	2012			
Обед																						КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,5	6,1	22,2	161,1	0,04	0,40	0,03	0,70	0,08	0,09	86,24	12,81	73,48	0,29	141,90	6,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008		
II Завтрак																						ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	9,2	67,5	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	96,10	12,20	67,77	0,37	141,65	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																							365	10,5	15,2	41,4	297,6	0,06	0,88	0,04	0,70	0,08	0,19	260,54	30,17	192,95	0,96	310,75	14,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																						СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,7	0,0	10,6	45,1	0,02	103,20	0,02	1,20	0,00	0,00	108,00	94,50	54,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:																							150	0,7	0,0	10,6	45,1	0,02	103,20	0,02	1,20	0,00	0,00	108,00	94,50	54,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																						СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/105	4,1	5,0	11,8	110,7	0,07	6,47	0,15	0,79	0,00	0,07	24,29	21,18	65,75	0,96	446,87	5,15	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77	2012	
Итого за прием пищи:																							50	11,2	4,9	4,5	108,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2012
Итого за прием пищи:																							150	2,4	6,9	13,4	125,0	0,10	3,80	0,00	0,10	0,10	0,10	17,20	11,50	34,50	0,50	290,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2012
Итого за прием пищи:																							150	0,8	0,0	26,5	110,0	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	30,71	15,71	23,87	0,43	259,40	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406	2008	
Итого за прием пищи:																							25	1,7	0,2	10,6	51,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																							20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	2,30	11,70	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																							600	22,0	17,6	78,1	562,7	0,26	20,31	3,94	2,39	0,20	0,90	102,31	73,13	330,13	6,83	1321,14	16,59	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																						ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,4	9,4	13,1	199,0	0,03	0,15	0,04	1,11	0,05	0,16	112,30	16,14	151,88	0,60	108,23	0,77	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	237	2012		
Итого за прием пищи:																							30	0,6	1,5	4,0	31,8	0,01	0,08	0,01	0,03	0,02	0,02	16,98	2,06	12,23	0,03	23,95	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	367	2008
Итого за прием пищи:																							150	4,4	3,8	7,4	62,8	0,04	0,62	0,03	0,00	0,00	0,17	161,16	17,70	113,76	0,13	230,69	14,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:																							100	0,8	0,2	7,5	38,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																							50	3,7	7,0	29,9	197,0	0,04	0,00	0,04	0,39	0,13	0,02	8,50	5,27	30,04	0,35	45,34	0,72	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	467	2008	
Итого за прием пищи:																							410	23,9	21,9	61,9	548,6	0,22	16,25	0,12	1,73	0,20	0,37	330,44	53,07	323,21	1,21	563,20	17,08	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03		
Итого за прием пищи:																							67,1	54,7	192,0	1454,0	0,58	140,64	4,12	6,02	0,48	1,46	801,29	250,81	900,29	10,08	2195,09	48,61	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Cl, мг	S, мг				
Завтрак																															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012										
КАША ОВСОНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ	155	5.0	7.3	20.4	167.8	0.10	0.41	0.03	0.85	0.08	0.11	96.05	36.09	125.74	0.91	192.27	8.49	0.01	0.00	189	2008										
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	11.2	76.3	371.3	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	98.29	14.29	72.42	0.22	142.78	8.10	0.00	0.00												
Итого за прием пищи:	365	9.4	18.3	42.0	676.3	0.15	0.88	0.11	1.07	0.23	0.23	199.34	52.98	213.06	1.35	354.95	16.59	0.01	0.00												
II Завтрак																															
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	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												
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	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												
Обед																															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	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												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ТОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/105	4.2	6.2	7.9	107.2	0.04	5.29	0.17	1.51	0.00	0.05	31.60	18.63	55.35	1.10	292.42	5.20	0.02	0.00	57	2012										
РЫБА (ОМЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	15.3	4.8	0.4	106.1	0.10	0.42	0.06	0.02	0.00	0.09	14.83	19.56	125.32	0.41	286.28	38.59	0.27	0.03	228	2008										
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	1.0	1.2	14.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	0.70	3.90	0.00	7.30	0.50	0.00	0.00	354	2012										
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.2	17.1	116.5	0.10	8.30	0.02	0.20	0.06	0.08	28.68	23.29	67.29	0.95	609.70	6.75	0.03	0.00	321	2012										
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6/10	0.1	0.0	8.1	34.1	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	0.01	10.20	3.89	4.90	0.42	22.84	0.00	0.00	0.00	ТК№036											
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.1	8.5	41.0	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												
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.1	0.5	7.7	39.3	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												
Итого за прием пищи:	606	26.1	16.8	51.6	464.2	0.24	15.79	0.25	2.13	0.06	0.23	104.55	76.26	289.73	3.90	1 286.6	52.10	0.32	0.03												
Полдник																															
ГОЛУБИЦА ЛЕНИВЫЕ	170	13.5	13.3	12.2	226.0	0.06	17.17	0.04	0.64	0.17	0.12	56.84	30.22	142.06	2.42	414.19	8.99	0.05	0.00	298	2012										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	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												
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.1	0.1	18.1	73.5	0.00	0.80	0.00	0.10	0.00	0.00	10.40	4.40	4.30	0.50	47.10	0.30	0.00	0.00	464	2008										
САЛОДА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4.1	3.2	28.7	159.3	0.05	0.00	0.01	0.78	0.04	0.02	9.43	5.79	31.67	0.38	48.09	0.80	0.01	0.01												
КОГУРТ В ИНДУЛК	100	2.8	2.5	4.5	56.5	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	ТК№005											
Итого за прием пищи:	485	21.5	19.2	69.9	546.3	0.11	18.07	0.05	1.82	0.21	0.24	181.07	54.21	266.03	3.80	675.78	10.89	0.06	0.01												
Всего за день:		57.5	54.8	184.5	1 477.8	0.50	38.74	0.41	5.02	0.50	0.80	491.16	221.25	794.02	9.55	2 664.6	79.58	0.39	0.04												

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	Br, мг	І, мг							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,2	2,9	15,8	92,7	0,01	1,76	0,01	0,07	0,05	0,01	5,22	3,26	11,40	0,20	30,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	6,1	23,1	169,6	0,03	0,41	0,03	0,21	0,08	0,09	86,60	19,77	89,03	0,28	139,38	7,43	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0,1	0,0	5,1	20,8	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,05	4,00	4,45	0,44	15,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	370	5,1	9,0	44,0	277,1	0,04	2,19	0,04	0,26	0,13	0,11	101,87	27,03	104,88	0,93	185,52	7,43	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
II Завтрак																													
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,7	0,0	10,6	45,1	0,02	103,20	0,02	1,20	0,00	0,00	108,00	94,50	54,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,7	0,0	10,6	45,1	0,02	103,20	0,02	1,20	0,00	0,00	108,00	94,50	54,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	40	0,6	2,4	3,2	37,1	0,01	1,52	0,00	1,08	0,00	0,01	12,65	7,52	14,75	0,46	109,44	2,66	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2012		
РАССОЛНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	6,3	8,2	108,5	0,05	4,11	0,09	1,43	0,00	0,05	21,84	16,90	57,67	0,92	344,82	4,23	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2012		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60-	9,2	12,3	2,1	155,6	0,03	0,36	0,08	0,38	0,29	0,11	24,71	9,53	90,21	0,86	115,78	5,64	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	310	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,2	2,7	15,5	97,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	205	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,1	0,1	18,1	73,5	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,7	51,7	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	675	20,0	24,5	65,5	563,1	0,19	6,59	0,17	4,47	0,39	0,17	86,06	50,52	228,32	4,45	715,61	14,77	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Полдник																													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,1	13,2	13,5	229,2	0,10	6,84	0,01	0,55	0,04	0,12	16,53	30,00	150,25	2,30	701,39	9,24	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	276	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3	0,0	20,8	85,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,4	5,1	17,3	128,9	0,04	5,04	0,03	1,23	0,15	0,04	20,93	8,04	35,06	0,59	87,60	2,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	451	2008		
Итого за прием пищи:	375	19,1	18,4	59,0	479,7	0,14	13,48	0,04	2,06	0,19	0,16	54,46	47,04	212,21	3,79	866,49	13,44	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		44,9	51,9	179,1	1 365,0	0,39	125,46	0,27	8,03	0,71	0,44	350,39	219,09	599,41	10,25	1 787,6	2	35,64	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				