

1 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,06	8,04	22,82	183,93	0,52	0,05	0,13	0,05	0,10	121,72	95,63	16,25	0,30	184,99	8,95	0,00	0,01	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,10	1,87	10,46	67,41	0,34	0,02	0,08	0,01	0,00	82,83	55,28	10,86	0,29	113,91	5,75	0,00	0,00	394	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	445	10,21	15,22	53,89	393,64	0,86	0,11	0,22	0,10	0,10	212,65	177,91	32,31	0,99	335,70	14,70	0,00	0,01		
II Завтрак																				
МОЛОКО	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1,43	3,00	5,79	55,84	2,96	0,03	0,03	0,00	0,00	21,03	32,92	14,27	0,78	167,30	3,49	0,00	0,01	36	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	5,51	8,54	15,62	161,72	5,40	0,09	0,07	0,20	0,00	28,59	81,98	26,26	1,13	425,62	5,70	0,00	0,04	94	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,07	5,59	27,46	184,16	0,00	0,16	0,09	0,02	0,08	17,37	134,40	90,17	3,16	189,24	1,63	0,00	0,01	181	2008
ГУЛЯШ	70	10,29	13,37	6,98	189,60	1,39	0,04	0,07	0,19	0,00	12,74	93,79	16,25	1,42	247,86	4,89	0,00	0,03	259	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,83	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	26,61	30,94	84,79	724,26	9,75	0,41	0,30	0,41	0,08	97,10	386,59	158,28	8,49	1 098,87	18,51	0,00	0,09		
Полдник																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8,43	8,53	34,23	248,37	0,04	0,07	0,05	0,05	0,08	123,45	96,50	12,15	1,10	74,70	0,75	0,01	0,01	206	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,10	11,17	47,56	1,72	0,01	0,01	0,00	0,00	22,03	6,33	8,29	0,42	93,70	0,69	0,00	0,00	372	2012
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	70	7,94	6,31	48,99	284,16	0,12	0,09	0,10	0,05	0,44	36,35	82,53	12,36	1,04	139,90	5,65	0,02	0,02	453	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	520	16,97	15,34	104,19	627,09	11,88	0,20	0,18	0,11	0,52	197,83	196,36	40,80	4,76	586,30	9,09	0,03	0,04		
Всего за день:		59,42	66,35	252,18	1 849,75	23,53	0,77	0,91	0,65	0,70	711,58	904,86	253,79	14,40	2 312,87	60,30	0,03	0,14		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша геркулесовая	200	5,39	9,00	19,07	179,50	0,51	0,09	0,14	0,05	0,10	123,70	137,04	36,24	0,81	221,78	9,95	0,00	0,01	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,21	2,59	13,44	90,60	0,49	0,03	0,11	0,02	0,00	113,33	85,14	17,15	0,29	165,11	8,45	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	3,52	7,51	36,31	225,12	7,20	0,05	0,02	0,06	0,11	13,41	33,56	8,37	0,56	67,73	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	460	12,12	19,10	68,82	495,22	8,20	0,17	0,27	0,13	0,21	250,44	255,74	61,76	1,66	454,62	18,40	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,63	4,85	7,76	102,82	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	7,76	102,82	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03		
Обед																				
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	5,64	6,64	14,78	141,77	5,38	0,09	0,08	0,21	0,03	30,06	87,12	33,68	1,38	439,31	5,81	0,00	0,04	93	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	65	1,39	2,61	4,08	46,21	13,21	0,02	0,03	0,11	0,00	34,94	25,66	12,83	0,74	153,07	2,58	0,00	0,01	132	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	65	1,42	2,31	9,72	65,51	4,73	0,06	0,05	0,01	0,03	15,50	37,94	13,21	0,54	346,93	3,81	0,00	0,02	321	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,07	13,68	11,55	221,55	0,40	0,06	0,12	0,05	0,42	20,56	136,40	19,77	2,13	240,19	7,15	0,00	0,04	282	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,83	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	24,83	25,68	69,07	607,98	23,72	0,32	0,32	0,38	0,48	118,43	330,62	90,82	6,79	¹ 248,3 ₅	22,15	0,00	0,11		
Полдник																				
ЗАНЕКАНКИ ИЗ ТВОРОГА С КРУПОЙ	150	29,07	18,79	19,47	369,13	0,31	0,08	0,33	0,11	0,31	225,90	309,84	37,52	1,04	217,82	3,62	0,04	0,05	234	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/3	0,10	0,00	7,04	29,33	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	11,22	3,13	3,48	0,27	15,75	0,00	0,00	0,00	393	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	32,02	23,59	57,77	581,05	11,19	0,14	0,39	0,13	0,34	286,10	362,05	56,35	3,97	573,35	7,90	0,04	0,06		
Всего за день:		74,60	73,22	203,42	1 787,07	43,67	0,68	1,22	0,67	1,03	858,97	¹ 100,4 ₁	231,33	12,58	² 568,3 ₂	66,45	0,04	0,21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводоы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	200	5,89	10,86	27,33	231,66	2,69	0,11	0,16	0,23	0,15	134,86	135,93	35,99	0,90	337,54	10,32	0,00	0,06	185	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,40	2,91	13,88	96,31	0,49	0,03	0,11	0,02	0,00	111,88	87,62	20,83	0,52	183,32	8,45	0,00	0,00	397	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,22	16,20	3,60	0,38	22,00	0,00	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	425	10,80	19,82	55,69	446,37	3,18	0,15	0,28	0,29	0,15	252,46	240,75	60,42	1,80	542,86	18,77	0,00	0,06			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,77	2,61	4,55	45,52	4,54	0,02	0,02	0,19	0,00	15,55	19,32	11,19	0,27	206,72	0,75	0,00	0,01	53	2012	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	200	6,99	7,82	15,56	161,93	10,57	0,10	0,09	0,23	0,06	55,54	111,67	34,77	1,83	543,79	7,33	0,01	0,05	78	2008	
РИС С ОВОЩАМИ	130	3,64	10,00	36,98	252,64	0,58	0,04	0,03	0,20	0,09	11,10	77,51	26,62	0,63	86,01	1,45	0,01	0,03	315	2012	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	17,52	5,09	7,34	144,99	0,79	0,08	0,10	0,05	0,32	32,67	213,77	29,92	0,89	374,13	132,63	0,02	0,61	255	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,83	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	32,23	25,96	93,37	738,02	16,48	0,33	0,28	0,67	0,47	132,23	465,77	113,83	5,62	1 279,50	144,96	0,04	0,70			
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	14,00	13,94	14,72	240,78	39,76	0,08	0,10	0,06	0,09	22,52	117,42	23,68	2,12	888,06	7,57	0,00	0,05	342	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	18,37	91,09	80,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,07	3,06	4,86	0,54	10,88	0,00	0,00	0,00	398	2012	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	4,81	9,11	13,27	155,20	0,09	0,03	0,05	0,08	0,06	113,82	79,45	7,96	0,39	45,96	1,02	0,00	0,01	11	2008	
Итого за прием пищи:	430	19,71	23,35	47,11	491,26	122,84	0,13	0,21	0,30	0,15	162,29	212,49	40,69	3,35	987,06	9,49	0,00	0,07			
Всего за день:			63,71	69,32	215,76	1 759,07	144,10	0,63	0,79	1,26	0,77	559,58	931,61	222,14	13,29	3 049,42	175,22	0,04	0,83		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводоы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,43	8,67	19,99	180,29	0,51	0,09	0,15	0,05	0,10	119,89	132,50	48,02	1,39	230,95	9,40	0,00	0,01	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,21	2,59	13,44	90,60	0,49	0,03	0,11	0,02	0,00	113,33	85,14	17,15	0,29	165,11	8,45	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	445	11,69	16,57	54,04	413,19	1,00	0,16	0,27	0,11	0,10	241,32	244,64	70,37	2,08	432,86	17,85	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,63	4,85	7,76	102,82	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	7,76	102,82	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ	50	0,92	2,60	6,11	52,22	5,48	0,04	0,03	0,04	0,00	8,05	23,64	11,81	0,53	259,73	2,12	0,00	0,01		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	6,25	7,89	16,13	160,72	5,40	0,08	0,08	0,21	0,14	27,61	80,30	22,57	1,13	422,95	5,97	0,01	0,05	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,06	11,69	26,75	265,36	11,23	0,07	0,10	0,24	0,06	41,32	144,60	34,96	2,21	390,76	7,18	0,01	0,05	298	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,83	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	645	23,54	22,62	77,93	611,24	22,11	0,28	0,25	0,49	0,20	94,35	292,04	80,67	5,87	1 142,29	18,07	0,02	0,11		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,87	1,51	1,82	24,28	1,32	0,02	0,01	0,00	0,00	5,79	16,19	5,62	0,18	30,62	0,00	0,00	0,00		2012
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	150	12,27	16,03	4,45	211,65	7,80	0,05	0,32	0,20	1,87	99,54	167,90	14,45	1,67	293,64	21,50	0,02	0,04	220	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,65	0,13	13,06	55,60	1,07	0,01	0,01	0,00	0,00	11,40	8,40	5,47	1,68	160,16	1,33	0,00	0,00		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	9,87	5,18	40,27	247,74	0,10	0,08	0,10	0,03	0,18	51,56	97,65	13,46	0,72	119,64	3,35	0,02	0,02	479	2008
Итого за прием пищи:	450	23,66	22,85	59,60	539,27	10,29	0,16	0,44	0,23	2,05	168,29	290,14	39,00	4,25	604,06	26,18	0,04	0,06		
Всего за день:		64,52	66,89	199,33	1 666,52	33,96	0,65	1,20	0,86	2,35	707,96	978,82	212,44	12,36	2 471,21	80,10	0,06	0,21		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,21	8,05	22,06	182,14	0,51	0,07	0,14	0,05	0,10	122,95	125,26	23,45	0,91	201,31	8,75	0,01	0,00	184	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,10	1,87	10,46	67,41	0,34	0,02	0,08	0,01	0,00	80,68	55,28	10,38	0,29	113,75	5,75	0,00	0,00	394	2012	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,07	3,90	0,00	48,16	0,04	0,00	0,03	0,03	0,00	102,03	54,56	3,82	0,11	12,00	0,00	0,00	0,00		2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	460	13,43	19,13	53,13	440,01	0,89	0,13	0,26	0,13	0,10	313,76	262,10	42,85	1,71	363,86	14,50	0,01	0,00			
II Завтрак																					
МОЛОКО	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	15,55	7,15	15,52	188,61	6,40	0,18	0,14	0,23	0,05	36,06	177,14	42,31	1,28	619,94	37,49	0,03	0,29	87	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	11,43	12,61	17,98	231,46	9,44	0,12	0,12	0,02	0,00	16,75	137,88	33,47	2,20	807,66	9,49	0,00	0,05	258	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,11	0,04	14,32	59,85	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,42	8,22	4,46	0,11	25,92	0,00	0,00	0,00	378	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	650	30,64	20,27	69,77	586,09	20,03	0,40	0,31	0,25	0,05	82,11	379,30	93,93	5,89	1 563,68	50,68	0,03	0,35			
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	33,67	23,31	28,85	466,46	0,35	0,08	0,35	0,08	0,09	254,96	334,64	36,48	0,90	232,45	1,18	0,05	0,05	219	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,47	0,23	14,69	65,50	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	32,90	14,76	15,28	0,97	214,82	1,60	0,00	0,01	372	2012	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	500	35,49	26,38	59,92	631,15	14,48	0,14	0,42	0,11	0,12	331,04	380,48	63,11	4,11	765,05	7,06	0,05	0,07			
Всего за день:			85,19	70,63	192,13	1 762,01	36,44	0,72	1,20	0,52	0,27	930,91	1 165,88	222,29	11,87	2 984,59	90,24	0,09	0,42		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,24	4,67	24,55	161,88	0,51	0,05	0,13	0,03	0,03	119,79	96,35	15,92	0,45	185,84	9,17	0,00	0,01	93	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,29	2,03	10,77	70,92	0,38	0,02	0,09	0,01	0,00	87,48	60,10	11,12	0,29	123,53	6,35	0,00	0,00	394	2012
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	445	10,58	12,01	55,93	375,10	0,89	0,11	0,23	0,08	0,03	215,37	183,45	32,24	1,14	346,17	15,52	0,00	0,01		
II Завтрак																				
МОЛОКО	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	50	1,02	2,01	4,25	39,84	1,58	0,03	0,03	0,97	0,00	25,32	32,45	19,35	0,54	114,25	2,51	0,00	0,02	34	2012
СУП ОВОЩНОЙ	200	6,16	8,54	13,75	156,99	14,55	0,09	0,08	0,22	0,06	33,47	81,69	25,08	1,09	549,02	5,95	0,00	0,04	103	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,49	4,53	32,16	187,53	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	25,79	145,53	18,98	0,93	86,31	0,00	0,02	0,03	181	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/50	9,84	16,15	3,84	200,32	0,37	0,04	0,05	0,04	0,00	21,33	80,56	9,74	0,74	98,86	3,06	0,01	0,05	312	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,00	35,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,39	0,00	1,83	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	740	24,16	31,58	79,96	702,25	16,50	0,27	0,22	1,25	0,14	121,50	375,03	82,58	4,90	903,73	13,76	0,03	0,14		
Полдник																				
ОЛАДЬИ	150	6,87	12,99	42,72	314,93	0,00	0,09	0,04	0,03	0,15	18,10	58,44	10,39	0,68	87,93	1,54	0,02	0,01	449	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,16	0,00	1,34	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	420	9,32	17,39	71,92	481,48	0,13	0,12	0,08	0,04	0,18	57,24	96,52	19,08	1,14	150,40	3,82	0,02	0,01		
Всего за день:		49,69	65,83	217,12	1 663,59	18,56	0,55	0,74	1,40	0,35	598,11	799,00	156,30	7,34	1 692,30	51,10	0,05	0,16		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,21	8,32	22,54	186,56	0,51	0,09	0,13	0,05	0,10	120,64	120,27	27,55	0,66	197,55	9,64	0,00	0,01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,25	2,64	13,76	92,51	0,49	0,03	0,12	0,02	0,00	114,98	86,32	17,33	0,29	167,30	8,49	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	445	11,51	16,27	56,91	421,37	1,00	0,16	0,26	0,11	0,10	243,72	233,59	50,08	1,35	401,65	18,13	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,63	4,85	7,76	102,82	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	7,76	102,82	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	5,60	8,69	15,30	162,40	7,90	0,08	0,09	0,22	0,00	41,13	86,95	31,06	1,55	572,02	8,82	0,00	0,05	64	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,36	4,95	34,23	203,11	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	9,10	39,97	7,20	0,91	62,31	0,75	0,01	0,01	317	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,62	5,92	13,82	170,21	6,87	0,13	0,84	3,29	0,31	13,78	165,65	11,70	3,37	186,54	5,88	0,02	0,10	290	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,83	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	27,13	20,03	93,04	672,85	17,76	0,37	1,00	3,53	0,39	88,26	348,63	65,48	8,13	931,88	19,15	0,03	0,17		
Полдник																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150	12,53	24,27	23,49	362,67	9,24	0,14	0,14	0,05	0,17	21,49	168,08	40,91	2,81	839,67	9,46	0,00	0,06	146	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,07	0,00	6,96	28,74	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,41	2,18	2,54	0,17	11,33	0,00	0,00	0,00	393	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	440	13,24	24,70	41,00	442,60	22,80	0,18	0,17	0,06	0,17	52,78	193,82	55,64	5,48	1 171,16	12,36	0,00	0,08		
Всего за день:		57,51	65,85	198,71	1 639,64	42,12	0,76	1,67	3,73	0,66	588,76	928,04	193,60	15,12	2 796,69	67,64	0,03	0,29		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ	200	4,98	10,53	27,79	226,81	2,52	0,06	0,16	0,22	0,15	130,26	119,92	29,43	0,52	304,55	9,65	0,00	0,06	185	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,40	2,91	13,88	96,31	0,49	0,03	0,11	0,02	0,00	111,88	87,62	20,83	0,52	183,32	8,45	0,00	0,00	397	2012	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,35	5,09	24,21	150,83	4,80	0,03	0,02	0,04	0,08	8,95	22,39	5,58	0,37	45,17	0,00	0,00	0,00	2	2008	
Итого за прием пищи:	440	10,73	18,53	65,88	473,95	7,81	0,12	0,29	0,28	0,23	251,09	229,93	55,84	1,41	533,04	18,10	0,00	0,06			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,80	2,55	4,12	43,82	12,65	0,01	0,01	0,00	0,00	21,04	15,51	7,18	0,29	130,33	1,37	0,00	0,01	40	2008	
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	8,39	8,06	12,00	154,32	5,92	0,08	0,10	0,20	0,09	27,39	105,23	26,76	1,64	525,64	7,17	0,00	0,04	111	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,60	4,48	18,32	124,29	8,97	0,10	0,09	0,03	0,07	25,78	69,55	24,70	1,02	654,21	6,91	0,00	0,03	321	2012	
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	70	17,26	6,51	4,49	145,68	2,31	0,11	0,09	0,21	0,00	35,94	219,97	36,84	0,88	459,40	144,43	0,02	0,67	61	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,11	0,04	15,29	63,72	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,44	8,22	4,46	0,11	25,95	0,00	0,00	0,00	378	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	725	32,47	22,08	75,42	633,81	31,05	0,39	0,33	0,44	0,16	132,59	461,98	109,44	5,94	1 863,5 ₃	162,68	0,02	0,75			
Полдник																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,84	1,80	2,34	28,84	1,12	0,02	0,01	0,00	0,00	5,03	15,60	5,27	0,18	27,64	0,00	0,00	0,00		2012	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17,50	26,91	4,04	329,50	0,40	0,07	0,42	0,29	2,40	226,06	262,32	21,58	2,23	257,09	26,43	0,03	0,05		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,10	11,17	47,56	1,72	0,01	0,01	0,00	0,00	22,03	6,33	8,29	0,42	93,70	0,69	0,00	0,00	372	2012	
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	70	5,69	1,29	37,60	184,64	0,08	0,07	0,04	0,00	0,00	27,32	51,61	9,48	0,49	85,74	2,12	0,01	0,01	472	2012	
Итого за прием пищи:	450	24,23	30,10	55,15	590,54	3,32	0,17	0,48	0,29	2,40	280,44	335,86	44,62	3,32	464,17	29,24	0,04	0,06			
Всего за день:			68,40	70,90	216,04	1 781,72	43,78	0,70	1,12	1,01	2,79	676,72	1 040,3 ₇	217,10	13,19	3 100,7 ₄	212,02	0,06	0,87		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	5,04	7,82	29,38	208,74	0,49	0,07	0,12	0,04	0,09	112,71	116,85	26,15	0,53	187,79	9,15	0,00	0,01	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,21	2,59	13,44	90,60	0,49	0,03	0,11	0,02	0,00	113,33	85,14	17,15	0,29	165,11	8,45	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,04	0,00	0,03	0,03	0,00	112,20	60,00	4,20	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	460	14,68	20,01	63,43	494,60	1,02	0,14	0,27	0,13	0,09	346,34	288,99	52,70	1,34	402,90	17,60	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,63	4,85	7,76	102,82	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	7,76	102,82	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,68	3,01	2,62	41,11	4,56	0,02	0,02	0,04	0,00	12,70	23,49	10,36	0,63	145,60	1,79	0,00	0,01		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,85	8,31	13,99	155,30	14,23	0,09	0,09	0,24	0,06	49,49	85,24	29,78	1,45	541,06	7,52	0,00	0,05	84	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,74	5,50	25,96	176,10	0,00	0,15	0,08	0,02	0,08	16,89	127,16	85,31	2,99	178,98	1,54	0,00	0,01	181	2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	70/30	12,58	17,97	13,93	267,99	1,88	0,07	0,12	0,22	0,27	26,03	123,19	20,45	1,84	293,94	7,61	0,01	0,03	283	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,83	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	28,16	35,23	85,44	773,44	20,67	0,42	0,35	0,52	0,41	122,48	402,58	157,23	8,91	1 228,4 3	21,26	0,01	0,10		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	33,67	23,31	29,81	470,33	0,35	0,08	0,35	0,08	0,09	254,98	334,64	36,48	0,90	232,48	1,18	0,05	0,05	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,18	20,08	3,35	0,04	39,78	2,28	0,00	0,00	351	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	18,37	91,09	80,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,07	3,06	4,86	0,54	10,88	0,00	0,00	0,00	398	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	500	35,68	26,42	64,56	660,61	90,48	0,13	0,45	0,26	0,12	317,23	368,78	52,69	3,68	561,14	5,46	0,05	0,06		
Всего за день:		84,15	86,51	221,19	2 031,47	112,73	0,74	1,31	0,94	0,62	990,05	1 212,3 5	285,02	14,09	2 484,4 7	62,32	0,06	0,20		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,83	7,97	21,43	177,34	0,49	0,07	0,13	0,05	0,10	126,76	137,49	21,31	0,48	191,55	8,45	0,01	0,02	184	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,10	1,87	12,39	75,15	0,34	0,02	0,08	0,01	0,00	80,68	55,28	10,37	0,29	113,81	5,75	0,00	0,00	394	2012	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	445	9,98	15,15	54,43	394,79	0,83	0,13	0,22	0,10	0,10	215,54	219,77	36,88	1,17	342,16	14,20	0,01	0,02			
II Завтрак																					
МОЛОКО	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8,31	7,01	18,48	170,50	5,39	0,17	0,08	0,21	0,06	34,51	98,60	33,62	1,99	525,98	5,61	0,00	0,05	99	2008	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	4,58	1,77	31,41	160,11	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,77	36,86	7,37	0,57	57,96	0,00	0,00	0,00	115	2012	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	170	12,72	20,74	37,02	385,56	0,62	0,06	0,08	0,18	0,00	14,65	153,11	35,62	1,72	251,23	5,10	0,01	0,05	266	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	0,00	1,83	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	690	29,16	29,99	115,64	849,43	9,00	0,38	0,23	0,39	0,06	84,16	344,63	92,13	6,58	946,15	14,41	0,01	0,11			
Полдник																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	150	5,42	13,17	16,54	207,94	15,25	0,09	0,09	0,38	0,00	58,07	119,05	42,31	1,80	632,33	7,58	0,01	0,09	52	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,65	0,13	13,06	55,60	1,07	0,01	0,01	0,00	0,00	11,40	8,40	5,47	1,68	160,16	1,33	0,00	0,00			
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	470	7,97	15,66	54,28	393,94	26,32	0,15	0,13	0,39	0,00	91,27	156,45	59,78	6,10	1 092,49	10,91	0,01	0,10			
Всего за день:			52,74	65,65	233,66	1 742,92	37,19	0,71	0,79	0,91	0,16	594,97	864,85	211,19	14,01	2 672,80	57,52	0,03	0,23		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	659,93	701,15	2 149,54	17 683,76	536,08	6,91	10,95	11,95	9,70	7 217,61	9 926,19	2 205,20	128,25	26 133,41	922,91	0,49	3,56
Среднее значение за период	65,99	70,12	214,95	1 768,38	53,61	0,69	1,10	1,20	0,97	721,76	992,62	220,52	12,83	2 613,34	92,29	0,05	0,36
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	35.7	49.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	447	200	691	471