

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 03-09  
от "08" 09 2027г.

Директор ГБОУ ООШ №20

Беседина Ю.И.Беседина

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				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	150	6.5	9.5	24.1	208.0	0.10	0.00	0.10	0.90	99.70	9.10	76.50	0.70	206	2012
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.7	10.0	89.2	0.00	0.00	0.00	0.60	5.00	6.60	18.00	0.40		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	10.4	61.6	0.00	0.50	0.00	0.00	105.60	13.90	77.00	0.20	н/к	н/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>11.0</b>	<b>17.3</b>	<b>44.5</b>	<b>378.8</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>1.50</b>	<b>210.30</b>	<b>29.60</b>	<b>171.50</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>															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0.3	2.0	0.8	23.2	0.00	1.80	0.00	0.60	7.40	4.30	8.90	0.20	20	2008
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	6.0	8.8	12.8	138.3	0.00	6.60	0.10	0.10	41.30	28.90	86.40	1.70	57	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	160	18.0	24.2	3.9	305.2	0.00	1.20	0.40	2.70	104.10	24.60	225.70	2.50	310	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.2	0.1	10.3	43.1	0.00	0.10	0.00	0.00	12.00	8.80	5.90	0.20	н/к	н/к
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	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>557</b>	<b>28.6</b>	<b>33.6</b>	<b>54.8</b>	<b>638.8</b>	<b>0.10</b>	<b>9.70</b>	<b>0.50</b>	<b>4.90</b>	<b>176.60</b>	<b>80.80</b>	<b>378.50</b>	<b>6.60</b>		
<b>Полдник</b>															
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.10	1.10	0.00	0.10	180.00	21.00	142.50	0.20	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>6.0</b>	<b>79.5</b>	<b>0.10</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>180.00</b>	<b>21.00</b>	<b>142.50</b>	<b>0.20</b>		
<b>Ужин</b>															
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ	170	4.9	7.7	19.4	168.4	0.10	7.80	0.00	0.20	124.10	31.40	130.80	0.90	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	3.70	4.40	0.50	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>370</b>	<b>8.3</b>	<b>9.2</b>	<b>57.1</b>	<b>346.5</b>	<b>0.10</b>	<b>7.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>140.90</b>	<b>44.40</b>	<b>167.00</b>	<b>2.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.3</b>	<b>64.1</b>	<b>182.6</b>	<b>1 529.6</b>	<b>0.40</b>	<b>23.10</b>	<b>0.60</b>	<b>7.10</b>	<b>721.80</b>	<b>183.80</b>	<b>873.50</b>	<b>12.90</b>		

2 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 КУКУРУЗНАЯ	150/4	5,7	8,3	21,4	183,3	0,20	1,30	0,00	0,10	140,00	33,50	148,40	0,70	415	2012
БАТОН С ПОВИДЛОМ	20/10	1,5	0,8	16,6	78,4	0,00	0,10	0,00	0,50	5,80	7,30	17,90	0,50		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,9	10,4	92,9	0,00	0,60	0,00	0,00	124,80	18,60	94,10	0,40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>334</b>	<b>10,9</b>	<b>12,8</b>	<b>48,4</b>	<b>354,6</b>	<b>0,20</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>270,80</b>	<b>59,40</b>	<b>260,40</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	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	30	0,6	1,9	2,1	29,3	0,00	4,20	0,00	0,80	15,10	5,00	9,80	0,20		2012
СУП "КУРОЧКА РЯБА" НА М/Ж БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	8,1	9,9	6,2	148,0	0,00	2,80	0,20	0,80	34,90	17,30	105,90	1,80	92	2008
ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ	130	18,1	14,5	39,6	373,3	0,20	8,60	3,90	3,20	63,20	24,50	240,70	4,40	451	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	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	2,8	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,80	34,80	1,80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>547</b>	<b>32,5</b>	<b>26,9</b>	<b>91,8</b>	<b>754,0</b>	<b>0,40</b>	<b>15,60</b>	<b>4,10</b>	<b>6,50</b>	<b>135,80</b>	<b>69,00</b>	<b>424,80</b>	<b>8,60</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,00	0,50	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,20	435	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>174</b>	<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>24,2</b>	<b>181,1</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>193,00</b>	<b>25,80</b>	<b>159,60</b>	<b>0,70</b>		
<b>Ужин</b>															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	3,8	5,8	15,9	130,4	0,00	0,00	0,00	2,20	10,80	4,50	40,50	0,60	231	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2,1	5,3	42,9	0,00	0,10	0,00	0,00	21,80	2,70	16,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	5,3	22,0	0,00	0,50	0,00	0,00	10,50	4,60	5,80	0,50	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>440</b>	<b>5,2</b>	<b>8,4</b>	<b>39,2</b>	<b>256,4</b>	<b>0,00</b>	<b>13,80</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>63,90</b>	<b>22,20</b>	<b>76,60</b>	<b>4,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,8</b>	<b>54,5</b>	<b>223,8</b>	<b>1 632,1</b>	<b>0,60</b>	<b>35,70</b>	<b>4,10</b>	<b>10,10</b>	<b>677,30</b>	<b>184,40</b>	<b>935,40</b>	<b>17,70</b>		

## 3 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>															
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ	150/4	5,3	7,7	20,0	170,9	0,20	0,70	0,00	0,50	137,50	25,90	125,30	0,50	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,7	10,0	89,2	0,00	0,00	0,00	0,60	5,00	6,60	18,00	0,40		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,9	4,1	11,7	99,2	0,10	0,70	0,00	0,00	134,90	17,10	98,90	0,20	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>329</b>	<b>10,7</b>	<b>16,5</b>	<b>41,7</b>	<b>359,3</b>	<b>0,30</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>277,40</b>	<b>49,60</b>	<b>242,20</b>	<b>1,10</b>		
<b>II Завтрак</b>															
БАНАН	120	1,3	0,4	17,6	80,6	0,00	8,40	0,00	0,00	6,70	35,30	23,50	0,50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>17,6</b>	<b>80,6</b>	<b>0,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,70</b>	<b>35,30</b>	<b>23,50</b>	<b>0,50</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	5,9	6,2	12,8	132,2	0,00	2,70	0,10	0,30	19,50	15,30	64,50	1,20	82	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	10,1	13,8	8,0	198,0	0,00	23,00	0,20	2,60	74,40	32,50	112,90	2,40	346	2008
КОМПОТ "ИЗЮМИНКА"	150	0,2	0,0	11,9	48,9	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	4,50	9,30	0,20	378	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>547</b>	<b>21,9</b>	<b>20,6</b>	<b>69,8</b>	<b>555,4</b>	<b>0,20</b>	<b>25,70</b>	<b>0,30</b>	<b>4,60</b>	<b>122,30</b>	<b>73,10</b>	<b>255,10</b>	<b>6,20</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	0,0	0,0	12,7	50,2	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,50	1,80	0,00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>12,7</b>	<b>50,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,70</b>	<b>1,50</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>															
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/30	15,5	4,6	8,9	139,9	0,10	1,90	0,20	1,80	48,00	54,80	227,60	1,20	260	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,1	5,1	14,6	116,4	0,10	6,50	0,00	0,20	58,40	21,70	77,30	0,80	335	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,0	5,2	22,4	0,00	1,40	0,00	0,00	9,40	2,40	1,80	0,10	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	0,00	0,00	0,00	0,20	2,30	3,30	8,40	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,1	4,2	20,4	0,00	0,00	0,00	0,20	1,80	1,90	8,70	0,40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>20,2</b>	<b>9,9</b>	<b>37,9</b>	<b>322,8</b>	<b>0,20</b>	<b>9,80</b>	<b>0,20</b>	<b>2,40</b>	<b>119,90</b>	<b>84,10</b>	<b>324,00</b>	<b>2,70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,1</b>	<b>47,4</b>	<b>179,7</b>	<b>1 368,3</b>	<b>0,70</b>	<b>45,30</b>	<b>0,50</b>	<b>8,10</b>	<b>534,00</b>	<b>243,60</b>	<b>846,60</b>	<b>10,50</b>		



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/10	4.2	10.0	17.5	176.3	0.00	0.20	0.00	1.80	77.30	10.00	79.00	0.50	235	2012
БАТОН С СЫРОМ	20/8	3.4	3.0	10.0	80.9	0.00	0.10	0.00	0.50	74.80	9.40	57.00	0.50		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.0	4.3	10.9	98.5	0.10	0.70	0.00	0.00	134.90	19.40	100.70	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>318</b>	<b>11.6</b>	<b>17.3</b>	<b>38.4</b>	<b>355.7</b>	<b>0.10</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2.30</b>	<b>287.00</b>	<b>38.80</b>	<b>236.70</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 СВЕКЛЫ И ЧЕСНОКОМ	30	0.5	2.0	2.6	30.8	0.00	1.20	0.00	0.80	10.80	6.00	12.00	0.40	46	2008
РАССОЛЬНИК "ОСОБЫЙ" НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	5.7	7.1	7.5	119.5	0.00	8.00	0.10	0.20	33.90	20.50	70.50	1.40	90	2008
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	90	12.1	15.2	6.0	209.0	0.00	0.40	0.20	2.40	32.90	17.20	127.70	2.10	282	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	10.6	49.1	0.00	32.00	0.10	0.00	10.50	2.70	1.30	0.20	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	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>497</b>	<b>23.7</b>	<b>24.9</b>	<b>59.5</b>	<b>564.3</b>	<b>0.20</b>	<b>41.60</b>	<b>0.40</b>	<b>4.90</b>	<b>102.70</b>	<b>65.30</b>	<b>271.20</b>	<b>6.10</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК	150	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>150</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>															
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	120	7.6	10.2	47.4	310.1	0.10	0.20	0.00	2.40	55.40	14.10	86.90	0.90	453	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0.5	2.0	4.5	38.8	0.00	1.20	0.60	1.10	17.40	12.50	18.10	0.80	71	1997
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	3.70	4.40	0.50	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>8.2</b>	<b>12.2</b>	<b>57.1</b>	<b>369.8</b>	<b>0.10</b>	<b>1.40</b>	<b>0.60</b>	<b>3.50</b>	<b>81.70</b>	<b>30.30</b>	<b>109.40</b>	<b>2.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.5</b>	<b>54.6</b>	<b>175.2</b>	<b>1 375.8</b>	<b>0.40</b>	<b>48.00</b>	<b>1.00</b>	<b>10.70</b>	<b>485.40</b>	<b>142.40</b>	<b>631.30</b>	<b>12.30</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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5.6	7.6	22.3	180.3	0.20	0.70	0.00	0.10	148.10	23.70	155.30	0.50	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.7	10.0	89.2	0.00	0.00	0.00	0.60	5.00	6.60	18.00	0.40		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.9	4.1	11.7	99.2	0.10	0.70	0.00	0.00	134.90	17.10	98.90	0.20	385	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>11.0</b>	<b>16.4</b>	<b>44.0</b>	<b>368.7</b>	<b>0.30</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>288.00</b>	<b>47.40</b>	<b>272.20</b>	<b>1.10</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>		
<b>Обед</b>															
СУП "МОЗАЙКА" НА МК БУЛЬОНЕ	150	6.3	5.3	10.7	115.2	0.10	5.40	0.10	0.50	20.90	23.80	83.70	1.40	104	2008
МАННЫЕ ЗРАЗЫ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	150/12	14.9	18.3	23.3	323.2	0.00	0.90	0.10	2.50	140.80	28.40	193.00	2.00	204	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	0.00	2.10	0.10	0.00	12.30	4.50	11.10	0.20		2008
КОМПОТ "АССОРТИ"	150	0.3	0.0	11.2	47.0	0.00	0.10	0.00	0.00	15.20	6.70	9.90	0.20	402	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>532</b>	<b>24.9</b>	<b>26.6</b>	<b>66.0</b>	<b>609.3</b>	<b>0.10</b>	<b>8.50</b>	<b>0.30</b>	<b>3.80</b>	<b>197.40</b>	<b>73.80</b>	<b>331.90</b>	<b>5.00</b>		
<b>Полдник</b>															
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	0.0	0.0	5.3	22.0	0.00	0.60	0.00	0.00	7.60	2.80	1.00	0.10	437	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>174</b>	<b>1.8</b>	<b>2.4</b>	<b>23.2</b>	<b>122.1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.60</b>	<b>7.60</b>	<b>22.60</b>	<b>0.60</b>		
<b>Ужин</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	2.6	4.2	13.4	103.7	0.10	15.50	0.20	1.90	45.10	30.80	66.40	1.50	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	150	0.1	0.0	5.3	22.4	0.00	0.60	0.00	0.00	10.80	4.70	6.00	0.50	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>350</b>	<b>10.4</b>	<b>9.0</b>	<b>37.5</b>	<b>275.2</b>	<b>0.10</b>	<b>16.10</b>	<b>0.30</b>	<b>3.50</b>	<b>83.90</b>	<b>50.20</b>	<b>175.70</b>	<b>4.10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.5</b>	<b>64.8</b>	<b>180.5</b>	<b>1 422.3</b>	<b>0.50</b>	<b>36.60</b>	<b>0.60</b>	<b>8.60</b>	<b>599.90</b>	<b>187.00</b>	<b>813.40</b>	<b>13.00</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	150	10.2	14.1	5.0	188.8	0.00	0.50	0.20	2.10	132.00	17.70	176.20	1.50	215	2012
БАТОН С СЫРОМ	20/8	3.4	3.0	10.0	80.9	0.00	0.10	0.00	0.50	74.80	9.40	57.00	0.50		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.6	3.7	11.2	93.2	0.00	0.60	0.00	0.00	125.20	15.90	91.40	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>17.2</b>	<b>20.8</b>	<b>26.2</b>	<b>362.9</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>0.20</b>	<b>2.60</b>	<b>332.00</b>	<b>43.00</b>	<b>324.60</b>	<b>2.20</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	30	0.5	1.9	1.6	27.3	0.00	1.30	0.00	0.80	11.20	6.40	14.70	0.30		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	5.4	7.6	10.6	134.4	0.10	5.30	0.10	0.20	22.20	19.90	72.80	1.00	77	2012
КУРЫ В СМЕТАННО-ЛУКОВОМ СОУСЕ	60	9.4	13.8	1.5	173.6	0.00	0.80	0.00	1.40	31.00	11.40	89.90	0.90	302	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.6	5.0	16.5	125.1	0.10	0.00	0.00	2.10	9.90	54.40	80.50	1.90	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	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	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>567</b>	<b>23.2</b>	<b>28.8</b>	<b>64.8</b>	<b>619.7</b>	<b>0.30</b>	<b>7.50</b>	<b>0.10</b>	<b>5.80</b>	<b>92.60</b>	<b>109.10</b>	<b>309.30</b>	<b>5.90</b>		
<b>Полдник</b>															
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	0.00	1.10	0.00	0.00	180.00	21.00	142.50	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.8</b>	<b>6.8</b>	<b>84.8</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>180.00</b>	<b>21.00</b>	<b>142.50</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>															
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	130	9.4	11.1	44.5	315.8	0.10	15.30	0.20	2.50	87.20	30.40	121.70	1.60	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	3.70	4.40	0.50	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>410</b>	<b>10.0</b>	<b>11.5</b>	<b>63.1</b>	<b>397.8</b>	<b>0.10</b>	<b>21.80</b>	<b>0.20</b>	<b>3.00</b>	<b>130.80</b>	<b>49.70</b>	<b>146.90</b>	<b>4.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.6</b>	<b>65.1</b>	<b>181.1</b>	<b>1 551.2</b>	<b>0.40</b>	<b>35.60</b>	<b>0.50</b>	<b>11.40</b>	<b>749.60</b>	<b>230.80</b>	<b>837.30</b>	<b>15.60</b>		



## 7 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.4	8.2	18.8	171.4	0.20	0.70	0.00	0.60	140.90	32.30	138.50	0.60	413	2012
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.7	10.0	89.2	0.00	0.00	0.00	0.60	5.00	6.60	18.00	0.40		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.7	3.9	10.4	92.9	0.00	0.60	0.00	0.00	124.80	18.60	94.10	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>10.6</b>	<b>16.8</b>	<b>39.2</b>	<b>353.5</b>	<b>0.20</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>270.70</b>	<b>57.50</b>	<b>250.60</b>	<b>1.40</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	35	0.8	2.0	2.8	33.4	0.00	10.00	0.00	0.80	20.50	9.10	17.60	0.50	40	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	5.4	6.7	10.8	126.5	0.00	5.60	0.10	0.40	26.30	20.20	70.40	1.30	94	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С ВЕРМИШЕЛЮ	150	20.0	15.6	14.2	289.9	0.10	8.80	4.20	3.50	99.00	26.20	297.10	5.30	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4	0.0	10.8	45.1	0.00	0.10	0.10	0.00	17.70	9.00	10.50	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	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>552</b>	<b>30.9</b>	<b>24.8</b>	<b>66.4</b>	<b>627.1</b>	<b>0.20</b>	<b>24.50</b>	<b>4.40</b>	<b>6.00</b>	<b>175.80</b>	<b>80.10</b>	<b>446.90</b>	<b>9.20</b>		
<b>Полдник</b>															
ВАРЕНЕЦ	150	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>150</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	150	5.2	6.4	27.1	186.0	0.00	0.10	0.00	0.60	53.20	9.60	73.10	0.70	231	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/4	0.1	0.0	5.3	22.4	0.00	0.60	0.00	0.00	10.80	4.70	6.00	0.50	393	2012
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>328</b>	<b>7.1</b>	<b>8.8</b>	<b>50.3</b>	<b>308.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>71.00</b>	<b>19.10</b>	<b>100.70</b>	<b>1.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.7</b>	<b>50.6</b>	<b>165.6</b>	<b>1 340.7</b>	<b>0.40</b>	<b>98.50</b>	<b>4.40</b>	<b>8.10</b>	<b>558.30</b>	<b>172.30</b>	<b>825.80</b>	<b>12.70</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	150	5.2	7.5	20.1	168.1	0.10	0.70	0.00	0.50	136.60	17.20	105.70	0.30	416	2012
БАТОН С ДЖЕМОМ	20/10	1.6	0.6	17.3	80.2	0.00	4.00	0.00	0.50	6.80	8.00	18.80	0.50		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.9	4.1	11.7	99.2	0.10	0.70	0.00	0.00	134.90	17.10	95.90	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>10.7</b>	<b>12.2</b>	<b>49.1</b>	<b>347.5</b>	<b>0.20</b>	<b>5.40</b>	<b>0.00</b>	<b>1.00</b>	<b>278.10</b>	<b>42.30</b>	<b>223.20</b>	<b>1.00</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	40	1.2	2.0	3.0	35.1	0.00	1.80	0.00	1.20	9.40	7.70	24.80	0.30		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	6.2	6.3	8.9	119.6	0.00	12.00	0.10	0.10	40.00	23.00	74.70	1.60	66	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ С МЯСОМ	160	10.4	12.5	21.5	241.4	0.00	1.30	0.20	2.30	35.40	25.50	162.20	1.80	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	10.6	49.1	0.00	32.00	0.10	0.00	10.50	2.70	1.30	0.20	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.80	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>567</b>	<b>22.4</b>	<b>21.4</b>	<b>71.8</b>	<b>577.4</b>	<b>0.10</b>	<b>47.10</b>	<b>0.40</b>	<b>4.90</b>	<b>107.60</b>	<b>74.50</b>	<b>314.30</b>	<b>5.70</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	0.0	0.0	12.7	50.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	1.50	1.80	0.00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>12.7</b>	<b>50.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.70</b>	<b>1.50</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	24.9	17.8	2.7	270.5	0.20	0.60	0.20	2.50	95.40	33.80	294.80	2.00	249	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.1	0.0	5.1	21.3	0.00	1.00	0.00	0.00	8.40	2.00	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	6.60	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
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>370</b>	<b>28.6</b>	<b>19.1</b>	<b>49.5</b>	<b>486.2</b>	<b>0.20</b>	<b>1.60</b>	<b>0.20</b>	<b>3.30</b>	<b>116.80</b>	<b>49.20</b>	<b>331.00</b>	<b>3.80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.2</b>	<b>53.1</b>	<b>195.5</b>	<b>1 517.7</b>	<b>0.50</b>	<b>60.10</b>	<b>0.60</b>	<b>9.60</b>	<b>533.00</b>	<b>181.90</b>	<b>889.50</b>	<b>12.90</b>		



## 9 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 РИСОВЫЙ	150	4.4	7.0	20.0	162.3	0.00	0.60	0.00	0.20	125.30	20.40	107.10	0.20	94	2012
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/8	3.4	7.1	10.0	118.3	0.00	0.10	0.00	0.60	75.40	9.40	58.00	0.50		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.0	4.3	10.9	98.5	0.10	0.70	0.00	0.00	134.90	19.40	100.70	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>11.8</b>	<b>18.4</b>	<b>40.9</b>	<b>379.1</b>	<b>0.10</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>335.60</b>	<b>49.20</b>	<b>265.80</b>	<b>1.10</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	40	0.7	1.9	3.9	37.1	0.00	6.60	0.10	0.80	18.60	7.30	13.10	0.50		2012
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	150	8.6	5.7	14.0	141.0	0.20	2.20	0.10	2.00	28.20	27.60	87.40	2.10	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12.1	10.3	3.8	177.2	0.10	9.30	4.10	2.60	29.20	13.50	183.00	4.00	375	1996
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3.1	5.9	15.6	128.2	0.10	7.00	0.00	0.20	59.10	23.00	80.60	0.80	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.6	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	8.90	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>590</b>	<b>28.8</b>	<b>24.3</b>	<b>71.9</b>	<b>642.8</b>	<b>0.50</b>	<b>25.10</b>	<b>4.30</b>	<b>6.90</b>	<b>153.60</b>	<b>86.40</b>	<b>415.40</b>	<b>9.20</b>		
<b>Полдник</b>															
КЕФИР	150	4.3	3.7	5.8	77.1	0.10	0.40	0.00	0.10	153.00	16.80	114.00	0.20	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.3</b>	<b>3.7</b>	<b>5.8</b>	<b>77.1</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>153.00</b>	<b>16.80</b>	<b>114.00</b>	<b>0.20</b>		
<b>Ужин</b>															
ПИРОЖОК С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ	130	12.1	16.6	40.2	357.6	0.10	0.90	0.10	3.10	67.10	18.40	153.30	1.70	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	3.70	4.40	0.50	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>410</b>	<b>14.2</b>	<b>17.3</b>	<b>72.7</b>	<b>503.3</b>	<b>0.20</b>	<b>13.90</b>	<b>0.10</b>	<b>3.10</b>	<b>86.40</b>	<b>76.70</b>	<b>194.10</b>	<b>3.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.1</b>	<b>63.9</b>	<b>211.5</b>	<b>1 688.3</b>	<b>0.90</b>	<b>44.80</b>	<b>4.40</b>	<b>10.90</b>	<b>742.60</b>	<b>239.10</b>	<b>1 003.30</b>	<b>16.30</b>		

10 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.9	7.6	22.8	183.3	0.20	0.70	0.00	0.10	141.00	25.50	140.70	0.90	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.7	10.0	89.2	0.00	0.00	0.00	0.80	5.00	6.60	18.00	0.40		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.9	4.1	11.7	99.2	0.10	0.70	0.00	0.00	134.90	17.10	98.90	0.20	н/к	н/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>11.3</b>	<b>16.4</b>	<b>44.5</b>	<b>371.7</b>	<b>0.30</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>280.90</b>	<b>49.20</b>	<b>257.60</b>	<b>1.50</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.80	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>		
<b>Обед</b>															
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	6.8	7.8	12.7	149.8	0.00	2.70	0.10	0.30	23.40	16.30	75.40	1.20	85	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	160	10.2	12.9	13.9	212.7	0.10	19.60	0.20	2.10	61.50	36.40	125.50	2.50	141	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.2	0.1	10.3	43.1	0.00	0.10	0.00	0.00	12.00	8.80	5.90	0.20	н/к	н/к
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>507</b>	<b>20.0</b>	<b>21.1</b>	<b>55.4</b>	<b>493.8</b>	<b>0.10</b>	<b>22.40</b>	<b>0.30</b>	<b>3.20</b>	<b>105.10</b>	<b>71.90</b>	<b>241.00</b>	<b>5.10</b>		
<b>Полдник</b>															
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ	150	0.1	0.0	5.6	23.6	0.00	7.80	0.00	0.10	9.50	4.10	2.90	0.10	437	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>5.6</b>	<b>23.6</b>	<b>0.00</b>	<b>7.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>9.50</b>	<b>4.10</b>	<b>2.90</b>	<b>0.10</b>		
<b>Ужин</b>															
УХА ИЗ С/М РЫБЫ	150	10.9	5.6	10.5	135.5	0.10	2.90	0.10	0.30	22.10	27.70	120.80	1.00	87	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	5.3	22.3	0.00	0.60	0.00	0.00	10.30	4.20	5.20	0.50	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>340</b>	<b>13.8</b>	<b>5.9</b>	<b>34.3</b>	<b>246.0</b>	<b>0.10</b>	<b>3.50</b>	<b>0.10</b>	<b>1.10</b>	<b>40.60</b>	<b>42.30</b>	<b>160.20</b>	<b>2.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.6</b>	<b>43.8</b>	<b>149.6</b>	<b>1 182.1</b>	<b>0.50</b>	<b>45.10</b>	<b>0.40</b>	<b>5.70</b>	<b>452.10</b>	<b>175.50</b>	<b>672.70</b>	<b>11.60</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	100	3.6	7.4	22.4	170.0	0.10	0.00	0.10	2.20	10.40	54.40	80.90	1.90	323	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.7	10.0	89.2	0.00	0.00	0.00	0.60	5.00	6.60	18.00	0.40		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	10.4	81.6	0.00	0.50	0.00	0.00	105.60	13.90	77.00	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>8.1</b>	<b>15.2</b>	<b>42.8</b>	<b>340.8</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>2.80</b>	<b>121.00</b>	<b>74.90</b>	<b>175.90</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>															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	6.5	8.2	12.7	152.1	0.00	2.90	0.10	0.20	25.30	15.90	73.60	1.00	86	2012
КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ	50	8.9	10.9	0.1	134.5	0.00	0.40	0.00	0.90	17.90	8.90	77.40	0.80	301	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110	1.6	6.2	8.9	98.0	0.00	-4.20	0.00	1.50	36.10	21.00	41.40	1.40	56	2008
КОМПОТ "АССОРТИ"	150	0.3	0.0	11.2	47.0	0.00	0.10	0.00	0.00	15.20	6.70	9.90	0.20	402	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	3.80	3.80	17.40	0.80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>20.1</b>	<b>25.6</b>	<b>51.4</b>	<b>619.8</b>	<b>0.00</b>	<b>7.60</b>	<b>0.10</b>	<b>3.40</b>	<b>102.70</b>	<b>62.90</b>	<b>236.50</b>	<b>4.60</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	150	4.4	3.8	6.3	81.0	0.00	0.50	0.00	0.00	186.00	21.00	138.00	0.20	435	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>174</b>	<b>6.2</b>	<b>6.2</b>	<b>24.2</b>	<b>181.1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>193.00</b>	<b>25.80</b>	<b>159.60</b>	<b>0.70</b>		
<b>Ужин</b>															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	13.2	17.8	5.8	238.9	0.00	0.60	0.20	2.10	234.00	22.90	234.30	1.60		2008
САЛАТ ОВОЩНОЙ	100	1.7	4.2	9.5	83.3	0.10	5.40	0.10	1.80	16.10	17.80	42.40	1.00	43	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	7.4	31.4	0.00	1.00	0.00	0.20	10.00	3.30	2.60	0.50	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	3.80	3.80	17.40	0.80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>17.8</b>	<b>22.4</b>	<b>41.2</b>	<b>441.8</b>	<b>0.10</b>	<b>7.00</b>	<b>0.30</b>	<b>4.90</b>	<b>288.30</b>	<b>54.40</b>	<b>313.50</b>	<b>4.30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.2</b>	<b>69.6</b>	<b>179.8</b>	<b>1 569.5</b>	<b>0.20</b>	<b>19.60</b>	<b>0.50</b>	<b>11.10</b>	<b>899.00</b>	<b>226.00</b>	<b>899.50</b>	<b>14.90</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	150	5.9	7.8	23.3	187.8	0.20	0.70	0.00	0.60	138.70	29.60	135.70	0.60		2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.7	10.0	89.2	0.00	0.00	0.00	0.60	5.00	6.60	18.00	0.40		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.0	4.3	10.9	98.8	0.10	0.70	0.00	0.00	135.00	19.80	101.30	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>11.4</b>	<b>16.8</b>	<b>44.2</b>	<b>375.8</b>	<b>0.30</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>278.70</b>	<b>56.00</b>	<b>255.00</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 "ХАРЧО" НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	5.8	7.2	11.5	135.4	0.00	2.90	0.10	0.20	21.30	18.90	69.40	1.10		2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	160	12.3	9.5	14.7	208.3	0.20	15.30	4.00	2.80	31.40	31.60	208.10	4.40	133	2008
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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	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	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>657</b>	<b>22.6</b>	<b>17.2</b>	<b>61.3</b>	<b>506.9</b>	<b>0.30</b>	<b>19.70</b>	<b>4.10</b>	<b>4.30</b>	<b>78.10</b>	<b>71.70</b>	<b>336.00</b>	<b>7.50</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК	150	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>150</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>															
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/15	5.5	7.8	36.2	237.4	0.00	0.20	0.00	1.80	60.30	18.90	81.10	1.00	223	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.7	0.1	4.5	21.7	0.00	1.00	1.00	0.30	24.10	16.00	26.00	0.50	41	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/4	0.1	0.0	5.3	22.0	0.00	0.50	0.00	0.00	10.50	4.60	5.80	0.50	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>359</b>	<b>6.3</b>	<b>7.9</b>	<b>46.0</b>	<b>281.1</b>	<b>0.00</b>	<b>1.70</b>	<b>1.00</b>	<b>2.10</b>	<b>94.90</b>	<b>41.50</b>	<b>112.90</b>	<b>2.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.1</b>	<b>42.5</b>	<b>176.7</b>	<b>1 279.0</b>	<b>0.60</b>	<b>34.80</b>	<b>5.10</b>	<b>7.60</b>	<b>461.30</b>	<b>219.60</b>	<b>737.50</b>	<b>11.60</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	4.8	7.4	16.7	153.0	0.10	0.70	0.00	0.30	135.60	16.20	102.00	0.30	83	2012
БАТОН С СЫРОМ	20/8	3.4	3.0	10.0	80.9	0.00	0.10	0.00	0.50	74.80	9.40	57.00	0.50		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.9	4.1	11.7	99.2	0.10	0.70	0.00	0.00	134.90	17.10	98.90	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>12.1</b>	<b>14.5</b>	<b>38.4</b>	<b>333.1</b>	<b>0.20</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>345.30</b>	<b>42.70</b>	<b>257.90</b>	<b>1.00</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>															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	6.4	6.4	13.5	139.7	0.00	3.80	0.10	0.50	27.10	22.50	95.00	1.40	76	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ И ОТВАРНОГО МЯСА СО СМЕТАНОЙ	150/12	13.7	18.0	11.4	266.6	0.00	16.60	0.30	2.20	127.70	33.40	175.60	2.70	408	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	10.6	49.1	0.00	32.00	0.10	0.00	10.50	2.70	1.30	0.20	398	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	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>529</b>	<b>24.7</b>	<b>25.0</b>	<b>63.3</b>	<b>589.6</b>	<b>0.10</b>	<b>52.40</b>	<b>0.50</b>	<b>4.00</b>	<b>177.60</b>	<b>74.20</b>	<b>323.20</b>	<b>6.10</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	0.0	0.0	12.7	50.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	1.50	1.80	0.00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>12.7</b>	<b>50.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.70</b>	<b>1.50</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>															
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	13.8	3.7	2.6	99.3	0.10	1.60	0.20	1.60	41.30	50.30	201.40	0.90	247	2012
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100	2.0	4.3	21.3	132.2	0.00	0.00	0.00	0.20	5.60	14.00	40.90	0.30	315	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.1	0.0	5.1	21.3	0.00	1.00	0.00	0.00	8.40	2.00	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	6.60	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>390</b>	<b>18.7</b>	<b>8.3</b>	<b>47.5</b>	<b>341.0</b>	<b>0.10</b>	<b>2.60</b>	<b>0.20</b>	<b>2.60</b>	<b>63.50</b>	<b>76.70</b>	<b>277.70</b>	<b>2.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.6</b>	<b>48.0</b>	<b>171.6</b>	<b>1 365.5</b>	<b>0.40</b>	<b>128.50</b>	<b>0.70</b>	<b>7.70</b>	<b>634.90</b>	<b>210.70</b>	<b>888.20</b>	<b>10.00</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	130	3.4	9.6	17.1	168.4	0.00	0.00	0.00	1.70	10.60	3.80	38.50	0.60	237	2012
БАТОН С ПОВИДЛОМ	20/10	1.5	0.6	16.6	78.4	0.00	0.10	0.00	0.50	5.80	7.30	17.90	0.50		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.0	4.3	10.9	98.5	0.10	0.70	0.00	0.00	134.90	19.40	100.70	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>8.9</b>	<b>14.5</b>	<b>44.6</b>	<b>346.3</b>	<b>0.10</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>2.20</b>	<b>151.30</b>	<b>30.50</b>	<b>157.10</b>	<b>1.50</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>															
СУП "ВЕСЕННИЙ" НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	7.5	6.4	12.9	157.7	0.00	2.70	0.10	0.60	24.70	16.70	84.20	1.50	82	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	9.8	9.7	5.5	147.5	0.00	0.30	0.00	1.40	10.50	12.30	89.20	1.50	282	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	110	11.1	4.8	23.2	180.6	0.30	0.00	0.00	4.60	53.40	40.70	104.10	3.30	181	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.80	4.20	12.50	0.30		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4	0.0	10.8	45.1	0.00	0.10	0.10	0.00	17.70	9.00	10.50	0.30	376	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	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>547</b>	<b>32.5</b>	<b>23.3</b>	<b>75.8</b>	<b>643.7</b>	<b>0.40</b>	<b>6.10</b>	<b>0.20</b>	<b>7.70</b>	<b>123.10</b>	<b>95.20</b>	<b>343.40</b>	<b>8.50</b>		
<b>Полдник</b>															
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	0.00	1.10	0.00	0.00	180.00	21.00	142.50	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.8</b>	<b>6.8</b>	<b>84.8</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>180.00</b>	<b>21.00</b>	<b>142.50</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>															
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	130	8.9	12.9	47.6	340.8	0.20	4.50	0.00	2.40	62.00	24.90	119.10	1.30	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	3.70	4.40	0.50	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>410</b>	<b>9.5</b>	<b>13.4</b>	<b>65.5</b>	<b>422.8</b>	<b>0.20</b>	<b>17.50</b>	<b>0.00</b>	<b>3.20</b>	<b>91.70</b>	<b>39.00</b>	<b>137.80</b>	<b>4.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.1</b>	<b>55.2</b>	<b>212.9</b>	<b>1 682.6</b>	<b>0.70</b>	<b>29.50</b>	<b>0.20</b>	<b>13.10</b>	<b>560.10</b>	<b>193.70</b>	<b>794.80</b>	<b>17.50</b>		



## 15 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 "ДРУЖБА"	150	5.5	7.7	23.7	186.0	0.10	0.70	0.00	0.40	136.90	26.70	128.40	0.50	190	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/8	3.4	7.1	10.0	118.3	0.00	0.10	0.00	0.60	75.40	9.40	58.00	0.50		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	10.4	81.7	0.00	0.50	0.00	0.00	105.60	14.00	77.30	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>11.9</b>	<b>17.9</b>	<b>44.1</b>	<b>386.0</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>1.00</b>	<b>317.90</b>	<b>50.10</b>	<b>263.70</b>	<b>1.20</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	35	5.1	6.9	0.7	85.2	0.00	0.80	0.00	0.80	23.10	21.40	70.50	0.50	60	2008
БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	6.0	6.3	9.7	122.3	0.00	8.60	0.10	0.10	37.20	24.00	76.70	1.60	57	2012
РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	150	11.0	13.5	14.2	223.6	0.10	6.90	0.20	2.10	36.40	30.90	142.40	2.30	299	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>542</b>	<b>25.7</b>	<b>27.1</b>	<b>54.5</b>	<b>568.4</b>	<b>0.10</b>	<b>16.30</b>	<b>0.30</b>	<b>4.10</b>	<b>113.20</b>	<b>90.60</b>	<b>332.40</b>	<b>5.90</b>		
<b>Полдник</b>															
ВАРЕНЕЦ	150	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>150</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	150	4.3	6.4	27.4	164.9	0.10	0.00	0.00	1.70	9.70	6.30	32.10	0.70	206	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.00	2.80	0.10	0.00	16.40	6.00	14.80	0.30		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	5.3	22.0	0.00	0.50	0.00	0.00	10.50	4.60	5.80	0.50	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>370</b>	<b>7.3</b>	<b>10.2</b>	<b>49.7</b>	<b>320.6</b>	<b>0.10</b>	<b>3.30</b>	<b>0.10</b>	<b>2.30</b>	<b>42.80</b>	<b>24.80</b>	<b>78.40</b>	<b>2.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.4</b>	<b>56.6</b>	<b>160.7</b>	<b>1 331.4</b>	<b>0.30</b>	<b>26.90</b>	<b>0.40</b>	<b>7.80</b>	<b>496.70</b>	<b>180.10</b>	<b>693.70</b>	<b>11.90</b>		

16 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>																
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	10.4	14.1	5.4	191.3	0.00	0.80	0.20	2.20	133.20	19.00	179.80	1.50	219	2012	
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/8	3.4	7.1	10.0	118.3	0.00	0.10	0.00	0.60	75.40	9.40	58.00	0.50		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.6	3.7	11.2	93.2	0.00	0.60	0.00	0.00	125.20	15.90	91.40	0.20	*/к	*/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>17.4</b>	<b>24.9</b>	<b>26.6</b>	<b>402.8</b>	<b>0.00</b>	<b>1.50</b>	<b>0.20</b>	<b>2.80</b>	<b>333.80</b>	<b>44.30</b>	<b>329.20</b>	<b>2.20</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	35	0.5	1.9	2.5	30.1	0.00	1.30	0.00	0.80	11.90	7.10	13.40	0.50	36	2012	
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	5.7	6.5	10.4	121.8	0.10	5.60	0.10	0.30	21.30	22.10	74.70	1.20	104	2008	
ПЛОВ С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ	140	11.4	17.5	23.9	299.1	0.00	1.80	0.20	2.90	29.00	29.50	132.30	1.40	304	2012	
КОМПОТ "ИЗЮМИНКА"	150	0.2	0.0	11.9	48.9	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	4.50	9.30	0.20	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>555</b>	<b>23.5</b>	<b>26.5</b>	<b>85.8</b>	<b>676.2</b>	<b>0.30</b>	<b>8.70</b>	<b>0.30</b>	<b>5.70</b>	<b>90.60</b>	<b>84.00</b>	<b>298.10</b>	<b>5.70</b>			
<b>Полдник</b>																
КЕФИР	150	4.3	3.7	5.8	77.1	0.10	0.40	0.00	0.10	153.00	16.80	114.00	0.20	434	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.3</b>	<b>3.7</b>	<b>5.8</b>	<b>77.1</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>153.00</b>	<b>16.80</b>	<b>114.00</b>	<b>0.20</b>			
<b>Ужин</b>																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И БАНАНОМ	40	0.6	1.1	5.8	35.8	0.00	1.20	0.80	0.60	14.80	15.60	16.40	0.40	40	2012	
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ И РИСОМ	130	14.6	11.1	43.2	330.7	0.10	0.80	0.00	2.50	63.30	37.60	186.60	1.10	454	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/4	0.1	0.0	5.3	22.0	0.00	0.50	0.00	0.00	10.50	4.60	5.80	0.50	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>324</b>	<b>16.3</b>	<b>12.2</b>	<b>54.3</b>	<b>388.5</b>	<b>0.10</b>	<b>2.50</b>	<b>0.80</b>	<b>3.10</b>	<b>88.60</b>	<b>57.80</b>	<b>210.80</b>	<b>2.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>61.5</b>	<b>67.5</b>	<b>192.7</b>	<b>1 630.6</b>	<b>0.50</b>	<b>17.10</b>	<b>1.10</b>	<b>11.70</b>	<b>680.00</b>	<b>210.90</b>	<b>966.10</b>	<b>12.90</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	150	4.9	7.1	19.6	162.2	0.00	0.60	0.00	0.50	126.90	16.10	98.50	0.30	416	2012
БАТОН С ДЖЕМОМ	20/10	1.6	0.6	17.3	80.2	0.00	4.00	0.00	0.50	6.60	8.00	18.60	0.50		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.0	4.3	10.9	98.8	0.10	0.70	0.00	0.00	135.00	19.80	101.30	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>10.5</b>	<b>12.0</b>	<b>47.8</b>	<b>341.2</b>	<b>0.10</b>	<b>5.30</b>	<b>0.00</b>	<b>1.00</b>	<b>268.50</b>	<b>43.90</b>	<b>218.40</b>	<b>1.20</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	5.4	6.6	7.2	112.6	0.00	9.00	0.10	0.20	40.70	21.60	66.90	1.20	71	2012
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	85	12.1	6.2	4.6	137.6	0.10	10.00	4.30	2.60	26.80	18.30	182.60	4.10	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3.1	5.1	15.6	120.9	0.10	7.00	0.00	0.20	59.00	23.00	80.40	0.80	321	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	10.6	49.1	0.00	32.00	0.10	0.00	10.50	2.70	1.30	0.20	396	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.80	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>612</b>	<b>26.9</b>	<b>18.7</b>	<b>76.2</b>	<b>603.7</b>	<b>0.40</b>	<b>65.50</b>	<b>4.50</b>	<b>4.80</b>	<b>157.60</b>	<b>92.40</b>	<b>407.40</b>	<b>9.00</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	150	4.4	3.8	6.3	81.0	0.00	0.50	0.00	0.00	186.00	21.00	138.00	0.20	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>6.3</b>	<b>81.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>186.00</b>	<b>21.00</b>	<b>138.00</b>	<b>0.20</b>		
<b>Ужин</b>															
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С КУРАГОЙ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/10	6.1	9.4	29.7	230.8	0.10	2.90	2.90	2.90	117.00	62.60	141.10	2.20	153	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	3.70	4.40	0.50	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>340</b>	<b>8.0</b>	<b>10.8</b>	<b>57.4</b>	<b>361.5</b>	<b>0.10</b>	<b>2.90</b>	<b>2.90</b>	<b>2.90</b>	<b>129.20</b>	<b>69.00</b>	<b>160.50</b>	<b>2.90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.2</b>	<b>45.7</b>	<b>197.5</b>	<b>1 434.4</b>	<b>0.60</b>	<b>84.20</b>	<b>7.40</b>	<b>9.30</b>	<b>757.30</b>	<b>234.30</b>	<b>935.30</b>	<b>15.50</b>		



18 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>															
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МОРКОВНЫЙ С ФРУКТОВЫМ СОУСОМ	150/30	3.7	7.7	22.1	172.7	0.00	1.20	1.30	2.30	41.80	24.00	70.60	1.10	225	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.7	10.0	89.2	0.00	0.00	0.00	0.60	5.00	6.60	18.00	0.40		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.6	3.7	11.2	93.3	0.00	0.60	0.00	0.00	125.20	16.00	91.70	0.20	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>8.8</b>	<b>16.1</b>	<b>43.3</b>	<b>355.2</b>	<b>0.00</b>	<b>1.80</b>	<b>1.30</b>	<b>2.90</b>	<b>172.00</b>	<b>46.60</b>	<b>180.30</b>	<b>1.70</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 МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	7.5	8.4	12.9	157.7	0.00	2.70	0.10	0.60	24.70	16.70	84.20	1.50	82	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	9.8	14.7	8.8	207.7	0.00	21.90	0.20	3.00	71.60	32.30	110.40	2.20	346	2008
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	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>530</b>	<b>23.0</b>	<b>23.7</b>	<b>65.6</b>	<b>568.8</b>	<b>0.20</b>	<b>24.60</b>	<b>0.30</b>	<b>5.30</b>	<b>118.90</b>	<b>71.20</b>	<b>263.00</b>	<b>6.10</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК	150	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>150</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	150	5.6	7.2	22.3	177.4	0.10	0.60	0.00	0.10	131.30	24.40	133.50	0.90	184	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	75	7.5	11.0	37.8	278.8	0.10	0.20	0.00	2.40	53.80	13.10	85.70	0.70	467	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	3.70	4.40	0.50	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>13.2</b>	<b>18.2</b>	<b>65.3</b>	<b>477.1</b>	<b>0.20</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>2.50</b>	<b>193.80</b>	<b>41.20</b>	<b>223.60</b>	<b>2.10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.0</b>	<b>58.2</b>	<b>194.4</b>	<b>1 487.1</b>	<b>0.40</b>	<b>31.20</b>	<b>1.60</b>	<b>10.70</b>	<b>498.70</b>	<b>167.00</b>	<b>680.90</b>	<b>12.70</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	150	5.3	7.9	18.9	168.9	0.10	0.60	0.00	0.60	131.70	32.20	134.30	0.60	413	2012
БАТОН С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.7	10.0	89.2	0.00	0.00	0.00	0.60	5.00	6.60	18.00	0.40		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.0	4.3	10.9	98.5	0.10	0.70	0.00	0.00	134.90	19.40	100.70	0.40	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>10.8</b>	<b>16.9</b>	<b>39.8</b>	<b>356.6</b>	<b>0.20</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>271.60</b>	<b>58.20</b>	<b>253.00</b>	<b>1.40</b>		
<b>II Завтрак</b>															
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21.0</b>	<b>96.0</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>8.00</b>	<b>42.00</b>	<b>28.00</b>	<b>0.60</b>		
<b>Обед</b>															
СУП "ШОТЛАНДСКИЙ" НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	5.6	5.7	9.1	112.6	0.00	9.00	0.10	0.30	33.80	22.50	72.60	1.40	103	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА СО СМЕТАНОЙ	160	18.7	17.1	4.3	264.7	0.10	8.80	4.20	3.20	105.20	24.80	290.90	5.00	310	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.00	1.30	0.00	0.00	5.80	3.50	6.00	0.20		2008
КОМПОТ "АССОРТИ"	150	0.3	0.0	11.2	47.0	0.00	0.10	0.00	0.00	15.20	6.70	9.90	0.20	402	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>532</b>	<b>27.6</b>	<b>23.1</b>	<b>43.5</b>	<b>515.8</b>	<b>0.10</b>	<b>19.20</b>	<b>4.30</b>	<b>4.30</b>	<b>168.20</b>	<b>67.90</b>	<b>413.60</b>	<b>6.00</b>		
<b>Полдник</b>															
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	0.0	0.0	5.3	22.0	0.00	0.60	0.00	0.00	7.60	2.80	1.00	0.10	437	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>5.3</b>	<b>22.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.60</b>	<b>2.80</b>	<b>1.00</b>	<b>0.10</b>		
<b>Ужин</b>															
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	80	11.9	3.3	3.7	93.1	0.10	2.20	0.40	2.10	31.40	30.20	158.90	0.90	267	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3.2	3.6	20.6	127.4	0.10	0.00	0.00	0.70	7.90	4.80	24.10	0.50	206	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.1	0.0	5.1	21.3	0.00	1.00	0.00	0.00	8.40	2.00	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	6.60	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>370</b>	<b>18.0</b>	<b>7.2</b>	<b>47.9</b>	<b>330.0</b>	<b>0.20</b>	<b>3.20</b>	<b>0.40</b>	<b>3.60</b>	<b>55.90</b>	<b>47.40</b>	<b>218.40</b>	<b>2.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.9</b>	<b>47.7</b>	<b>157.5</b>	<b>1 320.4</b>	<b>0.50</b>	<b>34.30</b>	<b>4.70</b>	<b>9.10</b>	<b>511.30</b>	<b>218.30</b>	<b>914.00</b>	<b>12.80</b>		

20 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>															
КУЛЕШ РИСОВЫЙ	150	4,8	7,5	21,1	171,3	0,10	0,70	0,00	0,20	135,10	21,90	115,60	0,30	189	2008
БАТОН С СЫРОМ	20/8	3,2	2,7	10,0	78,3	0,00	0,10	0,00	0,50	68,40	9,10	53,40	0,50		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,7	11,2	93,3	0,00	0,60	0,00	0,00	125,20	16,00	91,70	0,20	н/к	н/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>11,6</b>	<b>13,9</b>	<b>42,3</b>	<b>342,9</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>328,70</b>	<b>47,00</b>	<b>260,70</b>	<b>1,00</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 "МОСКОВСКИЙ" НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	6,0	6,5	9,8	123,3	0,00	2,70	0,10	0,60	19,20	26,70	77,50	1,50	80	2012
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ	160	9,6	12,9	16,2	220,3	0,10	8,50	0,20	2,20	34,30	34,80	126,20	2,10	260	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4	0,0	10,8	45,1	0,00	0,10	0,10	0,00	17,70	9,00	10,50	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	0,80	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>547</b>	<b>21,7</b>	<b>20,0</b>	<b>73,9</b>	<b>565,0</b>	<b>0,30</b>	<b>11,30</b>	<b>0,40</b>	<b>4,50</b>	<b>87,60</b>	<b>91,30</b>	<b>282,60</b>	<b>6,30</b>		
<b>Полдник</b>															
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	0,00	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>6,8</b>	<b>84,8</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>21,00</b>	<b>142,50</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>															
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	130	7,6	10,9	48,3	323,0	0,10	2,70	0,00	2,80	52,80	16,70	86,10	2,00	454	2012
ЛАКОМКА СВЕКОЛЬНАЯ	35	0,8	1,9	4,2	36,7	0,00	1,50	0,00	0,90	12,50	7,50	14,50	0,50	138	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/4	0,1	0,0	5,3	22,0	0,00	0,50	0,00	0,00	10,50	4,60	5,80	0,50	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>319</b>	<b>8,3</b>	<b>12,8</b>	<b>57,8</b>	<b>381,7</b>	<b>0,10</b>	<b>4,70</b>	<b>0,00</b>	<b>3,70</b>	<b>75,80</b>	<b>28,80</b>	<b>106,40</b>	<b>3,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,8</b>	<b>50,7</b>	<b>201,0</b>	<b>1 460,4</b>	<b>0,50</b>	<b>22,50</b>	<b>0,40</b>	<b>8,90</b>	<b>686,10</b>	<b>196,10</b>	<b>806,20</b>	<b>13,10</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1045,2	1092,6	3689,9	29069,0	10.00	901.40	39.20	187.30	12 039. 40	3 997.5 0	16 745. 00	268.40
Среднее значение за период	52.3	54.6	184.5	1 453.5	0.50	45.10	2.00	9.40	602.00	199.90	837.30	13.40
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	33.8	51.8									

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	326	156	546	154	372