

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг							
Завтрак																							
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	6,9	19,5	154,5	0,60	44,70	0,00	0,20	0,30	134,50	110,00	17,60	0,30	61,20	195,70	184	2008					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/6	3,7	6,0	15,1	129,6	0,00	44,60	0,00	0,00	0,50	58,70	55,30	11,90	0,70	199,30	44,60	3	2008					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,0	10,0	78,9	0,60	21,10	0,00	0,20	0,10	130,90	103,10	19,00	0,30	60,20	190,50	433	2008					
Итого за прием пищи:	401	11,9	15,9	44,6	363,0	1,20	110,40	0,00	0,40	0,90	324,10	268,40	46,50	1,30	320,70	430,80							
II Завтрак																							
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	50	0,0	0,0	3,2	12,6	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	402	2008					
СОК	50	0,3	0,1	5,1	23,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,10	3,50	3,50	2,00	0,70	3,00	60,00	442	2008					
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,1	8,3	35,6	1,00	0,20	0,00	0,00	0,10	3,60	3,50	2,00	0,70	3,00	60,10							
Обед																							
БОРЩ	200	4,8	5,6	9,2	104,2	10,30	156,20	0,00	0,00	1,70	37,00	70,20	23,50	1,50	31,70	382,80	75	2008					
КАША ПЕРЛОВАЯ С МЯСОМ	150	9,4	11,2	21,1	215,5	0,30	47,70	0,00	0,10	2,80	21,10	156,80	18,60	1,10	29,90	131,60	181	2008					
САЛАТ ИЗ МОРКВИ	50	0,7	2,5	3,6	40,6	2,50	980,00	0,00	0,00	0,50	27,80	27,80	18,60	0,50	10,40	98,20	34	2008					
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,6	18,0	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,20	402	2008					
ХЛЕБ	40	2,9	0,2	20,1	85,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	7,80	26,80	10,60	0,60	202,40	51,60	464	2008					
Итого за прием пищи:	670	17,8	19,5	58,6	463,5	13,10	1164,70	0,10	0,10	5,50	93,80	281,70	71,30	3,70	274,50	664,40							
Полдник																							
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	100	2,8	2,4	10,5	72,3	0,50	17,60	0,00	0,20	0,10	108,80	82,40	12,60	0,10	50,20	146,50	414	2008					
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	2,20	0,00	0,00	0,10	5,80	18,00	4,00	0,40	66,00	22,00		2008					
Итого за прием пищи:	120	4,3	4,4	25,4	155,7	0,50	19,80	0,00	0,20	0,20	114,60	100,40	16,60	0,50	116,20	168,50							
Ужин 1																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,1	11,5	4,8	152,1	0,50	135,60	0,00	0,40	0,20	137,00	172,20	18,50	1,30	120,30	219,50	214	2008					
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ГОРОШКА	50	0,8	2,5	2,2	34,9	2,40	0,00	0,00	0,00	0,10	9,60	19,50	7,00	0,30	237,20	55,20	20	2008					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,0	0,0	4,7	18,9	0,50	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,80	0,40	0,00	0,40	5,20	430	2008					
ХЛЕБ	40	2,9	0,2	20,1	85,2	0,00	0,00	0,10	0,00	0,50	7,80	26,90	10,60	0,60	202,40	51,60	464	2008					
Итого за прием пищи:	370	12,8	14,2	31,8	291,1	3,40	135,70	0,10	0,40	0,80	155,60	219,20	36,50	2,20	560,30	331,50							
Всего за день:		47,1	54,1	168,7	1308,9	19,20	1430,80	0,20	1,10	7,50	691,70	873,20	174,90	8,40	1274,7	1855,3	0	0					

2 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич- ская ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецепт- уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	180	4,7	6,9	18,7	151,9	0,60	44,70	0,00	0,20	0,40	142,50	144,30	21,90	0,40	62,90	206,60	184	2008						
ВТЕРБЕРД СЫРОМ И МАСЛОМ	30/5/6	3,7	6,0	15,1	129,6	0,00	44,60	0,00	0,00	0,50	58,70	55,30	11,90	0,70	199,30	44,60	3	2008						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,5	2,8	12,8	88,4	0,60	21,10	0,00	0,20	0,20	131,50	104,20	18,10	0,30	60,80	185,40	432	2008						
Итого за прием пищи:	401	11,9	15,7	46,6	369,9	1,20	110,40	0,00	0,40	1,10	332,70	303,80	51,90	1,40	323,00	436,60								
II Завтрак																								
КОМЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	50	0,0	0,0	2,3	9,0	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	402	2008						
СОК	50	0,3	0,1	5,1	23,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,10	3,50	3,50	2,00	0,70	3,00	60,00	442	2008						
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,1	7,4	32,0	1,00	0,40	0,00	0,00	0,10	3,60	3,50	2,00	0,70	3,00	60,10								
Обед																								
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	4,7	6,1	9,5	107,6	2,90	143,10	0,00	0,00	1,60	14,20	70,90	26,80	1,30	16,00	258,10	93	2008						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	12,2	10,6	8,9	174,3	30,00	271,70	0,00	0,20	3,20	90,20	146,60	41,50	3,20	59,10	535,70	346	2008						
КОМЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,6	18,0	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	402	2008						
ХЛЕБ	45	3,1	0,2	22,6	95,9	0,00	0,00	0,10	0,00	0,60	8,80	30,20	11,90	0,70	227,70	58,10	464	2008						
Итого за прием пищи:	625	20,0	16,9	45,6	395,8	32,90	415,60	0,10	0,20	5,40	113,30	247,70	80,20	5,20	302,90	852,10								
Полдник																								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,8	2,4	4,4	48,6	0,50	17,60	0,00	0,20	0,10	108,00	81,00	12,60	0,10	50,00	146,00	434	2008						
ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,20	10,00	1,80	0,20	0,40	14,20		2008						
Итого за прием пищи:	120	4,0	3,3	19,4	121,8	0,50	17,60	0,00	0,20	0,20	110,20	91,00	14,40	0,30	50,40	160,20								
Ужин 1																								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,0	2,7	12,1	80,5	7,20	257,70	0,10	0,00	0,90	29,90	56,40	25,60	1,30	143,90	442,50	51	2008						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0,00	72,40	0,00	0,20	0,10	17,20	60,10	3,80	0,80	46,60	48,70	213	2008						
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180	0,0	0,0	4,7	18,5	0,30	0,00	0,00	0,00	0,40	0,70	0,40	0,20	0,30	3,10	430	2008							
ХЛЕБ	40	2,9	0,2	20,1	85,2	0,00	0,00	0,10	0,00	0,50	7,80	26,90	10,60	0,60	202,40	51,60	464	2008						
Итого за прием пищи:	360	9,1	6,7	37,1	233,3	7,50	330,10	0,20	0,20	1,50	55,60	143,80	40,20	2,70	393,20	545,90								
Итого за день:		45,3	42,7	156,1	1152,8	43,10	874,10	0,30	1,00	8,30	615,40	789,80	188,70	10,30	1072,50	2054,90								

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, кг, г	С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг				
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	180	4,9	6,9	19,1	154,0	0,60	44,70	0,00	0,20	0,30	136,50	133,20	23,20	0,70	63,10	210,40	113	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	305/15	2,4	4,3	26,0	151,0	6,00	21,10	0,00	0,00	0,50	10,80	28,60	12,00	0,70	154,90	60,50	2	2008		
КАКАО	180	3,5	3,0	10,0	78,9	0,60	2,10	0,00	0,20	0,10	130,90	103,10	19,00	0,30	80,20	190,50	433	2008		
КОФЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,70	20,00	0,00	0,20	0,10	120,00	95,00	14,00	0,00	50,00	146,00		2008		
Итого за прием пищи:	510	13,6	16,7	59,6	440,4	7,90	116,50	0,00	0,60	1,00	398,20	359,90	68,20	1,70	328,20	607,40				
II Завтрак																				
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	50	0,0	0,0	2,3	9,0	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	402	2008	
СОК	50	0,3	0,1	5,1	23,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0,10	3,50	3,50	2,00	0,70	3,00	60,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,1	7,4	32,0	1,00	0,40	0,00	0,00	0,10	3,60	3,50	2,00	0,70	3,00	60,10				
Обед																				
ЩИ	200	4,8	5,0	7,8	92,8	9,40	156,60	0,00	0,00	1,80	35,60	65,50	19,70	1,30	22,40	321,90	83	2008		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,2	4,4	25,7	155,4	0,00	23,60	0,10	0,00	0,40	10,60	32,90	6,00	0,70	2,00	50,10	210	2008		
КОТЛЕТА ИЗ ОПЕНЫ	60	9,8	17,2	5,6	205,4	0,30	0,60	0,00	0,10	2,10	11,70	98,30	14,00	1,60	84,50	194,00	272	2008		
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0,8	2,8	3,3	39,5	0,30	100,80	0,00	0,00	0,10	19,00	17,40	4,60	0,20	7,00	40,20	369	2008		
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	50	0,9	4,0	4,8	59,3	2,20	0,80	0,00	0,00	0,10	29,50	23,50	10,90	0,80	23,50	147,20	48	2008		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,6	18,0	0,00	0,80	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	402	2008		
ХЛЕБ	40	2,9	0,2	20,1	85,2	0,00	0,00	0,10	0,00	0,50	7,80	26,90	10,60	0,60	202,40	51,60	464	2008		
Итого за прием пищи:	720	23,4	33,6	71,9	655,6	12,20	282,60	0,20	0,10	5,00	114,50	264,50	65,80	5,20	341,90	805,20				
Полдник																				
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	100	2,8	2,4	10,5	72,3	0,50	17,60	0,00	0,20	0,10	108,80	82,40	12,60	0,10	50,20	146,50	414	2008		
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,4	10,5	72,3	0,50	17,60	0,00	0,20	0,10	108,80	82,40	12,60	0,10	50,20	146,50				
Ужин 1																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	12,8	7,6	5,8	134,2	3,40	161,80	0,10	0,10	2,60	22,60	138,40	27,10	1,00	48,60	414,50	97	2008		
БУЛОЧКА "ФАНТАЗИЯ"	50	3,8	3,5	26,7	150,5	0,00	17,40	0,10	0,00	0,40	10,20	35,80	6,50	0,50	5,30	66,20	471	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,0	0,0	13,8	54,4	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0,20	0,40	3,40	4,30	2008	2008		
ХЛЕБ	40	2,9	0,2	20,1	85,2	0,00	0,00	0,10	0,00	0,50	7,80	26,90	10,60	0,60	202,40	51,60	464	2008		
Итого за прием пищи:	470	19,5	11,3	66,4	425,3	3,70	179,20	0,30	0,10	3,50	41,50	199,50	44,40	2,10	256,70	535,70				
Всего за день:		59,6	64,1	215,8	1 625,6	25,30	596,30	0,50	1,00	9,70	666,60	909,80	193,00	9,80	980,00	2 154,90				

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг						
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	5.0	7.5	18.4	157.5	0.60	44.70	0.10	0.20	0.30	136.80	142.80	32.70	0.60	63.70	225.70	184	2008				
БУТЕРБРОД СЫРОМ И МАСЛОМ	30/6/5	3.5	6.0	15.1	122.5	0.60	44.60	0.00	0.00	0.40	57.70	50.30	9.90	0.60	199.30	44.60	3	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.5	2.8	11.0	81.3	0.60	21.10	0.00	0.20	0.20	131.50	104.20	18.10	0.30	60.80	165.40	432	2008				
КОФЕ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.70	20.00	0.00	0.20	0.10	120.00	95.00	14.00	0.00	50.00	146.00		2008				
Итого за прием пищи:	501	14.8	18.8	49.0	417.8	1.90	130.40	0.10	0.60	1.00	448.00	392.30	74.70	1.50	373.80	601.70						
II Завтрак																						
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	50	0.0	0.0	2.3	9.0	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	402	2008			
СОК	50	0.3	0.1	5.1	23.0	1.00	0.00	0.00	0.00	0.10	3.50	3.50	2.00	0.70	3.00	60.00	442	2008				
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.1	7.4	32.0	1.00	0.40	0.00	0.00	0.10	3.60	3.50	2.00	0.70	3.00	60.10						
Обед																						
СУП-ХАРЧО	200	4.4	4.8	11.0	102.0	3.60	155.00	0.00	0.00	1.60	15.10	62.20	17.60	1.00	17.20	265.70	282	2008				
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	150	21.3	20.7	2.0	267.3	0.70	312.50	0.00	0.30	3.20	43.10	244.30	27.60	3.50	129.70	385.10	282	2008				
СОУС МОЛОЧНЫЙ НЕЖИР	40	0.9	2.1	3.4	35.2	0.40	96.90	0.00	0.00	0.10	22.40	20.90	5.10	0.20	9.30	47.30	370	2008				
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	50	0.8	1.9	4.1	35.6	1.80	0.80	0.00	0.00	0.10	19.00	19.70	9.90	0.60	22.40	140.40	50	2008				
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.6	18.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	402	2008				
ХЛЕБ	45	3.1	0.2	22.6	95.9	0.00	0.00	0.10	0.00	0.60	8.80	30.20	11.90	0.70	227.70	58.10	464	2008				
Итого за прием пищи:	665	30.5	29.7	47.7	554.0	6.60	566.00	0.10	0.30	5.60	108.50	377.30	72.10	6.00	406.40	896.80						
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2.8	2.4	4.4	48.6	0.50	17.60	0.00	0.20	0.10	108.00	81.00	12.60	0.10	50.00	146.00	434	2008				
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	2.20	0.00	0.00	0.10	5.80	18.00	4.00	0.40	66.00	22.00		2008				
Итого за прием пищи:	120	4.3	4.4	19.3	132.0	0.50	19.80	0.00	0.20	0.20	113.80	99.00	16.60	0.50	116.00	168.00						
Ужин 1																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	100	29.5	17.0	31.8	390.4	0.40	92.10	0.10	0.40	0.80	294.70	372.80	44.30	1.10	109.50	356.00	224	2008				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	4.7	18.5	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.70	0.40	0.20	0.00	0.30	3.10	430	2008				
ХЛЕБ	40	2.9	0.2	20.1	85.2	0.00	0.00	0.10	0.00	0.50	7.80	26.90	10.60	0.60	202.40	51.60	464	2008				
АПЕЛЬСИН	85	0.5	0.1	3.7	19.6	12.20	3.20	0.00	0.00	0.10	15.50	10.40	5.90	0.20	6.60	99.70		2008				
Итого за прием пищи:	405	32.9	17.3	60.3	513.7	12.90	95.30	0.20	0.40	1.40	318.70	410.50	61.00	1.90	318.80	510.40						
Всего за день:		82.8	70.3	183.7	1 649.5	22.90	811.90	0.40	1.50	8.30	992.60	1 282.60	226.40	10.60	1 218.00	2 237.00						

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур уры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг			К, мг	
Завтрак																			
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5.1	7.2	17.6	151.1	0.60	44.70	0.10	0.20	0.60	134.50	138.40	41.90	1.00	61.10	232.60	113	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	305/15	2.4	4.3	26.0	151.0	6.00	30.70	0.00	0.00	0.50	10.60	28.60	12.00	0.70	154.90	60.50	2	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4.2	3.8	0.2	48.1	0.00	72.40	0.00	0.20	0.10	17.20	60.10	3.80	0.80	46.60	48.70	213	2008	
КАКАО	180	3.5	3.0	10.0	78.9	0.60	21.10	0.00	0.20	0.10	130.90	103.10	19.00	0.30	60.20	190.50	433	2008	
Итого за прием пищи:	450	15.2	18.3	53.8	430.1	7.20	168.90	0.10	0.60	1.30	293.40	330.20	76.70	2.80	322.80	532.30			
II Завтрак																			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	50	0.0	0.0	2.3	9.0	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	402	2008	
СОК	50	0.3	0.1	5.1	23.0	1.00	0.00	0.00	0.00	0.10	3.60	3.50	2.00	0.70	3.00	60.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.1	7.4	32.0	1.00	0.40	0.00	0.00	0.10	3.60	3.50	2.00	0.70	3.00	60.10			
Обед																			
СВЕКОЛЬНИК	200	4.3	5.6	8.4	98.1	4.80	155.50	0.00	0.00	1.60	24.00	64.10	20.30	1.30	31.00	346.60	95	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3.9	5.3	24.8	156.1	12.90	32.70	0.20	0.10	1.70	48.70	108.30	36.70	1.40	23.50	944.30	335	2008	
ОПАЛЫЙ ПЕЧЕНОЧНЫЙ	60	12.4	6.9	10.9	159.4	7.90	3.761.50	0.20	1.00	4.20	29.50	199.20	15.10	4.00	75.80	222.40	290	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0.8	2.8	3.3	38.5	0.30	100.80	0.00	0.00	0.10	17.30	17.10	4.50	0.20	6.80	40.10	389	2008	
САЛАТ КАЛУСЪТНЫЙ	50	0.8	5.0	2.2	57.6	7.40	129.00	0.00	0.00	0.30	21.00	15.30	8.50	0.50	6.90	90.00	35	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.6	18.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	402	2008		
ХЛЕБ	45	3.1	0.2	22.6	95.9	0.00	0.00	0.10	0.00	0.60	8.80	30.20	11.90	0.70	227.70	58.10	464	2008	
Итого за прием пищи:	775	25.3	25.8	76.8	627.6	33.30	4.180.30	0.50	1.10	8.50	149.40	434.20	97.00	8.10	371.80	1.701.7	0		
Полдник																			
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.20	10.00	1.80	0.20	0.40	14.20		2008	
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	100	2.8	2.4	10.5	72.3	0.50	17.60	0.00	0.20	0.10	108.80	82.40	12.60	0.10	50.20	146.50	414	2008	
Итого за прием пищи:	120	4.0	3.3	25.5	145.5	0.50	17.60	0.00	0.20	0.20	111.00	92.40	14.40	0.30	50.60	160.70			
Ужин 1																			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	8.6	13.7	25.8	252.5	0.00	87.50	0.10	0.10	0.40	163.10	120.70	12.00	0.90	159.20	67.80	210	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	4.7	18.5	0.30	0.00	0.00	0.00	0.70	0.40	0.40	0.20	0.00	0.30	3.10	430	2008	
ХЛЕБ	40	2.9	0.2	20.1	85.2	0.00	0.00	0.10	0.00	0.50	7.80	26.90	10.60	0.60	202.40	51.60	464	2008	
Итого за прием пищи:	350	11.5	13.9	50.6	356.2	0.30	87.50	0.20	0.10	0.90	171.60	148.00	22.80	1.50	361.90	122.50			
Итого за день:		56.3	61.4	214.1	1.591.4	42.30	4.454.70	0.80	2.00	11.00	729.00	1.008.3	0	212.90	1.340	1.110.1	2.577.3	0	

6 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг							
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	5.4	8.3	21.4	176.4	0.80	53.70	0.10	0.20	0.30	160.90	129.60	20.70	0.30	73.20	230.90	184	2008					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	300/5	2.3	4.3	15.1	108.4	0.00	29.50	0.00	0.00	0.50	7.50	26.20	9.90	0.60	152.20	39.50	1	2008					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.00	0.20	0.10	17.20	60.10	3.80	0.80	46.60	48.70	213	2008					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.5	2.8	11.0	81.3	0.60	21.10	0.00	0.20	0.20	131.50	104.20	18.10	0.30	60.80	185.40	432	2008					
Итого за прием пищи:	435	15.4	19.2	47.7	415.2	1.40	176.70	0.10	0.60	1.10	317.10	320.10	52.50	2.00	332.80	504.50							
II Завтрак																							
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	50	0.0	0.0	2.3	9.0	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	402	2008					
СОК	50	0.3	0.1	4.6	20.7	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	3.20	3.20	1.80	0.60	3.00	60.00							
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.1	6.9	29.7	0.40	0.40	0.00	0.00	0.10	3.30	3.20	1.80	0.60	3.00	60.10							
Обед																							
БОРЩ	200	5.0	5.6	10.5	110.2	10.90	156.40	0.00	0.00	1.80	40.60	76.10	26.50	1.70	38.90	428.80	75	2008					
ПЛОВ	200	10.8	16.8	28.3	297.2	1.20	182.80	0.00	0.10	3.40	23.10	132.70	30.50	1.40	39.90	180.50	265	2008					
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	30	0.3	0.0	0.6	3.8	1.20	0.00	0.00	0.00	0.10	3.80	7.00	5.40	0.30	0.00	87.00							
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.6	18.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	402	2008						
ХЛЕБ	45	3.1	0.2	22.6	95.9	0.00	0.00	0.10	0.00	0.60	8.80	30.20	11.90	0.70	227.70	58.10	464	2008					
Итого за прием пищи:	665	21.2	25.2	64.4	543.8	14.40	285.90	0.10	0.10	5.00	83.10	279.70	68.00	4.40	413.70	701.60							
Полдник																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2.8	2.4	4.4	48.6	0.50	17.60	0.00	0.20	0.10	108.00	81.00	12.60	0.10	50.00	146.00	434	2008					
Итого за прием пищи:	100	2.8	2.4	4.4	48.6	0.50	17.60	0.00	0.20	0.10	108.00	81.00	12.60	0.10	50.00	146.00							
Ужин 1																							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/25	23.8	20.1	50.2	464.8	0.40	74.90	0.00	0.50	0.70	294.50	326.60	40.40	1.00	114.90	333.40	219	2008					
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180	0.0	0.0	4.7	18.5	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.70	0.40	0.20	0.00	0.30	3.10	430	2008					
ХЛЕБ	40	2.9	0.2	20.1	85.2	0.00	0.00	0.10	0.00	0.50	7.80	26.90	10.60	0.60	202.40	51.60	464	2008					
РЕДЬКО	85	0.3	0.3	6.6	31.7	3.00	3.00	0.00	0.00	0.20	10.80	7.40	5.40	1.40	19.40	207.90		2008					
Итого за прием пищи:	430	27.0	20.6	81.6	600.2	3.70	77.90	0.10	0.50	1.40	313.80	361.30	56.60	3.00	337.00	596.00							
Итого за день:		66.7	67.5	205.0	1 637.5	20.40	558.50	0.30	1.40	7.70	825.30	1 045.30	191.50	10.10	1 136.50	2 008.20							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А. мкг пер. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг				
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	180	4.9	7.1	19.5	157.1	0.60	44.70	0.10	0.20	0.30	135.40	129.60	26.30	0.50	62.20	207.50	112	2008	
БУТЕРБРОД СЫР С МАСЛОМ	30/6/5	3.5	5.9	15.1	127.4	0.00	41.60	0.00	0.00	0.50	53.40	52.30	11.70	0.70	199.20	44.60	1	2008	
КАФЕ	180	3.5	3.0	10.0	78.9	0.60	21.10	0.00	0.20	0.10	130.90	103.10	19.00	0.30	60.20	190.50	433	2008	
ЙОГУРТ	100	1.9	1.5	2.9	46.5	0.70	19.40	0.00	0.20	0.10	116.20	92.00	13.60	0.00	48.40	141.30		2008	
Итого за прием пищи:	501	13.8	17.5	47.5	409.9	1.90	128.80	0.10	0.60	1.00	435.90	377.00	70.60	1.50	370.00	583.90			
II Завтрак																			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	50	0.0	0.0	2.3	9.0	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	402	2008	
СОК	50	0.3	0.1	5.1	23.0	1.00	0.00	0.00	0.00	0.10	3.50	3.50	2.00	0.70	3.00	60.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.1	7.4	32.0	1.00	0.40	0.00	0.00	0.10	3.60	3.50	2.00	0.70	3.00	60.10			
Обед																			
РАСОСЛЬНИК	200	4.5	5.1	10.4	102.4	3.10	138.40	0.00	0.00	1.50	17.50	74.70	16.60	1.10	127.60	255.50	89	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12.8	17.1	23.5	288.0	11.00	45.90	0.00	0.10	2.70	39.40	157.70	34.80	2.40	51.50	347.70	306	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0.8	2.8	3.3	39.5	0.30	100.80	0.00	0.00	0.10	17.30	17.10	4.50	0.20	6.80	40.10	369	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.6	18.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	402	2008	
ХЛЕБ	45	3.1	0.2	22.6	95.9	0.00	0.00	0.10	0.00	0.60	8.80	30.20	11.90	0.70	227.70	58.10	464	2008	
Итого за прием пищи:	655	19.2	22.6	66.6	525.1	13.30	340.00	0.10	0.10	5.90	76.40	246.00	74.30	4.10	306.90	754.60			
Полдник																			
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	100	2.8	2.4	10.5	72.3	0.50	17.60	0.00	0.20	0.10	108.80	82.40	12.60	0.10	50.20	146.50	414	2008	
КОФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	20	0.5	0.0	15.0	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.10	10.40	2.00	0.00	5.00	17.00			
Итого за прием пищи:	120	3.3	2.4	25.5	133.5	0.50	17.60	0.00	0.20	0.10	121.90	92.80	14.60	0.10	55.20	163.50			
Ужин 1																			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2.7	4.8	16.9	118.3	8.70	29.70	0.10	0.10	1.10	31.80	73.40	24.60	1.00	15.80	643.40	335	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	24.4	12.4	5.6	219.8	0.70	35.80	0.20	0.20	4.50	30.70	232.10	36.40	1.00	139.30	431.30	241	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.6	2.1	2.6	30.2	0.30	75.70	0.00	0.00	0.00	13.30	12.90	3.40	0.00	5.30	30.10	369	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	4.7	18.5	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.70	0.40	0.20	0.00	3.10	430	2008		
ХЛЕБ	40	2.9	0.2	20.1	85.2	0.00	0.00	0.10	0.00	0.50	7.80	26.90	10.60	0.60	202.40	51.60	464	2008	
АЛЕРЬСИН	85	0.9	0.2	8.1	38.0	60.00	8.00	0.04	0.03	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30	13.00	197.00		2008	
Итого за прием пищи:	545	31.5	19.7	58.0	510.0	70.00	149.20	0.44	0.33	6.30	118.30	368.70	88.40	2.90	376.10	1356.50			
Всего за день:		68.1	62.3	205.0	1 610.5	86.70	634.00	0.64	1.23	13.40	756.10	1 088.00	249.90	9.30	1 110.90	2 918.60			

8 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг							
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	180	4.7	6.9	18.7	151.9	0.60	44.70	0.00	0.20	0.40	142.50	144.30	21.90	0.40	62.90	206.60	184	2008					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	305/15	2.4	4.3	26.0	151.0	6.00	30.70	0.00	0.00	0.50	10.80	28.60	12.00	0.70	154.90	60.50	2	2008					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.5	2.8	11.0	81.3	0.60	21.10	0.00	0.20	0.20	131.50	104.20	18.10	0.30	60.80	185.40	432	2008					
Итого за прием пищи:	410	10.6	14.0	55.7	384.2	7.20	96.50	0.00	0.40	1.10	284.80	277.10	52.00	1.40	278.60	452.50							
II Завтрак																							
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	50	0.0	0.0	2.3	9.0	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	402	2008				
СОК	50	0.3	0.1	4.6	20.7	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	3.20	3.20	1.80	0.60	3.00	60.00							
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.1	6.9	29.7	0.40	0.40	0.00	0.00	0.10	3.30	3.20	1.80	0.60	3.00	60.10							
Обед																							
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	10.4	6.9	18.7	172.6	2.90	216.60	0.20	0.00	2.00	40.50	113.00	37.80	2.70	25.00	454.60	99	2008					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	5.0	22.3	143.2	11.60	30.50	0.20	0.10	1.50	35.10	92.30	32.30	1.30	17.60	847.90	335	2008					
ПЕЧЕНЬ ПО-БИФСТРОГАНОВСКИ	80	10.3	4.0	4.8	103.4	8.50	3.870.20	0.20	1.00	4.30	15.10	172.50	15.10	3.90	61.10	217.80	256	2008					
САЛАТ КАЛУС-ТНЫЙ	50	0.8	5.0	2.2	57.6	7.40	129.00	0.00	0.00	0.30	22.00	15.50	8.60	0.50	7.00	90.00	35	2008					
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.6	18.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	402	2008						
ХЛЕБ	45	3.1	0.2	22.6	95.9	0.00	0.00	0.10	0.00	0.60	8.80	30.20	11.90	0.70	227.70	58.10	464	2008					
Итого за прием пищи:	705	28.0	21.1	75.2	590.7	30.40	4247.10	0.70	1.10	8.70	121.60	423.50	105.70	9.10	338.50	1658.60							
Полдник																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2.8	2.4	4.4	48.6	0.50	17.60	0.00	0.20	0.10	108.00	81.00	12.60	0.10	50.00	146.00	434	2008					
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	3.20	7.20	2.00	0.30	9.80	28.00		2008					
Итого за прием пищи:	120	3.4	3.1	19.9	119.4	0.50	18.20	0.00	0.20	0.20	111.20	88.20	14.60	0.40	59.80	174.00							
Ужин 1																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.1	11.5	4.8	152.1	0.50	135.60	0.00	0.40	0.20	137.00	172.20	18.50	1.30	120.30	219.50	214	2008					
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ГОРОШКА	50	0.8	2.5	2.2	34.9	2.40	0.00	0.00	0.00	0.10	9.80	19.50	7.00	0.30	237.20	55.20	20	2008					
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180	0.0	0.0	4.7	18.5	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.70	0.40	0.20	0.00	0.30	3.10	430	2008					
ХЛЕБ	40	2.9	0.2	20.1	85.2	0.00	0.00	0.10	0.00	0.50	7.80	28.90	10.60	0.60	202.40	51.60	464	2008					
Итого за прием пищи:	370	12.8	14.2	31.8	290.7	3.20	135.60	0.10	0.40	0.80	155.10	219.00	36.30	2.20	560.20	329.40							
Всего за день:		55.1	52.5	189.5	1414.7	41.70	4497.80	0.80	2.10	10.90	676.00	1011.00	210.40	13.70	0	0	0						

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг			
Завтрак																			
КАША МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНАЯ	180	4.9	6.9	19.1	154.0	0.60	44.70	0.00	0.20	0.30	137.10	133.40	23.20	0.70	63.20	210.40	113	2008	
БУТЕРБРОД СЫРОМ И МАСЛОМ	30/6/5	3.5	5.9	15.1	127.4	0.00	41.60	0.00	0.00	0.50	53.40	52.30	11.70	0.70	189.20	44.60	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3.5	2.8	11.0	81.3	0.60	21.10	0.00	0.20	0.20	131.50	104.20	18.10	0.30	60.80	185.40	432	2008	
Итого за прием пищи:	401	11.9	15.6	45.2	362.7	1.20	107.40	0.00	0.40	1.00	322.00	289.90	53.00	1.70	323.20	440.40			
II Завтрак																			
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	50	0.0	0.0	2.3	9.0	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	402	2008	
СОК	50	0.3	0.1	5.1	23.0	1.00	0.00	0.00	0.00	0.10	3.50	3.50	2.00	0.70	3.00	60.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.1	7.4	32.0	1.00	0.40	0.00	0.00	0.10	3.60	3.50	2.00	0.70	3.00	60.10			
Обед																			
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	6.8	10.0	18.8	186.5	3.60	215.70	0.00	0.00	1.70	20.10	81.20	18.40	1.30	28.80	295.80	105	2008	
БИУС	200	12.0	11.8	8.6	183.0	28.60	290.50	0.00	0.20	3.10	82.10	144.10	40.10	3.10	57.80	521.30	346	2008	
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	50	0.8	2.0	4.1	37.5	2.00	0.80	0.00	0.00	0.10	19.30	19.80	9.90	0.60	22.40	140.40	48	2008	
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.6	18.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	402	2008	
ХЛЕБ	45	3.1	0.2	22.6	95.9	0.00	0.00	0.10	0.00	0.60	8.80	30.20	11.90	0.70	227.70	58.10	484	2008	
Итого за прием пищи:	675	22.7	24.0	58.7	520.9	34.20	507.80	0.10	0.20	5.50	130.40	275.30	80.30	5.70	334.80	1 015.8	0		
Полдник																			
МОЛОКО КИРПИЧНОЕ	100	2.8	2.4	4.4	48.6	0.50	17.60	0.00	0.20	0.10	108.00	81.00	12.60	0.10	50.00	146.00	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	2.20	0.00	0.00	0.10	5.80	18.00	4.00	0.40	66.00	22.00		2008	
Итого за прием пищи:	120	4.3	4.4	19.3	132.0	0.50	19.80	0.00	0.20	0.20	113.80	99.00	16.60	0.50	116.00	168.00			
Ужин 1																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.7	4.4	22.5	140.2	0.00	23.60	0.10	0.00	0.30	6.50	28.40	5.00	0.60	1.50	43.90	209	2008	
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	18.5	8.5	1.6	150.5	0.90	278.50	0.20	0.20	3.60	27.40	180.80	32.00	0.80	69.60	360.30	231	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	4.7	18.5	0.30	0.00	0.00	0.00	0.60	0.70	0.40	0.20	0.00	3.10	430	2008		
ХЛЕБ	40	2.9	0.2	20.1	85.2	0.00	0.00	0.10	0.00	0.50	7.80	26.90	10.60	0.60	202.40	51.60	484	2008	
АЛЕРЬСИН	85	0.5	0.1	4.4	23.0	0.00	3.80	0.00	0.00	0.10	18.20	12.30	6.90	0.20	7.70	117.20		2008	
Итого за прием пищи:	535	25.6	13.2	53.3	417.4	15.50	305.90	0.40	0.20	4.50	60.60	248.80	54.70	2.20	281.50	576.10			
Итого за день:		64.8	57.3	183.9	1 465.0	52.40	941.30	0.50	1.00	11.30	630.40	916.50	206.60	10.80	1 058.5	2 280.4	0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг							
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	180	4.9	6.9	19.5	155.6	0.60	44.70	0.00	0.20	0.30	134.40	110.30	17.40	0.40	61.20	194.70	113	2008					
БУТЕРБРОД СЫР С МАСЛОМ	306/65	3.5	5.9	15.1	127.4	0.00	41.60	0.00	0.00	0.50	53.40	52.30	11.70	0.70	199.20	44.60	1	2008					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.00	0.20	0.10	17.20	60.10	3.80	0.80	46.60	48.70	213	2008					
КАКАО	180	3.6	3.0	10.0	79.2	0.60	21.10	0.00	0.20	0.10	131.00	103.70	19.30	0.30	60.20	192.00	433	2008					
Итого за прием пищи:	441	16.2	19.6	44.8	411.3	1.20	179.80	0.00	0.60	1.00	336.00	326.40	52.20	2.20	367.20	480.00							
II Завтрак																							
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	50	0.0	0.0	2.3	9.0	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	402	2008				
СОК	50	0.3	0.1	5.1	23.0	1.00	0.00	0.00	0.00	0.10	3.50	3.50	2.00	0.70	3.00	60.00	442	2008					
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.1	7.4	32.0	1.00	0.40	0.00	0.00	0.10	3.60	3.50	2.00	0.70	3.00	60.10							
Обед																							
ЩИ	200	5.0	4.8	9.2	97.6	13.70	156.40	0.00	0.00	1.80	43.10	70.50	23.00	1.50	24.20	366.80	83	2008					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЦАТАЯ	140	4.8	5.1	20.7	144.6	0.00	23.60	0.20	0.10	1.40	16.90	109.20	73.20	2.50	3.10	153.20	181	2008					
ГУЛЯШ ИЗ ОЛЕНИНЫ	80	9.9	10.8	5.4	152.4	1.50	165.60	0.00	0.10	2.20	13.00	103.40	17.60	1.70	36.60	253.00	259	2008					
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	50	0.8	2.0	4.1	37.5	2.00	0.80	0.00	0.00	0.10	19.30	19.80	9.90	0.60	22.40	140.40	48	2008					
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.6	18.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	402	2008					
ХЛЕБ	40	2.9	0.2	20.1	85.2	0.00	0.00	0.10	0.00	0.50	7.80	26.90	10.60	0.60	202.40	51.60	464	2008					
Итого за прием пищи:	690	23.4	22.9	64.1	535.3	17.20	347.20	0.30	0.20	6.00	100.20	329.80	134.30	6.90	288.80	965.20							
Полдник																							
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	100	2.8	2.4	14.7	89.4	0.50	17.60	0.00	0.20	0.10	109.30	83.10	12.60	0.10	50.30	146.90	414	2008					
Итого за прием пищи:	100	2.8	2.4	14.7	89.4	0.50	17.60	0.00	0.20	0.10	109.30	83.10	12.60	0.10	50.30	146.90							
Ужин 1																							
ОЛАДЫ	100	7.9	12.0	35.3	272.2	0.00	77.90	0.10	0.10	0.60	22.80	84.90	9.90	1.10	37.30	98.30	444	2008					
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	40	0.7	2.0	2.5	29.4	0.10	12.60	0.00	0.00	0.00	18.60	14.70	2.60	0.00	8.00	25.20	366	2008					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	13.8	64.4	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.90	0.40	0.20	0.00	3.40	430	2008						
ХЛЕБ	30	2.1	0.2	15.1	63.9	0.00	0.00	0.00	0.40	0.50	5.90	20.20	7.90	0.50	151.80	38.70	464	2008					
Итого за прием пищи:	350	10.7	14.2	66.7	419.9	0.40	89.90	0.10	0.10	1.00	48.20	120.20	20.60	1.60	197.50	165.60							
Итого за день:		53.4	59.2	197.7	1 487.9	20.30	634.90	0.40	1.10	8.20	597.30	863.00	221.70	11.50	906.80	1 817.7	0						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг						
Итого за весь период	599,2	591,4	1919,5	14943,8	374,30	15 434,30	4,84	13,43	96,30	7 180,40	9 787,50	2 076,00	107,90	11 108,10	22 368,90						
Среднее значение за период	46,1	45,5	147,7	1 149,5	28,80	1 187,30	0,37	1,03	7,40	552,30	752,90	159,70	8,30	854,50	1 720,70						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,0	35,6	48,4																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин 1
Воспитанники	445	100	685	114	419