


УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 03-09  
от 09.01.2017 г.

Директор ГБОУ ООШ №20

 О.И. Беседина

ЦИКЛИЧНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	9.4	12.3	34.3	286.1	0.10	0.00	0.20	1.40	149.60	13.20	113.10	1.10	208	2012
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.0	115.1	0.00	0.00	0.00	0.90	7.20	9.90	28.50	0.60		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	3.7	12.3	97.9	0.00	0.60	0.00	0.00	127.40	16.80	92.80	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>15.3</b>	<b>21.0</b>	<b>61.6</b>	<b>499.1</b>	<b>0.10</b>	<b>0.60</b>	<b>0.20</b>	<b>2.30</b>	<b>284.20</b>	<b>39.90</b>	<b>232.40</b>	<b>1.90</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.4	2.0	1.2	26.1	0.00	2.80	0.00	0.80	11.80	6.90	13.80	0.40	20	2008
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	6.7	7.7	13.1	151.8	0.00	6.70	0.20	0.20	45.20	30.80	94.50	1.80	57	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	180	19.7	26.5	22.3	408.2	0.00	1.30	0.40	3.30	124.10	38.00	269.30	2.70	310	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.1	13.4	55.7	0.00	0.10	0.00	0.00	15.50	11.00	7.50	0.30	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>719</b>	<b>32.6</b>	<b>36.9</b>	<b>86.3</b>	<b>814.8</b>	<b>0.10</b>	<b>10.90</b>	<b>0.60</b>	<b>6.00</b>	<b>212.50</b>	<b>106.10</b>	<b>453.60</b>	<b>7.80</b>		
<b>Полдник</b>															
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.10	1.30	0.00	0.10	216.00	25.20	171.00	0.20	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>95.4</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>216.00</b>	<b>25.20</b>	<b>171.00</b>	<b>0.20</b>		
<b>Ужин</b>															
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ	180	5.4	9.0	21.9	191.8	0.10	9.00	0.00	0.20	136.30	35.50	146.10	1.20	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	6.1	25.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.80	5.00	5.90	0.60	430	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>8.9</b>	<b>10.5</b>	<b>60.5</b>	<b>374.1</b>	<b>0.10</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>156.00</b>	<b>49.80</b>	<b>183.80</b>	<b>2.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.0</b>	<b>73.1</b>	<b>235.8</b>	<b>1 869.4</b>	<b>0.40</b>	<b>25.80</b>	<b>0.60</b>	<b>9.00</b>	<b>882.70</b>	<b>229.00</b>	<b>1 055.00</b>	<b>15.10</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША КУКУРУЗНАЯ	200/5	6.8	9.9	26.4	221.9	0.20	1.50	0.00	0.10	163.40	40.70	176.60	1.00	415	2012
БАТОН С ПОВИДЛОМ	30/20	2.4	0.9	27.8	129.2	0.00	0.00	0.00	0.80	9.10	11.20	27.10	0.60		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.7	4.9	12.9	114.7	0.10	0.80	0.00	0.00	157.20	23.10	116.80	0.50	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>13.9</b>	<b>15.7</b>	<b>67.1</b>	<b>465.8</b>	<b>0.30</b>	<b>2.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>329.70</b>	<b>75.00</b>	<b>320.50</b>	<b>2.30</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0.8	1.9	3.3	35.8	0.00	5.60	0.00	0.80	20.20	6.80	13.10	0.30		2012
СУП "КУРОЧКА РЯБА" НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	8.9	10.8	7.4	165.6	0.00	3.40	0.30	0.80	40.40	20.80	117.30	1.80	92	2008
ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ	150	21.6	17.1	45.4	436.6	0.20	10.50	5.00	3.90	83.30	29.70	291.60	5.20	451	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>699</b>	<b>37.7</b>	<b>30.4</b>	<b>105.2</b>	<b>865.6</b>	<b>0.40</b>	<b>19.50</b>	<b>5.30</b>	<b>7.40</b>	<b>170.40</b>	<b>61.80</b>	<b>499.10</b>	<b>10.10</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.00	0.50	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.20	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.5</b>	<b>7.4</b>	<b>29.9</b>	<b>222.3</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>231.90</b>	<b>31.20</b>	<b>192.60</b>	<b>0.80</b>		
<b>Ужин</b>															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	4.3	5.8	20.4	150.4	0.00	0.00	0.00	2.20	11.50	5.20	44.30	0.70	231	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.9	2.5	6.6	53.2	0.00	0.10	0.00	0.00	27.30	3.50	20.00	0.00	351	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	6.2	26.3	0.00	0.60	0.00	0.00	13.10	5.40	6.60	0.60	393	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.80	20.80	10.40	14.30	2.90		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>5.9</b>	<b>8.8</b>	<b>45.9</b>	<b>291.0</b>	<b>0.00</b>	<b>13.70</b>	<b>0.00</b>	<b>3.00</b>	<b>72.70</b>	<b>24.50</b>	<b>85.20</b>	<b>4.20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66.0</b>	<b>62.5</b>	<b>268.3</b>	<b>1 930.7</b>	<b>0.70</b>	<b>40.00</b>	<b>5.30</b>	<b>11.30</b>	<b>618.70</b>	<b>220.50</b>	<b>1 111.40</b>	<b>20.20</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ	200/5	6.1	9.3	22.4	199.5	0.20	0.80	0.00	0.50	169.00	29.40	147.10	0.60	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.0	115.1	0.00	0.00	0.00	0.90	7.20	9.90	26.50	0.60		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	3.7	12.3	97.9	0.00	0.60	0.00	0.00	127.40	16.80	92.80	0.20	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12.0</b>	<b>18.0</b>	<b>49.7</b>	<b>412.5</b>	<b>0.20</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>1.40</b>	<b>303.60</b>	<b>56.10</b>	<b>266.40</b>	<b>1.40</b>		
<b>II Завтрак</b>															
БАНАН	120	1.8	0.6	25.2	115.2	0.00	12.00	0.00	0.00	9.60	50.40	33.60	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>1.8</b>	<b>0.6</b>	<b>25.2</b>	<b>115.2</b>	<b>0.00</b>	<b>12.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>9.60</b>	<b>50.40</b>	<b>33.60</b>	<b>0.70</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	7.0	7.3	14.1	153.5	0.00	3.40	0.20	0.30	24.60	19.00	78.80	1.40	82	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	10.4	14.6	8.9	210.3	0.00	25.90	0.20	2.60	89.00	35.60	119.50	2.60	346	2008
КОМПЛОТ "ИЗЮМИНКА"	200	0.2	0.1	13.2	54.4	0.00	0.00	0.00	0.00	15.40	5.60	11.60	0.30	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.10	0.00	0.00	0.90	10.40	14.90	37.80	0.90		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>679</b>	<b>24.0</b>	<b>22.7</b>	<b>77.9</b>	<b>616.6</b>	<b>0.20</b>	<b>29.30</b>	<b>0.40</b>	<b>4.80</b>	<b>147.50</b>	<b>83.70</b>	<b>286.90</b>	<b>7.00</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	17.3	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	2.00	2.70	0.00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>17.3</b>	<b>69.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>2.00</b>	<b>2.70</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>															
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	120/40	18.3	6.0	13.0	178.4	0.10	2.20	0.30	2.40	57.40	65.80	269.90	1.60	260	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3.2	6.9	16.6	139.9	0.10	7.50	0.00	0.20	59.70	24.20	83.90	0.90	335	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	6.1	26.5	0.00	1.60	0.00	0.00	11.80	2.90	2.00	0.10	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.30	2.70	2.90	13.10	0.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>23.7</b>	<b>13.1</b>	<b>49.6</b>	<b>410.9</b>	<b>0.20</b>	<b>11.30</b>	<b>0.30</b>	<b>3.20</b>	<b>135.10</b>	<b>100.80</b>	<b>381.50</b>	<b>3.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.5</b>	<b>54.4</b>	<b>219.7</b>	<b>1 624.8</b>	<b>0.60</b>	<b>54.00</b>	<b>0.70</b>	<b>9.40</b>	<b>606.30</b>	<b>293.00</b>	<b>971.10</b>	<b>12.60</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/15	4.9	11.3	22.8	212.5	0.00	0.30	0.00	1.90	96.90	12.40	94.20	0.50	235	2012
БАТОН С СЫРОМ	30/12	5.0	4.3	15.0	120.1	0.00	0.00	0.00	0.80	96.40	13.30	73.50	0.70		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.4	4.6	12.4	108.9	0.10	0.70	0.00	0.00	147.00	22.00	109.60	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>14.3</b>	<b>20.2</b>	<b>50.2</b>	<b>441.5</b>	<b>0.10</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2.70</b>	<b>340.30</b>	<b>47.70</b>	<b>277.30</b>	<b>1.60</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	398	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЧЕСНОКОМ	50	0.7	2.0	4.3	38.5	0.00	2.00	0.00	0.90	17.00	9.70	19.30	0.60	48	2008
РАССОЛЬНИК "ОСОБЫЙ" НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	6.7	8.0	9.2	140.4	0.00	10.30	0.20	0.20	43.30	25.70	86.20	1.70	90	2008
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	100	12.8	17.6	6.2	234.0	0.00	0.50	0.30	2.80	40.90	19.00	136.40	2.10	282	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.1	12.5	58.4	0.00	40.00	0.10	0.00	13.70	3.30	1.50	0.30	388	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>629</b>	<b>25.4</b>	<b>28.3</b>	<b>64.3</b>	<b>623.9</b>	<b>0.10</b>	<b>52.80</b>	<b>0.60</b>	<b>5.40</b>	<b>129.00</b>	<b>75.20</b>	<b>303.40</b>	<b>6.90</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	55	0.6	2.0	5.9	45.3	0.00	1.30	0.80	1.20	20.80	15.10	21.80	0.70	71	1997
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	140	8.2	11.9	61.2	384.8	0.10	0.30	0.00	2.80	58.30	15.70	92.70	1.00	453	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	6.1	25.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.80	5.00	5.90	0.60	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>9.0</b>	<b>13.9</b>	<b>73.2</b>	<b>455.2</b>	<b>0.10</b>	<b>1.60</b>	<b>0.80</b>	<b>4.00</b>	<b>90.90</b>	<b>35.80</b>	<b>120.40</b>	<b>2.30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.7</b>	<b>62.6</b>	<b>207.9</b>	<b>1 606.6</b>	<b>0.30</b>	<b>59.40</b>	<b>1.40</b>	<b>12.10</b>	<b>574.20</b>	<b>166.70</b>	<b>715.10</b>	<b>13.60</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.7	9.0	27.5	218.2	0.20	0.80	0.00	0.10	173.50	28.50	185.20	0.70	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.0	115.1	0.00	0.00	0.00	0.90	7.20	9.90	26.50	0.60		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	3.7	12.3	97.9	0.00	0.60	0.00	0.00	127.40	16.80	92.80	0.20	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>12.6</b>	<b>17.7</b>	<b>54.8</b>	<b>431.2</b>	<b>0.20</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>1.00</b>	<b>308.10</b>	<b>55.20</b>	<b>304.50</b>	<b>1.50</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.00	11.00	0.00	0.70	17.60	8.80	12.10	2.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>10.8</b>	<b>51.7</b>	<b>0.00</b>	<b>11.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>17.60</b>	<b>8.80</b>	<b>12.10</b>	<b>2.40</b>		
<b>Обед</b>															
СУП "МОЗАЙКА" НА МК БУЛЬОНЕ	200	7.4	5.9	12.4	132.0	0.10	6.40	0.20	0.70	25.40	28.40	98.70	1.50	104	2008
МАННЫЕ ЗРАЗЫ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	170/14	16.2	20.6	30.4	377.6	0.00	1.00	0.20	3.20	151.80	31.40	205.70	2.10	204	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1.0	4.9	4.2	65.5	0.00	3.90	0.10	0.00	22.60	8.30	20.40	0.40		2008
КОМПОТ "АССОРТИ"	200	0.4	0.0	13.5	55.9	0.00	0.10	0.00	0.00	19.10	8.50	12.50	0.40	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>699</b>	<b>29.3</b>	<b>31.9</b>	<b>86.3</b>	<b>763.2</b>	<b>0.20</b>	<b>11.40</b>	<b>0.50</b>	<b>5.20</b>	<b>231.20</b>	<b>92.20</b>	<b>388.60</b>	<b>6.20</b>		
<b>Полдник</b>															
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.0	6.2	26.4	0.00	0.70	0.00	0.00	9.60	3.40	1.20	0.10	437	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>2.4</b>	<b>2.9</b>	<b>28.5</b>	<b>151.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>18.30</b>	<b>9.40</b>	<b>28.20</b>	<b>0.70</b>		
<b>Ужин</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	3.0	5.3	15.3	122.5	0.10	16.00	0.20	2.40	49.30	34.60	74.90	1.80	51	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.00	0.00	0.10	0.80	19.80	4.30	69.10	0.90	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.2	0.0	6.2	26.3	0.00	0.60	0.00	0.00	13.10	5.40	6.60	0.60	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>10.9</b>	<b>10.1</b>	<b>40.3</b>	<b>297.9</b>	<b>0.10</b>	<b>16.60</b>	<b>0.30</b>	<b>4.00</b>	<b>90.40</b>	<b>54.70</b>	<b>184.80</b>	<b>4.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.6</b>	<b>63.0</b>	<b>222.7</b>	<b>1 695.5</b>	<b>0.50</b>	<b>41.10</b>	<b>0.80</b>	<b>10.90</b>	<b>665.60</b>	<b>220.30</b>	<b>918.20</b>	<b>15.30</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	10.5	16.2	5.4	210.6	0.00	0.60	0.20	2.60	142.30	18.80	183.60	1.50	215	2012
БАТОН С СЫРОМ	30/12	5.0	4.3	15.0	120.1	0.00	0.00	0.00	0.80	96.40	13.30	73.50	0.70		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	3.7	12.3	97.9	0.00	0.60	0.00	0.00	127.40	16.80	92.80	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>412</b>	<b>19.1</b>	<b>24.2</b>	<b>32.7</b>	<b>428.6</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>0.20</b>	<b>3.40</b>	<b>366.10</b>	<b>48.90</b>	<b>349.90</b>	<b>2.40</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	55	0.6	2.0	2.1	29.8	0.00	1.60	0.00	0.80	14.90	8.50	18.80	0.40		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	6.2	8.6	12.0	152.9	0.10	6.00	0.20	0.30	27.30	23.30	84.80	1.20	77	2012
КУРЫ В СМЕТАННО-ЛУКОВОМ СОУСЕ	80	11.3	16.8	1.7	208.2	0.00	1.00	0.10	1.80	39.90	13.80	108.50	1.20	302	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.0	7.2	27.6	198.7	0.20	0.00	0.10	3.50	14.90	90.30	133.80	3.20	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>754</b>	<b>29.8</b>	<b>35.2</b>	<b>88.3</b>	<b>796.8</b>	<b>0.50</b>	<b>8.60</b>	<b>0.40</b>	<b>8.10</b>	<b>121.70</b>	<b>158.50</b>	<b>414.30</b>	<b>8.40</b>		
<b>Полдник</b>															
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.10	1.30	0.00	0.00	216.00	25.20	171.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.0</b>	<b>4.5</b>	<b>8.1</b>	<b>101.7</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>216.00</b>	<b>25.20</b>	<b>171.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>															
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	150	10.5	12.9	50.6	360.8	0.10	18.30	0.20	3.00	106.50	34.30	133.60	1.80	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	6.1	25.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.80	5.00	5.90	0.60	430	2008
ГРУША	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.50	24.70	15.60	20.80	2.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>11.2</b>	<b>13.3</b>	<b>70.1</b>	<b>447.0</b>	<b>0.10</b>	<b>24.80</b>	<b>0.20</b>	<b>3.50</b>	<b>143.00</b>	<b>54.90</b>	<b>160.30</b>	<b>5.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66.1</b>	<b>77.4</b>	<b>219.4</b>	<b>1 860.1</b>	<b>0.70</b>	<b>39.90</b>	<b>0.80</b>	<b>15.00</b>	<b>860.80</b>	<b>295.50</b>	<b>1 109.50</b>	<b>18.60</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6.9	10.1	25.0	218.1	0.20	0.80	0.00	0.80	168.00	42.90	173.80	1.00	413	2012
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.0	115.1	0.00	0.00	0.00	0.90	7.20	9.90	26.50	0.60		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.4	4.6	12.4	109.9	0.10	0.70	0.00	0.00	147.00	22.00	109.60	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13.6</b>	<b>19.7</b>	<b>52.4</b>	<b>442.1</b>	<b>0.30</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>1.70</b>	<b>320.20</b>	<b>74.80</b>	<b>309.90</b>	<b>2.00</b>		
<b>II Завтрак</b>															
АПЕЛЬСИН	120	1.1	0.2	9.7	51.6	0.00	72.00	0.00	0.30	40.80	15.60	27.60	0.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>1.1</b>	<b>0.2</b>	<b>9.7</b>	<b>51.6</b>	<b>0.00</b>	<b>72.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>40.80</b>	<b>15.60</b>	<b>27.60</b>	<b>0.40</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	55	0.9	2.0	3.0	35.3	0.00	12.50	0.00	0.80	24.60	10.40	20.20	0.50	40	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	6.6	7.6	14.2	155.8	0.00	7.00	0.20	0.40	33.50	26.60	89.80	1.60	94	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	170	23.0	18.3	18.2	346.6	0.10	10.70	5.10	4.30	119.10	31.10	346.20	6.20	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.4	0.0	11.1	46.5	0.00	0.10	0.10	0.00	20.60	9.90	11.30	0.30	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>714</b>	<b>36.6</b>	<b>28.5</b>	<b>83.6</b>	<b>760.5</b>	<b>0.30</b>	<b>30.30</b>	<b>5.40</b>	<b>7.20</b>	<b>214.20</b>	<b>98.80</b>	<b>535.90</b>	<b>11.00</b>		
<b>Полдник</b>															
ВАРЕНЕЦ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	6.2	7.6	36.5	239.5	0.00	0.10	0.00	0.60	68.20	12.00	86.50	0.70	231	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	6.2	26.3	0.00	0.60	0.00	0.00	13.10	5.40	6.60	0.60	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8.7</b>	<b>10.5</b>	<b>65.0</b>	<b>390.9</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>90.00</b>	<b>23.40</b>	<b>122.10</b>	<b>1.90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.0</b>	<b>58.9</b>	<b>210.7</b>	<b>1 645.1</b>	<b>0.60</b>	<b>104.50</b>	<b>5.40</b>	<b>9.80</b>	<b>665.20</b>	<b>212.60</b>	<b>995.50</b>	<b>15.30</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ	200	6.5	9.1	25.9	212.6	0.10	0.80	0.00	0.60	169.00	21.50	131.30	0.40	416	2012
БАТОН С ДЖЕМОМ	30/20	2.4	0.9	29.2	132.8	0.00	3.20	0.00	0.80	10.60	12.40	28.40	0.70		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	3.7	12.3	97.9	0.00	0.60	0.00	0.00	127.40	16.80	92.80	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12.5</b>	<b>13.7</b>	<b>67.4</b>	<b>443.3</b>	<b>0.10</b>	<b>4.60</b>	<b>0.00</b>	<b>1.40</b>	<b>307.00</b>	<b>50.70</b>	<b>252.50</b>	<b>1.30</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ГРУША	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.40	22.80	14.40	19.20	2.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0.5</b>	<b>0.4</b>	<b>12.4</b>	<b>56.4</b>	<b>0.00</b>	<b>6.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>22.80</b>	<b>14.40</b>	<b>19.20</b>	<b>2.40</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	80	1.5	3.0	4.0	49.6	0.00	2.40	0.00	1.80	12.70	10.30	32.90	0.50		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	6.4	6.7	10.5	132.0	0.00	14.20	0.20	0.10	47.50	26.90	83.40	1.70	66	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ С МЯСОМ	160	12.5	14.7	34.7	321.0	0.10	1.40	0.20	3.50	51.80	34.60	225.00	2.20	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.1	12.5	58.4	0.00	40.00	0.10	0.00	13.70	3.30	1.50	0.30	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.60	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>729</b>	<b>26.4</b>	<b>25.1</b>	<b>98.8</b>	<b>737.3</b>	<b>0.30</b>	<b>58.00</b>	<b>0.50</b>	<b>7.10</b>	<b>142.10</b>	<b>95.90</b>	<b>411.20</b>	<b>7.10</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	17.3	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	2.00	2.70	0.00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>17.3</b>	<b>69.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.50</b>	<b>2.00</b>	<b>2.70</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	170	27.6	20.7	3.1	310.3	0.20	0.60	0.20	3.00	108.10	38.50	316.30	2.00	249	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	6.1	26.5	0.00	1.60	0.00	0.00	11.80	2.90	2.00	0.10	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.60	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.60	0.50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>31.3</b>	<b>22.0</b>	<b>50.9</b>	<b>531.2</b>	<b>0.20</b>	<b>2.20</b>	<b>0.20</b>	<b>3.80</b>	<b>132.90</b>	<b>54.80</b>	<b>363.30</b>	<b>3.80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70.7</b>	<b>61.2</b>	<b>246.8</b>	<b>1 837.8</b>	<b>0.60</b>	<b>70.80</b>	<b>0.70</b>	<b>12.70</b>	<b>615.30</b>	<b>217.80</b>	<b>1 048.90</b>	<b>14.60</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	5.3	8.8	22.5	191.0	0.10	0.80	0.00	0.20	156.80	24.00	128.90	0.30	94	2012
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/12	5.1	8.5	15.0	158.8	0.00	0.10	0.00	0.90	112.80	14.10	86.50	0.70		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.4	4.6	12.4	108.9	0.10	0.70	0.00	0.00	147.00	22.00	109.60	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>447</b>	<b>14.8</b>	<b>21.9</b>	<b>49.9</b>	<b>458.7</b>	<b>0.20</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>416.60</b>	<b>60.10</b>	<b>325.00</b>	<b>1.40</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	1.9	5.6	44.6	0.00	8.80	0.20	0.80	24.40	9.50	17.10	0.60		2012
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200	12.5	6.0	24.1	200.9	0.20	3.40	0.20	3.60	45.40	44.90	130.50	3.30	98	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	15.6	13.1	4.8	223.1	0.20	11.80	5.20	3.30	39.40	17.00	234.60	5.00	375	1996
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.4	7.1	17.8	150.2	0.10	8.00	0.00	0.20	70.40	26.60	94.20	1.00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>38.2</b>	<b>28.7</b>	<b>97.2</b>	<b>826.0</b>	<b>0.70</b>	<b>32.00</b>	<b>5.60</b>	<b>9.60</b>	<b>204.30</b>	<b>120.60</b>	<b>544.80</b>	<b>12.30</b>		
<b>Полдник</b>															
КЕФИР	180	5.0	4.4	7.0	92.5	0.10	0.50	0.00	0.10	183.60	20.20	136.80	0.20	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.0</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>183.60</b>	<b>20.20</b>	<b>136.80</b>	<b>0.20</b>		
<b>Ужин</b>															
ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ	150	13.3	17.9	45.9	396.9	0.10	1.00	0.10	3.50	79.50	20.80	168.20	1.70	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	6.1	25.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.80	5.00	5.90	0.60	430	2008
БАНАН	130	2.0	0.7	27.3	124.8	0.10	13.00	0.00	0.00	10.40	54.60	36.40	0.80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>15.5</b>	<b>18.6</b>	<b>79.3</b>	<b>546.8</b>	<b>0.20</b>	<b>14.00</b>	<b>0.10</b>	<b>3.50</b>	<b>101.70</b>	<b>80.40</b>	<b>210.50</b>	<b>3.10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74.5</b>	<b>73.8</b>	<b>263.6</b>	<b>2 010.0</b>	<b>1.20</b>	<b>52.10</b>	<b>5.70</b>	<b>14.30</b>	<b>920.20</b>	<b>289.30</b>	<b>1 231.10</b>	<b>19.80</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.2	9.2	26.5	227.6	0.20	0.80	0.00	0.10	174.30	31.70	174.10	1.20	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.0	115.1	0.00	0.00	0.00	0.90	7.20	9.90	26.50	0.60		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	3.7	12.3	97.9	0.00	0.60	0.00	0.00	127.40	16.80	92.80	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13.1</b>	<b>17.9</b>	<b>55.8</b>	<b>440.8</b>	<b>0.20</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>1.00</b>	<b>308.90</b>	<b>58.40</b>	<b>293.40</b>	<b>2.00</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.00	11.00	0.00	0.70	17.60	8.80	12.10	2.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>10.8</b>	<b>51.7</b>	<b>0.00</b>	<b>11.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>17.60</b>	<b>8.80</b>	<b>12.10</b>	<b>2.40</b>		
<b>Обед</b>															
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	8.1	8.8	17.4	184.1	0.00	3.40	0.20	0.30	28.90	20.60	91.40	1.50	85	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	180	11.2	14.8	17.5	249.3	0.10	26.50	0.20	2.70	84.50	44.70	144.90	2.80	141	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.1	13.4	55.7	0.00	0.10	0.00	0.00	15.50	11.00	7.50	0.30	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>649</b>	<b>23.8</b>	<b>24.2</b>	<b>76.1</b>	<b>621.3</b>	<b>0.20</b>	<b>30.00</b>	<b>0.40</b>	<b>4.30</b>	<b>141.20</b>	<b>91.90</b>	<b>295.10</b>	<b>6.40</b>		
<b>Полдник</b>															
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ	200	0.1	0.0	6.6	26.1	0.00	9.30	0.00	0.10	12.00	5.00	3.40	0.20	437	2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>0.9</b>	<b>1.0</b>	<b>29.8</b>	<b>134.3</b>	<b>0.00</b>	<b>9.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>16.80</b>	<b>8.00</b>	<b>14.20</b>	<b>0.70</b>		
<b>Ужин</b>															
УХА ИЗ С/М РЫБЫ	200	10.0	6.1	13.7	150.1	0.10	3.60	0.20	0.40	24.60	30.80	120.70	1.10	87	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	6.2	26.3	0.00	0.60	0.00	0.00	13.10	5.40	6.60	0.60	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>444</b>	<b>13.0</b>	<b>6.4</b>	<b>38.4</b>	<b>264.6</b>	<b>0.10</b>	<b>4.20</b>	<b>0.20</b>	<b>1.20</b>	<b>45.90</b>	<b>46.60</b>	<b>161.50</b>	<b>2.90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.2</b>	<b>49.9</b>	<b>210.9</b>	<b>1 512.7</b>	<b>0.50</b>	<b>55.90</b>	<b>0.60</b>	<b>7.30</b>	<b>530.40</b>	<b>213.70</b>	<b>776.30</b>	<b>14.40</b>		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	120	6.0	8.8	34.4	240.3	0.20	0.00	0.10	3.50	15.20	90.30	134.20	3.20	323	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.0	115.1	0.00	0.00	0.00	0.90	7.20	9.90	26.50	0.60		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	3.7	12.3	97.9	0.00	0.60	0.00	0.00	127.40	16.80	92.80	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11.9</b>	<b>17.5</b>	<b>61.7</b>	<b>453.3</b>	<b>0.20</b>	<b>0.60</b>	<b>0.10</b>	<b>4.40</b>	<b>149.80</b>	<b>117.00</b>	<b>253.50</b>	<b>4.00</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>		
<b>Обед</b>															
СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	7.8	9.2	17.4	186.8	0.00	3.60	0.20	0.30	30.50	20.10	89.30	1.30	86	2012
КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ	60	10.8	13.9	0.1	168.1	0.00	0.40	0.10	1.40	26.10	11.00	94.80	1.00	301	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	1.7	8.0	10.3	120.1	0.00	4.80	0.00	2.00	41.50	24.10	47.30	1.50	56	2008
КОМПОТ "АССОРТИ"	200	0.4	0.0	13.5	55.9	0.00	0.10	0.00	0.00	19.10	8.50	12.50	0.40	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>659</b>	<b>25.0</b>	<b>31.6</b>	<b>69.1</b>	<b>663.1</b>	<b>0.10</b>	<b>8.90</b>	<b>0.30</b>	<b>5.00</b>	<b>129.50</b>	<b>79.30</b>	<b>295.20</b>	<b>6.00</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.00	0.50	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.20	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.5</b>	<b>7.4</b>	<b>29.9</b>	<b>222.3</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>231.90</b>	<b>31.20</b>	<b>192.60</b>	<b>0.80</b>		
<b>Ужин</b>															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	170	14.4	21.1	6.3	273.7	0.10	0.70	0.20	2.60	271.50	25.20	256.20	1.60		2008
САЛАТ ОВОЩНОЙ	120	1.8	5.2	10.9	99.2	0.10	6.30	0.20	2.30	19.00	20.80	49.20	1.00	43	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	10.1	43.1	0.00	1.40	0.00	0.20	13.20	4.30	3.50	0.70	373	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19.1</b>	<b>26.7</b>	<b>45.8</b>	<b>504.2</b>	<b>0.20</b>	<b>8.40</b>	<b>0.40</b>	<b>5.90</b>	<b>311.90</b>	<b>60.70</b>	<b>343.10</b>	<b>4.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.5</b>	<b>83.4</b>	<b>226.7</b>	<b>1 928.9</b>	<b>0.50</b>	<b>22.40</b>	<b>0.80</b>	<b>15.30</b>	<b>837.10</b>	<b>296.20</b>	<b>1 098.40</b>	<b>18.10</b>		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.0	9.4	28.7	227.5	0.20	0.80	0.00	0.70	161.70	35.80	180.70	0.80		2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.0	115.1	0.00	0.00	0.00	0.90	7.20	9.90	26.50	0.60		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.4	4.6	12.4	108.9	0.10	0.70	0.00	0.00	147.00	22.00	109.60	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13.7</b>	<b>19.0</b>	<b>56.1</b>	<b>451.5</b>	<b>0.30</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>1.60</b>	<b>315.90</b>	<b>67.70</b>	<b>296.80</b>	<b>1.80</b>		
<b>II Завтрак</b>															
БАНАН	120	1.8	0.6	25.2	115.2	0.00	12.00	0.00	0.00	9.60	50.40	33.60	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>1.8</b>	<b>0.6</b>	<b>25.2</b>	<b>115.2</b>	<b>0.00</b>	<b>12.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>9.60</b>	<b>50.40</b>	<b>33.60</b>	<b>0.70</b>		
<b>Обед</b>															
СУП "ХАРЧО" НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	6.8	8.2	14.5	162.8	0.00	4.10	0.20	0.30	25.80	23.90	87.20	1.40		2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	180	15.0	12.0	16.9	252.2	0.20	18.20	4.90	3.40	42.00	37.60	253.50	5.40	133	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.00	2.00	0.00	0.00	9.20	5.60	9.60	0.20		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>709</b>	<b>27.8</b>	<b>20.8</b>	<b>77.0</b>	<b>627.4</b>	<b>0.40</b>	<b>24.30</b>	<b>5.10</b>	<b>5.40</b>	<b>101.70</b>	<b>89.70</b>	<b>418.70</b>	<b>9.40</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.8	0.1	6.2	29.4	0.00	1.30	1.30	0.40	29.30	21.80	31.60	0.50	41	2012
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/20	6.4	8.2	44.1	276.5	0.00	0.20	0.00	1.80	75.20	21.20	95.60	1.00	223	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	6.2	26.3	0.00	0.60	0.00	0.00	13.10	5.40	6.60	0.60	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>7.4</b>	<b>8.3</b>	<b>56.5</b>	<b>332.2</b>	<b>0.00</b>	<b>2.10</b>	<b>1.30</b>	<b>2.20</b>	<b>117.60</b>	<b>48.40</b>	<b>133.80</b>	<b>2.10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.7</b>	<b>48.7</b>	<b>214.8</b>	<b>1 526.3</b>	<b>0.70</b>	<b>39.90</b>	<b>6.40</b>	<b>9.20</b>	<b>544.80</b>	<b>256.20</b>	<b>882.90</b>	<b>14.00</b>		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	6.4	9.0	25.5	208.6	0.10	0.80	0.00	0.50	159.10	20.20	124.50	0.60	93	2012
БАТОН С СЫРОМ	30/12	5.1	4.4	15.0	121.4	0.00	0.10	0.00	0.80	112.20	14.10	85.50	0.70		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.9	4.1	12.8	103.8	0.10	0.70	0.00	0.00	137.30	17.90	100.00	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>442</b>	<b>16.4</b>	<b>17.5</b>	<b>53.3</b>	<b>433.8</b>	<b>0.20</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>1.30</b>	<b>408.60</b>	<b>52.20</b>	<b>310.00</b>	<b>1.50</b>		
<b>II Завтрак</b>															
АПЕЛЬСИН	120	1.1	0.2	9.7	51.6	0.00	72.00	0.00	0.30	40.80	15.60	27.60	0.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>1.1</b>	<b>0.2</b>	<b>9.7</b>	<b>51.6</b>	<b>0.00</b>	<b>72.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>40.80</b>	<b>15.60</b>	<b>27.60</b>	<b>0.40</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	7.4	7.3	16.1	164.3	0.00	4.60	0.20	0.50	33.10	27.00	113.70	1.70	76	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ И ОТВАРНОГО МЯСА СО СМЕТАНОЙ	170/13	14.1	20.2	12.3	294.3	0.00	18.90	0.30	2.70	141.60	36.50	184.70	2.80	408	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.1	11.5	54.6	0.00	40.00	0.10	0.00	13.60	3.30	1.50	0.30	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>672</b>	<b>27.5</b>	<b>26.2</b>	<b>77.0</b>	<b>689.5</b>	<b>0.20</b>	<b>63.50</b>	<b>0.60</b>	<b>4.90</b>	<b>204.70</b>	<b>87.60</b>	<b>368.30</b>	<b>7.20</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	17.3	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	2.00	2.70	0.00	411	2008
ПЕЧЕНЬЕ	24	1.8	2.4	17.9	100.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	4.80	21.60	0.50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>224</b>	<b>1.8</b>	<b>2.4</b>	<b>35.2</b>	<b>169.7</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>17.50</b>	<b>6.80</b>	<b>24.30</b>	<b>0.50</b>		
<b>Ужин</b>															
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	15.1	4.7	2.9	114.4	0.10	1.70	0.20	2.00	45.30	54.60	218.40	0.90	247	2012
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	3.4	6.1	35.6	210.7	0.00	0.00	0.10	0.40	9.20	23.40	67.90	0.50	315	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	6.1	26.5	0.00	1.60	0.00	0.00	11.80	2.90	2.00	0.10	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>21.4</b>	<b>11.1</b>	<b>63.1</b>	<b>439.8</b>	<b>0.10</b>	<b>3.30</b>	<b>0.30</b>	<b>3.20</b>	<b>74.50</b>	<b>91.30</b>	<b>322.50</b>	<b>2.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67.2</b>	<b>69.4</b>	<b>238.3</b>	<b>1 784.4</b>	<b>0.50</b>	<b>140.40</b>	<b>0.90</b>	<b>9.70</b>	<b>746.10</b>	<b>253.50</b>	<b>1 052.70</b>	<b>12.30</b>		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЛАКОМКА ТВОРОЖНО-ВАНИЛЬНАЯ	160	3.9	10.4	21.6	195.6	0.00	0.00	0.10	1.80	11.60	4.50	42.50	0.60	237	2012
БАТОН С ПОВИДЛОМ	30/20	2.4	0.9	28.2	130.8	0.00	0.10	0.00	0.80	9.40	11.30	27.30	0.80		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.4	4.6	12.4	108.9	0.10	0.70	0.00	0.00	147.00	22.00	109.60	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10.7</b>	<b>15.9</b>	<b>62.2</b>	<b>435.3</b>	<b>0.10</b>	<b>0.80</b>	<b>0.10</b>	<b>2.60</b>	<b>168.00</b>	<b>37.80</b>	<b>179.40</b>	<b>1.80</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>		
<b>Обед</b>															
СУП "ВЕСЕННИЙ" НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	8.1	8.8	17.6	184.3	0.00	3.40	0.20	0.70	30.30	20.30	94.60	1.70	62	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10.5	11.3	5.6	164.7	0.00	0.30	0.00	1.90	11.10	13.30	95.90	1.50	282	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130	16.7	6.1	34.8	280.0	0.50	0.00	0.00	8.90	80.70	60.90	156.10	4.80	181	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0.4	0.0	1.1	6.2	0.00	4.50	0.00	0.00	10.20	6.20	18.70	0.40		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.5	0.0	12.7	53.4	0.00	0.20	0.10	0.00	22.70	11.30	13.10	0.30	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.80	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>724</b>	<b>41.1</b>	<b>26.8</b>	<b>103.9</b>	<b>821.2</b>	<b>0.60</b>	<b>8.40</b>	<b>0.30</b>	<b>11.00</b>	<b>169.10</b>	<b>129.50</b>	<b>438.40</b>	<b>10.90</b>		
<b>Полдник</b>															
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.10	1.30	0.00	0.00	216.00	25.20	171.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.0</b>	<b>4.5</b>	<b>8.1</b>	<b>101.7</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>216.00</b>	<b>25.20</b>	<b>171.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>															
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	150	9.8	13.0	53.8	370.7	0.20	5.10	0.00	2.90	64.00	27.30	128.70	1.30	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	6.1	25.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.80	5.00	5.90	0.60	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.80	20.80	10.40	14.30	2.90		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>10.5</b>	<b>13.5</b>	<b>72.6</b>	<b>456.9</b>	<b>0.20</b>	<b>18.10</b>	<b>0.00</b>	<b>3.70</b>	<b>96.60</b>	<b>42.70</b>	<b>148.90</b>	<b>4.80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68.3</b>	<b>60.9</b>	<b>267.0</b>	<b>1901.1</b>	<b>1.00</b>	<b>32.60</b>	<b>0.40</b>	<b>17.30</b>	<b>663.70</b>	<b>243.20</b>	<b>951.70</b>	<b>20.30</b>		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА"	200	6.5	9.1	27.7	218.9	0.20	0.80	0.00	0.40	159.60	31.40	149.20	0.70	190	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/12	5.1	8.5	15.0	158.8	0.00	0.10	0.00	0.90	112.80	14.10	86.50	0.70		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	3.7	12.3	97.9	0.00	0.60	0.00	0.00	127.40	16.80	92.80	0.20	ю/к	ю/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>447</b>	<b>15.2</b>	<b>21.3</b>	<b>55.0</b>	<b>475.6</b>	<b>0.20</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>1.30</b>	<b>399.80</b>	<b>62.30</b>	<b>328.50</b>	<b>1.60</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ГРУША	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.40	22.80	14.40	19.20	2.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0.5</b>	<b>0.4</b>	<b>12.4</b>	<b>56.4</b>	<b>0.00</b>	<b>6.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>22.80</b>	<b>14.40</b>	<b>19.20</b>	<b>2.40</b>		
<b>Обед</b>															
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7.1	8.8	1.0	112.6	0.00	1.30	0.00	0.80	32.60	30.10	99.10	0.70	60	2008
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	6.8	7.2	11.0	140.4	0.00	9.30	0.20	0.10	41.50	27.30	88.80	1.80	57	2012
РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	170	11.4	15.5	16.5	251.3	0.10	8.00	0.20	2.50	45.60	34.60	152.90	2.40	299	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.10	0.00	0.00	0.70	8.10	11.60	29.40	0.70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>699</b>	<b>30.3</b>	<b>32.0</b>	<b>67.7</b>	<b>685.7</b>	<b>0.30</b>	<b>18.60</b>	<b>0.40</b>	<b>4.90</b>	<b>142.30</b>	<b>112.10</b>	<b>400.70</b>	<b>7.00</b>		
<b>Полдник</b>															
ВАРЕНЕЦ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	170	6.4	7.6	41.0	257.8	0.10	0.00	0.00	2.20	14.60	9.40	47.90	1.10	206	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1.0	4.9	4.2	65.5	0.00	3.90	0.10	0.00	22.60	8.30	20.40	0.40		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	6.2	26.3	0.00	0.60	0.00	0.00	13.10	5.40	6.60	0.60	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.30	2.70	2.90	13.10	0.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>9.7</b>	<b>12.7</b>	<b>65.3</b>	<b>415.7</b>	<b>0.10</b>	<b>4.50</b>	<b>0.10</b>	<b>2.80</b>	<b>56.50</b>	<b>31.00</b>	<b>100.60</b>	<b>3.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.7</b>	<b>66.4</b>	<b>200.4</b>	<b>1 633.4</b>	<b>0.60</b>	<b>30.60</b>	<b>0.50</b>	<b>9.40</b>	<b>621.40</b>	<b>219.80</b>	<b>849.00</b>	<b>14.00</b>		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	170	11.4	16.9	6.9	226.1	0.10	1.10	0.20	2.70	164.50	22.90	203.40	1.60	219	2012
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/12	5.1	8.5	15.0	158.8	0.00	0.10	0.00	0.90	112.80	14.10	86.50	0.70		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	3.7	12.3	97.9	0.00	0.60	0.00	0.00	127.40	16.80	92.80	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>20.1</b>	<b>29.1</b>	<b>34.2</b>	<b>482.8</b>	<b>0.10</b>	<b>1.80</b>	<b>0.20</b>	<b>3.60</b>	<b>404.70</b>	<b>53.80</b>	<b>382.70</b>	<b>2.50</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	55	0.8	1.9	3.8	36.8	0.00	2.00	0.00	0.90	17.70	10.50	20.00	0.60	36	2012
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6.6	7.1	11.8	137.7	0.10	6.50	0.20	0.50	24.80	25.90	87.50	1.30	104	2008
ПЛОВ С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ	160	14.5	21.5	35.2	390.8	0.00	1.90	0.30	3.40	39.60	39.10	172.00	1.80	304	2012
КОМПОТ "ИЗЮМИНКА"	200	0.2	0.1	14.2	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	15.50	5.60	11.60	0.30	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>29.2</b>	<b>31.3</b>	<b>111.3</b>	<b>843.7</b>	<b>0.30</b>	<b>10.40</b>	<b>0.50</b>	<b>6.90</b>	<b>118.10</b>	<b>107.10</b>	<b>376.60</b>	<b>7.00</b>		
<b>Полдник</b>															
КЕФИР	180	5.0	4.4	7.0	92.5	0.10	0.50	0.00	0.10	183.60	20.20	136.80	0.20	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.0</b>	<b>4.4</b>	<b>7.0</b>	<b>92.5</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>183.60</b>	<b>20.20</b>	<b>136.80</b>	<b>0.20</b>		
<b>Ужин</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И БАНАНОМ	60	0.8	1.1	8.2	46.8	0.00	1.50	0.80	0.70	20.20	20.80	24.80	0.50	40	2012
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ И РИСОМ	150	18.3	13.4	52.4	402.5	0.20	0.90	0.00	2.90	80.50	49.10	238.10	1.40	454	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	6.2	28.3	0.00	0.60	0.00	0.00	13.10	5.40	6.60	0.60	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>19.3</b>	<b>14.5</b>	<b>66.8</b>	<b>475.6</b>	<b>0.20</b>	<b>3.00</b>	<b>0.80</b>	<b>3.60</b>	<b>113.80</b>	<b>75.30</b>	<b>269.50</b>	<b>2.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74.6</b>	<b>79.5</b>	<b>239.5</b>	<b>1 980.6</b>	<b>0.70</b>	<b>19.70</b>	<b>1.50</b>	<b>14.20</b>	<b>834.20</b>	<b>264.40</b>	<b>1 179.60</b>	<b>15.00</b>		



17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ	200	6.5	9.1	25.9	212.6	0.10	0.80	0.00	0.60	169.00	21.50	131.30	0.40	416	2012
БАТОН С ДЖЕМОМ	30	2.4	0.9	29.6	134.5	0.00	8.00	0.00	0.80	11.00	12.70	28.70	0.70		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.4	4.8	12.4	108.9	0.10	0.70	0.00	0.00	147.00	22.00	109.80	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13.3</b>	<b>14.6</b>	<b>67.9</b>	<b>456.0</b>	<b>0.20</b>	<b>9.50</b>	<b>0.00</b>	<b>1.40</b>	<b>327.00</b>	<b>56.20</b>	<b>269.60</b>	<b>1.50</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.00	11.00	0.00	0.70	17.60	8.80	12.10	2.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>10.8</b>	<b>51.7</b>	<b>0.00</b>	<b>11.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>17.60</b>	<b>8.80</b>	<b>12.10</b>	<b>2.40</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	6.3	7.5	9.5	135.2	0.00	10.20	0.20	0.20	45.50	26.20	82.10	1.50	71	2012
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	15.6	8.0	5.8	173.9	0.20	12.50	5.40	3.30	37.10	22.10	233.00	5.10	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.4	7.1	17.8	150.2	0.10	8.00	0.00	0.20	70.40	26.60	94.20	1.00	321	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.20	7.00	10.00	13.00	0.50		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.1	12.5	58.4	0.00	40.00	0.10	0.00	13.70	3.30	1.50	0.30	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>789</b>	<b>33.3</b>	<b>23.5</b>	<b>93.6</b>	<b>750.1</b>	<b>0.50</b>	<b>83.20</b>	<b>5.80</b>	<b>6.00</b>	<b>194.20</b>	<b>114.20</b>	<b>509.30</b>	<b>11.40</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.00	0.50	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.20	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>7.6</b>	<b>97.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>223.20</b>	<b>25.20</b>	<b>165.60</b>	<b>0.20</b>		
<b>Ужин</b>															
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С КУРАГОЙ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/15	7.4	10.8	39.3	285.2	0.10	3.30	3.20	3.10	139.20	70.30	164.00	2.40	153	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	8.1	25.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.80	5.00	5.90	0.60	430	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>9.4</b>	<b>12.2</b>	<b>67.9</b>	<b>420.1</b>	<b>0.10</b>	<b>3.30</b>	<b>3.20</b>	<b>3.10</b>	<b>154.30</b>	<b>78.00</b>	<b>184.90</b>	<b>3.20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.6</b>	<b>55.2</b>	<b>247.8</b>	<b>1 775.1</b>	<b>0.80</b>	<b>107.50</b>	<b>9.00</b>	<b>11.20</b>	<b>918.30</b>	<b>282.40</b>	<b>1 141.50</b>	<b>18.70</b>		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ	200	6.5	9.1	25.9	212.6	0.10	0.80	0.00	0.60	169.00	21.50	131.30	0.40	416	2012
БАТОН С ДЖЕМОМ	30	2.4	0.9	29.6	134.5	0.00	8.00	0.00	0.80	11.00	12.70	28.70	0.70		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.4	4.8	12.4	108.9	0.10	0.70	0.00	0.00	147.00	22.00	109.60	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13.3</b>	<b>14.6</b>	<b>67.9</b>	<b>466.0</b>	<b>0.20</b>	<b>9.50</b>	<b>0.00</b>	<b>1.40</b>	<b>327.00</b>	<b>56.20</b>	<b>269.60</b>	<b>1.50</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.00	11.00	0.00	0.70	17.60	8.80	12.10	2.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>10.8</b>	<b>51.7</b>	<b>0.00</b>	<b>11.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>17.60</b>	<b>8.80</b>	<b>12.10</b>	<b>2.40</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	6.3	7.5	9.5	135.2	0.00	10.20	0.20	0.20	45.50	26.20	82.10	1.50	71	2012
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	15.6	8.0	5.6	173.9	0.20	12.50	5.40	3.30	37.10	22.10	233.00	5.10	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.4	7.1	17.8	150.2	0.10	8.00	0.00	0.20	70.40	26.60	94.20	1.00	321	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.20	7.00	10.00	13.00	0.50		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.1	12.5	58.4	0.00	40.00	0.10	0.00	13.70	3.30	1.50	0.30	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>789</b>	<b>33.3</b>	<b>23.5</b>	<b>93.6</b>	<b>750.1</b>	<b>0.50</b>	<b>83.20</b>	<b>5.80</b>	<b>6.00</b>	<b>194.20</b>	<b>114.20</b>	<b>509.30</b>	<b>11.40</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.00	0.50	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.20	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>7.6</b>	<b>97.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>223.20</b>	<b>25.20</b>	<b>165.60</b>	<b>0.20</b>		
<b>Ужин</b>															
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С КУРАГОЙ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/15	7.4	10.8	39.3	285.2	0.10	3.30	3.20	3.10	139.20	70.30	164.00	2.40	153	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	8.1	25.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.80	5.00	5.90	0.60	430	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	108.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>9.4</b>	<b>12.2</b>	<b>67.9</b>	<b>420.1</b>	<b>0.10</b>	<b>3.30</b>	<b>3.20</b>	<b>3.10</b>	<b>154.30</b>	<b>78.00</b>	<b>184.90</b>	<b>3.20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.6</b>	<b>55.2</b>	<b>247.8</b>	<b>1775.1</b>	<b>0.80</b>	<b>107.50</b>	<b>9.00</b>	<b>11.20</b>	<b>916.30</b>	<b>282.40</b>	<b>1141.90</b>	<b>18.70</b>		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МОРКОВНЫЙ С ФРУКТОВЫМ СОУСОМ	170/40	4.0	8.5	29.1	210.1	0.00	1.30	1.40	2.40	45.60	26.00	75.70	1.10	225	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.0	115.1	0.00	0.00	0.00	0.90	7.20	9.90	26.50	0.60		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	3.7	12.3	97.9	0.00	0.60	0.00	0.00	127.40	16.80	92.80	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>9.9</b>	<b>17.2</b>	<b>56.4</b>	<b>423.1</b>	<b>0.00</b>	<b>1.90</b>	<b>1.40</b>	<b>3.30</b>	<b>180.20</b>	<b>52.70</b>	<b>195.00</b>	<b>1.90</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>		
<b>Обед</b>															
СУП "КУДРЯВЫЙ" НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8.8	9.4	17.6	192.3	0.00	3.40	0.20	0.70	30.30	20.90	100.40	1.80	82	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	170	10.2	16.6	9.6	229.7	0.00	23.70	0.20	3.40	83.70	35.00	117.30	2.30	348	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>26.1</b>	<b>26.7</b>	<b>60.3</b>	<b>669.5</b>	<b>0.20</b>	<b>27.10</b>	<b>0.40</b>	<b>6.20</b>	<b>142.70</b>	<b>83.70</b>	<b>303.20</b>	<b>7.10</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.2	9.2	28.5	227.8	0.20	0.80	0.00	0.10	174.30	31.70	174.10	1.20	184	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	90	8.1	12.7	42.0	314.9	0.10	0.20	0.00	2.80	54.60	13.80	90.70	0.70	467	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	6.1	25.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.80	5.00	5.90	0.60	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>15.5</b>	<b>21.9</b>	<b>76.6</b>	<b>567.8</b>	<b>0.30</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2.90</b>	<b>240.70</b>	<b>50.50</b>	<b>270.70</b>	<b>2.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.5</b>	<b>66.0</b>	<b>233.5</b>	<b>1 746.4</b>	<b>0.50</b>	<b>34.00</b>	<b>1.80</b>	<b>12.40</b>	<b>577.60</b>	<b>194.90</b>	<b>782.90</b>	<b>14.30</b>		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.9	10.1	24.2	217.1	0.20	0.80	0.00	0.70	174.80	41.50	175.00	0.90	413	2012
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.0	115.1	0.00	0.00	0.00	0.90	7.20	9.90	26.50	0.60		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.4	4.6	12.4	108.9	0.10	0.70	0.00	0.00	147.00	22.00	109.60	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>13.6</b>	<b>19.7</b>	<b>51.6</b>	<b>441.1</b>	<b>0.30</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>1.60</b>	<b>329.00</b>	<b>73.40</b>	<b>311.10</b>	<b>1.90</b>		
<b>II Завтрак</b>															
БАНАН	110	1.7	0.6	23.1	105.6	0.00	11.00	0.00	0.00	8.80	46.20	30.80	0.70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>1.7</b>	<b>0.6</b>	<b>23.1</b>	<b>105.6</b>	<b>0.00</b>	<b>11.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>8.80</b>	<b>46.20</b>	<b>30.80</b>	<b>0.70</b>		
<b>Обед</b>															
СУП "ШОТЛАНДСКИЙ" НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	6.7	6.6	11.1	135.3	0.00	12.10	0.20	0.30	44.10	28.30	89.80	1.70	103	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА СО СМЕТАНОЙ	180	22.7	20.2	19.3	372.8	0.10	10.70	5.10	4.00	127.30	38.00	363.90	6.00	310	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	1.50	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20		2008
КОМПЛОТ "АССОРТИ"	200	0.4	0.0	13.5	55.9	0.00	0.10	0.00	0.00	19.10	8.50	12.50	0.40	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>679</b>	<b>34.3</b>	<b>27.3</b>	<b>72.2</b>	<b>700.1</b>	<b>0.20</b>	<b>24.40</b>	<b>5.30</b>	<b>5.60</b>	<b>209.70</b>	<b>94.80</b>	<b>524.70</b>	<b>10.10</b>		
<b>Полдник</b>															
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.0	6.2	26.4	0.00	0.70	0.00	0.00	9.60	3.40	1.20	0.10	437	2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>0.9</b>	<b>1.0</b>	<b>29.4</b>	<b>132.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.40</b>	<b>6.40</b>	<b>12.00</b>	<b>0.60</b>		
<b>Ужин</b>															
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	14.3	5.5	4.4	123.2	0.10	2.50	0.50	3.10	37.50	36.00	190.10	1.00	267	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	5.3	6.6	34.2	217.7	0.10	0.00	0.00	2.00	13.20	8.10	40.00	0.90	206	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	6.0	25.1	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	2.40	1.20	0.10	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.80	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>22.5</b>	<b>12.4</b>	<b>63.1</b>	<b>454.2</b>	<b>0.20</b>	<b>3.50</b>	<b>0.50</b>	<b>5.90</b>	<b>69.30</b>	<b>56.90</b>	<b>265.50</b>	<b>3.20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>73.0</b>	<b>61.0</b>	<b>239.4</b>	<b>1 833.6</b>	<b>0.70</b>	<b>41.10</b>	<b>5.80</b>	<b>13.10</b>	<b>631.20</b>	<b>277.50</b>	<b>1 144.10</b>	<b>16.50</b>		

20 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КУЛЕШ РИСОВЫЙ	200	5.4	8.9	23.1	194.1	0.10	0.80	0.00	0.20	156.90	24.40	130.20	0.40	189	2008
БАТОН С СЫРОМ	30/12	5.1	4.4	15.0	121.4	0.00	0.10	0.00	0.80	112.20	14.10	85.50	0.70	-	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	3.7	12.3	97.9	0.00	0.60	0.00	0.00	127.40	16.80	92.80	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>442</b>	<b>14.1</b>	<b>17.0</b>	<b>50.4</b>	<b>413.4</b>	<b>0.10</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>1.00</b>	<b>396.50</b>	<b>55.30</b>	<b>308.50</b>	<b>1.30</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>		
<b>Обед</b>															
СУП "МОСКОВСКИЙ" НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	6.7	7.0	13.8	148.3	0.10	3.40	0.20	0.90	24.80	38.40	97.20	1.80	80	2012
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ	180	10.1	14.9	18.5	249.5	0.10	9.80	0.20	2.60	45.50	39.90	139.00	2.40	260	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.5	0.0	11.7	49.6	0.00	0.20	0.10	0.00	22.60	11.30	13.10	0.30	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>689</b>	<b>24.4</b>	<b>22.6</b>	<b>90.3</b>	<b>667.8</b>	<b>0.40</b>	<b>13.40</b>	<b>0.50</b>	<b>5.60</b>	<b>113.40</b>	<b>115.60</b>	<b>334.80</b>	<b>7.50</b>		
<b>Полдник</b>															
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.10	1.30	0.00	0.00	216.00	25.20	171.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.0</b>	<b>4.5</b>	<b>8.1</b>	<b>101.7</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>216.00</b>	<b>25.20</b>	<b>171.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>															
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	150	8.8	12.3	55.6	368.8	0.10	3.40	0.00	3.30	66.40	20.00	100.40	2.20	454	2012
ЛАКОМКА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.7	2.9	5.8	52.3	0.00	1.80	0.00	1.40	15.00	8.90	17.60	0.50	138	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	6.2	26.3	0.00	0.60	0.00	0.00	13.10	5.40	6.60	0.60	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9.7</b>	<b>15.2</b>	<b>67.6</b>	<b>447.4</b>	<b>0.10</b>	<b>5.80</b>	<b>0.00</b>	<b>4.70</b>	<b>94.50</b>	<b>34.30</b>	<b>124.60</b>	<b>3.30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.2</b>	<b>59.5</b>	<b>236.6</b>	<b>1 716.3</b>	<b>0.70</b>	<b>26.00</b>	<b>0.50</b>	<b>11.30</b>	<b>834.40</b>	<b>238.40</b>	<b>952.90</b>	<b>14.80</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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1240,6	1276,8	4639,8	35418,8	12.80	1 037.70	49.80	234.90	14 346. 20	4 884.9 0	19 967. 80	317.60
Среднее значение за период	62.0	63.8	232.0	1 770.9	0.60	51.90	2.50	11.70	717.30	244.20	998.40	15.90
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.0	32.4	53.6									

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	429	158	702	195	458