

МБДОУ "Детский сад № 351" г.о. Самара

муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 351»
гор.о. Самары
(МБДОУ «Детский сад № 351» г.о. Самара)

МЕНЮ

Сад 12 часов



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ (рис+пшено) С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	ТВОРОЖНО - ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 140/30	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	ТВОРОЖНО - МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 140/30
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/7	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6
БАТОН С МАСЛОМ 20/6	БАТОН С МАСЛОМ 20/6			БАТОН С МАСЛОМ 20/6					
II Завтрак									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	ЙОГУРТ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	ЙОГУРТ 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	КИСЕЛЬ 100/2	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	ЙОГУРТ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ С МАСЛОМ И ЛУКОМ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ 50	САЛАТ КАПУСТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 50	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	СВЕКЛА ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА И СОЛЕНОГО ОГУРЦА С МАСЛОМ 50	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ И ЛУКА 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 50
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	СУП С ГРЕЧКОЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 180/3	БОРЩ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 180/3	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	ЩИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 180/0/11	СУП ВЕРМИШЕЛЬНЫЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ 180	РАССОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 180/11	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ 180
АЗУ КУРИНОЕ 70	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 140	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ 140	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 70	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ 140	СОТЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С РИСОМ 140	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 70	ГУЛЯШ МЯСНОЙ 70	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ 140
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 130/8	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА + С витаминизация 180/6	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация 180/6	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ 130/8	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация 180/8	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация 180/9	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 130/8	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130/8	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация 180/8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизация 180/9	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация 180/8	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ + С витаминизация 180/6	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ + С витаминизация 180/6	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация 180/8	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	
Полдник									
ОВОЩНОЕ РАГУ 200	ТЕФТЕЛИ РЫБНО- РИСОВЫЕ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАКАРОНАМИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 140/30	СУФЛЕ РЫБНОЕ 140	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6	БИГУС С КОЛБАСОЙ 200	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ 100	"ЛАКОМКА" С ТВОРОГОМ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ 140/30	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ 140	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ 200/5/6
КИСЕЛЬ 180/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 110/8	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200/7	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6	КИСЕЛЬ 180/5	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200/7	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180/6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180/8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200/9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200/9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30

ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ 30/15	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ 30/15	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50
	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50		ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50			ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50		ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА 50	
Ужин									
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ 60/20	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60/15	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 50	БУЛОЧКА С СЫРОМ 60/15	СУШКИ 60	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 60/20	БУЛОЧКА С СЫРОМ 60/15	ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА 50	КРЕНДЕЛЬ 60	ПЕЧЕНЬЕ 60
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 190	СОК ФРУКТОВЫЙ 200

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С Утверждаю

муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 351»
городского округа Самара
(Место приема пищи: наименование блока)

Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 351» г.о. Самара
Львова И.В./

1 день

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7.6	11.3	4.4	150.3	248.34	0.00	0.05	0.47	0.11	0.92	0.97	0.24	111.23	13.97	127.74	0.89	188.82	16.20	0.02	0.01	214	2008		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0.9	4.3	3.7	57.7	0.00	0.25	0.01	1.40	0.08	0.00	0.00	0.03	18.45	6.75	16.65	0.32	157.50	0.00	0.00	0.00	12	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.8	11.5	82.5	8.13	0.58	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.40	12.69	68.62	0.14	137.38	8.10	0.00	0.00	432	2008		
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.7	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008		
Итого за прием пищи:	403	12.8	23.6	29.5	383.0	267.84	10.33	0.12	2.34	0.24	1.05	1.06	0.39	232.40	40.21	231.95	1.76	511.80	25.02	0.02	0.01				
II Завтрак																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00	5	2008		
Итого за прием пищи:	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00				
Обед																									
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ С МАСЛОМ И ЛУКОМ	50	0.8	3.1	5.0	50.7	0.00	3.78	0.03	2.70	0.00	1.31	0.00	0.02	9.15	8.33	21.56	0.40	180.65	1.55	0.01	0.00	503	2012		
СУПОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	2.5	4.9	15.9	118.5	3.80	12.27	0.12	12.68	0.21	1.56	0.33	0.07	52.84	29.43	67.70	1.36	555.26	5.70	0.03	0.00	95	2008		
АЗУ КУРИНОЕ	70	10.8	13.8	4.6	186.1	46.70	2.11	0.06	1.94	0.28	1.52	0.32	0.08	20.41	17.10	93.54	1.11	203.05	4.64	0.07	0.01	260	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАТАЯ С МАСЛОМ	130/8	4.3	7.5	19.5	162.6	15.20	19.39	0.11	0.00	0.04	2.51	0.12	0.07	11.09	63.88	95.09	2.23	134.49	1.16	0.01	0.00	181	2008		
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ ШИПОВНИКА + С ВИТАМИНИЗАЦИЕЙ	180/9	0.4	0.2	13.9	66.1	0.00	0.68	0.01	44.00	0.09	0.00	0.30	0.03	13.38	3.30	1.68	0.30	6.31	0.00	0.00	0.00	441	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.30	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.30	0.01	4.60	6.60	16.50	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008		
Итого за прием пищи:	697	23.6	30.0	90.1	732.3	65.70	63.85	0.45	61.32	0.62	8.39	0.17	0.32	119.48	136.14	339.97	7.80	1173.66	15.85	0.12	0.01				
Полдник																									
ОВОЩНОЕ РАГУ	200	4.1	2.2	22.6	136.5	0.00	15.15	0.13	26.90	0.30	1.41	0.30	0.10	64.90	42.48	95.41	2.08	809.37	9.20	0.05	0.00	135	2008		
КИСЕЛЬ	180/5	0.0	0.0	18.7	74.9	0.00	14.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	10.13	1.78	3.24	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.06	0.00	0.59	0.30	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.2	0.2	4.9	23.2	0.00	0.40	0.02	5.00	0.00	0.32	0.00	0.01	0.00	4.00	5.80	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00	470	2008		
Итого за прием пищи:	465	6.6	3.6	61.3	305.9	0.00	43.96	0.20	31.90	0.30	2.32	0.00	0.13	89.93	58.16	129.35	3.78	987.76	10.20	0.06	0.00				
Ужин																									
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	60/20	5.5	2.7	45.7	228.9	30.64	27.16	0.06	0.14	0.02	0.52	0.11	0.05	31.98	9.98	96.58	0.68	113.98	3.43	0.01	0.01	460	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	16.20	0.00	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	435	2008		
Итого за прием пищи:	260	10.6	8.3	53.9	333.7	46.84	27.16	0.11	1.08	0.05	0.52	0.11	0.24	215.58	30.14	186.18	0.82	376.78	19.63	0.01	0.01				
Всего за день:		56.3	67.9	239.3	1811.4	380.29	144.90	0.91	97.34	1.24	12.78	1.34	1.25	777.39	280.65	982.35	14.16	3195.90	70.70	0.23	0.03				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г		Холесте-рин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/56	5.1	8.4	23.1	189.4	20.40	12.96	0.09	0.52	0.04	0.65	0.09	0.13	110.60	26.82	114.85	0.03	189.48	9.90	0.01	0.00	378	2008		
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.6	230.74	0.00	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.13	18.92	3.89	62.18	0.81	56.67	8.10	0.02	0.01	213	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.9	10.9	81.2	6.10	0.05	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.08	13.37	68.34	0.19	140.99	8.10	0.00	0.00	433	2008		
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.06	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008		
Итого за прием пищи:	484	14.4	21.0	44.2	424.6	270.64	22.51	0.17	0.99	0.17	1.59	1.07	0.38	231.92	50.88	264.31	2.04	415.24	26.82	0.03	0.01				
II Запек																									
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00				
Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРЕСКИ С ЧЕСНОКОМ	50	0.7	3.1	3.7	45.6	0.00	0.31	0.03	2.53	1.25	1.58	0.00	0.04	26.80	16.22	26.28	0.51	102.08	2.50	0.03	0.00	24	2008		
СУП С ГРЕЧКОЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	6.7	7.4	18.4	167.2	20.60	16.01	0.12	6.35	0.24	1.83	0.03	0.09	42.68	44.21	110.77	2.08	550.41	6.30	0.04	0.00	81	2008		
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	140	15.6	16.4	8.4	244.5	61.70	0.50	0.09	24.78	0.23	2.03	0.05	0.14	72.99	38.87	159.03	2.98	534.17	9.92	0.05	0.00	587	2008		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА + С витаминизация	180/6	0.2	0.1	12.8	53.2	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	15.52	5.78	12.77	0.30	92.02	0.00	0.00	0.00	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	15.52	5.78	12.77	0.30	92.02	0.00	0.00	0.00	9	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008		
Итого за прием пищи:	626	28.1	27.5	74.5	659.9	82.30	42.44	0.38	33.64	1.72	6.93	0.08	0.33	171.39	124.18	371.15	8.27	1372.48	21.52	0.12	0.00				
Полдник																									
ТЕФТЕЛИ РЫБНО-РИСОВЫЕ	60	20.0	7.9	8.1	162.6	11.68	7.30	0.03	0.40	0.02	0.66	0.22	0.03	6.46	7.00	34.28	0.38	41.76	2.46	0.02	0.00	246	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	110/8	2.5	7.3	17.4	145.2	16.55	15.75	0.11	8.48	0.04	0.29	0.12	0.08	31.65	24.77	68.83	0.99	619.95	6.60	0.03	0.00	130	2012		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	160/8	0.1	0.1	9.3	38.3	0.00	0.13	0.00	0.64	0.00	0.10	0.00	0.00	9.73	2.71	1.38	0.32	45.26	0.32	0.00	0.00	373	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	30/15	5.8	4.6	15.1	125.7	13.20	13.68	0.06	0.11	0.05	0.64	0.00	0.07	138.99	15.15	100.00	0.75	51.90	0.00	0.01	0.00	8	2008		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.8	0.3	10.5	46.0	0.00	1.00	0.02	5.00	0.01	0.00	0.00	0.02	4.00	21.00	14.00	0.30	174.00	0.00	0.00	0.00	471	2008		
Итого за прием пищи:	481	29.1	20.1	60.2	539.7	41.43	37.86	0.22	14.63	0.12	1.72	0.34	0.21	193.74	70.69	218.89	2.74	932.87	9.38	0.06	0.00				
Ужин																									
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60/15	8.1	4.6	31.4	152.3	30.64	27.16	0.06	0.10	0.02	0.94	0.13	0.05	29.42	8.72	54.95	0.50	88.12	3.43	0.01	0.01	492	2008		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.6	8.6	107.4	0.02	0.00	0.06	1.33	0.05	0.00	0.00	0.32	278.00	26.60	180.50	0.00	277.40	0.00	0.04	0.00	5	2008		
Итого за прием пищи:	265	13.4	9.7	40.0	269.7	30.66	27.16	0.12	1.43	0.07	0.94	0.11	0.37	257.42	35.32	235.48	0.50	365.52	3.43	0.05	0.01				
Всего за день:		85.4	78.3	229.0	1956.9	626.03	130.17	0.90	52.69	2.08	11.18	1.60	1.30	661.47	285.07	1094.63	14.95	3206.11	62.15	0.26	0.02				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" вязкая (приготовлено с САХАРОМ и МАСЛОМ)	200/5/6	5.5	8.5	30.5	220.8	20.40	20.66	0.09	0.52	0.04	0.59	0.09	0.14	110.47	29.84	124.62	0.64	193.93	9.89	0.01	0.00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с МОЛОКОМ и САХАРОМ	200/7	2.7	2.8	11.5	82.5	8.10	0.58	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.40	12.69	66.62	0.14	137.38	8.10	0.00	0.00	432	2008
БАТОН с МАСЛОМ	20/6	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	9.8	16.4	51.8	395.7	39.90	30.74	0.15	0.99	0.09	0.72	0.18	0.26	213.19	49.33	212.18	1.19	359.41	18.71	0.01	0.00		
II Завтрак																							
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																							
САЛАТ КАПУСТНЫЙ с ЗЕЛЕНЬЮ	50	0.9	3.0	2.8	41.8	0.00	0.05	0.02	9.15	0.00	1.29	0.00	0.02	22.36	7.43	14.31	0.46	93.76	1.50	0.01	0.00	561	2008
СВЕКОЛЬНИК на МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ со СМЕТАНОЙ и ЗЕЛЕНЬЮ	180/3	6.3	7.6	16.7	161.8	23.21	10.61	0.11	8.45	0.23	1.25	0.03	0.10	55.56	35.20	101.11	1.99	654.08	8.20	0.05	0.00	77	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ с МЯСОМ	140	15.2	17.8	20.5	303.1	59.80	18.03	0.16	10.20	0.21	2.74	0.03	0.16	25.36	42.20	178.48	2.77	947.72	11.84	0.08	0.00	154	2008
КОМПОТ из КУРАГИ с витаминизацией	180/6	0.6	0.0	11.3	48.0	0.00	0.33	0.01	0.18	0.06	0.00	0.00	0.02	23.24	12.02	14.45	0.32	189.59	0.00	0.01	0.00	444	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	629	27.8	28.9	82.5	704.1	83.01	54.64	0.42	27.98	0.50	6.77	0.06	0.35	140.12	112.95	388.65	7.94	1978.95	25.34	0.15	0.00		
Полдник																							
ЗАПЕКАЧКА из ТВОРОГА с МАКАРОНАМИ со СМЕТАНЫМ СОУСОМ	140/30	24.5	13.7	34.4	222.1	66.89	25.74	0.08	0.14	0.04	1.36	0.22	0.08	45.47	10.38	67.13	0.90	106.43	5.57	0.02	0.01	211	2012
КОМПОТ из СВЕЖИХ ЯГОД	200/7	0.1	0.0	7.1	29.8	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	9.49	3.15	0.99	0.05	12.71	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	5.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.2	0.2	4.5	23.5	0.00	0.40	0.02	5.00	0.00	0.32	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00	470	2008
Итого за прием пищи:	457	27.1	14.1	61.5	346.5	66.89	39.62	0.15	5.74	0.04	2.27	0.22	0.11	89.86	27.43	98.82	2.65	296.84	6.57	0.03	0.01		
Ужин																							
ГРЕНЧИ из БАТОНА	50	6.9	4.3	27.8	178.2	117.17	23.75	0.08	0.10	0.05	0.82	0.45	0.11	40.26	19.48	89.56	1.33	125.63	7.65	0.01	0.01	115	2012
МОЛОКО КИПИЯЩЕЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	18.00	0.00	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	12.6	10.6	36.9	294.6	135.17	23.75	0.13	1.14	0.06	0.82	0.45	0.32	244.26	41.88	229.56	1.49	417.63	25.65	0.01	0.01		
Всего за день:		80.0	72.5	237.2	1757.4	324.98	148.95	0.88	36.55	0.74	10.58	0.91	1.21	787.43	245.59	1004.21	13.27	5198.83	76.27	0.22	0.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЪЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/56	4.5	8.1	27.4	201.8	20.40	18.23	0.05	0.52	0.04	0.24	0.09	0.13	107.54	23.13	106.66	0.37	172.28	9.35	0.01	0.00	186	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.9	10.9	81.2	8.10	0.05	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.08	13.37	68.34	0.15	140.99	8.10	0.00	0.00	433	2008		
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008		
Итого за прием пищи:	444	8.9	16.2	48.2	375.5	39.90	27.78	0.11	0.99	0.09	0.37	0.18	0.25	209.94	43.30	193.94	0.92	341.37	18.17	0.01	0.00				
II Завтрак																									
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00				
Обед																									
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.5	3.1	2.2	39.1	0.00	0.05	0.02	3.50	0.00	1.30	0.00	0.01	13.10	7.00	18.86	0.38	77.30	0.60	0.01	0.00	21	2008		
БОРЩ НА МЯСОКОСТНОМ БУРГОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/3	6.7	7.8	17.1	167.3	21.31	10.63	0.11	14.98	0.23	1.64	0.02	0.11	67.16	37.65	105.65	2.15	679.69	9.23	0.04	0.00	76	2008		
БЫТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	15.2	16.2	4.7	224.8	120.28	3.21	0.06	0.60	0.03	1.67	0.25	0.11	16.20	17.88	139.54	2.05	289.36	7.76	0.05	0.00	272	2008		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130/8	12.3	7.3	25.7	217.6	15.20	24.59	0.34	0.00	0.04	5.19	0.12	0.08	49.34	44.55	113.09	3.49	403.58	2.81	0.02	0.00	190	2012		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С витаминизацией	180/8	0.1	0.1	8.4	39.2	0.00	0.14	0.01	0.72	0.00	0.11	0.00	0.00	10.02	2.92	1.78	0.36	50.82	0.36	0.00	0.00	373	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008		
Итого за прием пищи:	669	39.7	34.9	90.4	837.3	156.79	64.24	0.66	19.80	0.30	11.40	0.39	0.36	169.42	126.10	439.22	10.83	1594.55	23.56	0.12	0.00				
Полдник																									
СУФЛЕ РЫБНОЕ	140	23.5	12.6	3.6	223.2	179.27	0.00	0.03	0.42	0.04	1.24	0.45	0.14	91.06	10.90	88.73	0.47	145.14	11.25	0.01	0.01	250	2008		
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	83	1.6	6.1	3.3	20.0	0.00	1.60	0.06	5.00	0.00	0.60	0.00	0.03	10.00	10.50	31.00	0.35	49.50	0.00	0.00	0.00	13	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВЫХ	200/9	0.4	6.3	3.9	65.1	0.00	0.68	0.01	44.00	0.00	0.00	0.00	0.03	14.20	3.48	1.68	0.30	6.37	0.00	0.00	0.00	441	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	9.1	71.1	0.00	12.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	24.20	0.60	39.70	0.00	0.00	0.00	7	2008		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.8	0.3	10.6	48.0	0.00	1.00	0.02	5.00	0.01	0.00	0.00	0.03	4.00	21.00	14.00	0.30	174.00	0.00	0.00	0.00	471	2008		
Итого за прием пищи:	479	28.5	13.3	46.5	427.3	179.27	16.96	0.17	54.42	0.15	2.43	0.45	0.25	126.18	55.78	160.61	2.02	413.73	11.25	0.01	0.01				
Ужин																									
БУЛОЧКА С СЫРОМ	60/16	8.8	7.0	11.0	222.6	43.84	27.16	0.07	0.14	0.05	0.57	0.11	0.09	142.23	13.06	114.96	0.62	101.37	3.43	0.02	0.01	461	2008		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.8	8.6	107.4	0.02	0.00	0.06	1.33	0.05	0.00	0.00	0.32	226.00	26.60	180.50	0.00	277.40	0.00	0.04	0.00	5	2008		
Итого за прием пищи:	265	14.1	11.7	19.6	330.0	43.86	27.16	0.13	1.47	0.10	0.57	0.11	0.41	370.23	39.66	295.46	0.62	378.77	3.43	0.06	0.01				
Всего за день:		91.6	76.2	234.7	2013.0	419.82	136.34	1.08	78.68	0.64	14.77	1.13	1.29	882.75	268.84	1096.23	15.79	2848.40	57.41	0.20	0.02				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ТВОРОЖНО - ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	140/30	19.9	16.2	24.7	209.1	78.45	9.10	0.06	0.22	0.06	0.97	0.28	0.09	64.26	12.36	72.99	0.68	193.74	6.66	0.01	0.00	221	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.6	230.74	0.00	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.13	18.92	3.89	62.18	0.81	56.67	8.10	0.02	0.01	213	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.8	11.5	82.5	8.10	0.58	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.40	12.68	68.62	0.14	137.38	8.10	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	443	29.2	28.7	46.3	445.6	328.69	19.18	0.14	0.69	0.19	1.91	1.26	0.34	185.90	35.74	222.73	2.04	415.39	23.58	0.03	0.01		
II Запирок																							
ЙОГУРТ	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.01	0.00	0.02	0.28	0.02	0.00	0.00	0.12	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.01	0.00	0.02	0.28	0.02	0.00	0.00	0.12	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																							
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	50	0.7	0.1	4.3	20.4	0.00	0.05	0.01	2.00	0.00	0.07	0.00	0.02	16.65	9.90	19.35	0.83	144.00	3.50	0.01	0.00	582-а	2008
СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	7.3	4.9	19.7	132.7	3.80	17.82	0.09	6.22	0.21	1.50	0.03	0.05	38.53	26.31	63.98	1.04	446.52	4.44	0.04	0.00	109	2008
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	140	12.7	16.6	15.8	266.1	48.60	10.60	0.13	19.20	0.24	2.44	0.03	0.14	53.08	37.61	140.55	2.16	673.64	9.76	0.10	0.01	338	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ - С витаминизацией	180/8	0.1	0.0	8.2	35.9	0.00	0.00	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	12.83	3.24	2.97	0.14	25.23	0.00	0.00	0.00	511	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	628	20.8	22.4	79.2	604.3	57.40	54.09	0.36	25.02	0.46	5.50	0.06	0.26	134.69	93.16	287.15	6.37	1383.19	20.50	0.15	0.01		
Полдник																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	4.1	8.1	17.7	160.4	20.40	8.12	0.05	0.52	0.04	0.38	0.09	0.12	107.79	13.61	82.31	0.31	162.04	9.18	0.00	0.00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.1	0.0	6.1	24.7	0.00	0.16	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.07	4.00	4.46	0.44	15.00	0.00	0.00	0.00	473	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.2	0.5	4.9	23.5	0.00	0.40	0.02	0.06	0.00	0.32	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.00	0.00	470	2008
Итого за прием пищи:	477	6.7	8.5	43.7	279.6	20.40	22.36	0.12	0.54	0.04	1.29	0.09	0.16	132.76	31.51	117.46	2.45	355.34	10.18	0.00	0.00		
Ужин																							
СУШИ	60	6.5	0.8	41.3	198.6	0.00	39.84	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	18.00	27.60	72.60	1.74	111.00	0.00	0.00	0.00	521	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	0.40	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	260	7.5	1.0	61.5	284.6	0.00	40.24	0.16	4.00	0.00	0.00	0.00	0.06	32.00	35.60	86.60	4.54	351.00	2.00	0.00	0.00		
Всего за день:		67.0	62.9	235.0	1669.0	401.50	135.87	0.80	40.33	0.70	8.70	1.41	0.94	587.35	207.21	789.94	15.40	2650.92	56.26	0.21	0.02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	5.9	8.7	23.3	195.8	20.40	13.85	0.11	0.52	0.04	1.79	0.09	0.16	110.24	56.88	139.96	1.67	242.29	9.83	0.01	0.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.9	10.9	81.2	8.10	0.05	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.08	13.37	68.34	0.19	140.99	8.10	0.00	0.00	435	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.09	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	10.2	16.7	44.1	369.4	39.90	23.40	0.17	0.99	0.09	1.92	0.18	0.28	212.64	77.05	227.24	2.27	411.37	18.65	0.01	0.00		
II Завтрак																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00	5	2008
Итого за прием пищи:	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.6	3.0	3.8	44.9	0.00	0.19	0.02	1.30	0.70	1.57	0.00	0.02	18.23	13.05	18.87	0.62	111.70	2.05	0.02	0.00	40	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	7.3	4.2	24.5	165.7	3.80	21.71	0.23	6.35	0.24	3.33	0.03	0.08	59.32	42.49	103.49	2.58	627.08	5.74	0.04	0.00	79	2008
СОТЕ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С РИСОМ	140	16.9	19.9	18.4	320.2	126.68	14.60	0.08	1.41	0.09	0.97	0.28	0.18	81.49	28.66	186.60	1.48	284.42	12.35	0.06	0.02	253	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА + С витаминизацией	180/9	0.4	0.2	13.9	65.1	0.00	0.68	0.01	44.00	0.09	0.00	0.00	0.03	13.39	3.30	1.68	0.30	6.31	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.66	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	629	29.9	27.8	91.8	745.3	130.48	62.80	0.46	53.05	1.12	7.36	0.31	0.36	186.03	103.60	370.94	7.38	1123.31	22.94	0.15	0.02		
Полдник																							
БИГУС С КОЛБАСОЙ	200	3.0	6.6	9.9	104.4	3.84	0.24	0.09	28.61	0.34	1.16	0.03	0.11	87.61	28.54	135.27	3.13	480.26	6.10	0.04	0.00	134	2012
КИСЕЛЬ	180/5	0.0	0.0	18.7	74.9	0.00	14.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.13	1.78	3.24	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.69	0.00	0.02	8.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.2	0.2	4.5	23.5	0.00	0.40	0.02	5.00	0.00	0.32	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00	470	2008
Итого за прием пищи:	465	11.5	8.9	48.6	323.9	3.84	28.65	0.16	33.61	0.34	2.47	0.03	0.14	112.70	54.22	169.21	4.83	658.65	7.10	0.05	0.00		
Ужин																							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60/20	5.5	2.7	44.8	225.0	30.64	27.16	0.06	0.14	0.02	0.50	0.11	0.05	31.96	9.98	56.58	0.68	113.95	3.43	0.01	0.01	518	2008
МОРОЖЕНОЕ КИТАЙСКОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	18.00	0.00	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	280	11.1	8.9	53.9	341.4	48.64	27.16	0.11	1.18	0.05	0.52	0.11	0.26	235.96	32.38	200.58	0.84	405.95	21.43	0.01	0.01		
Всего за день:		65.5	64.9	242.9	1836.6	227.87	142.01	0.93	89.54	1.83	12.27	0.63	1.21	867.33	281.25	1062.97	15.32	2745.26	70.12	0.24	0.03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		Холесте- рин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	5.6	8.6	26.5	206.4	20.40	16.20	0.11	0.52	0.04	0.78	0.09	0.13	111.82	30.56	125.34	0.77	200.03	10.13	0.01	0.00	185	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.8	11.5	82.5	6.10	0.58	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.40	12.69	68.62	0.14	137.38	8.10	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	200/6	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.00	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	9.9	16.5	47.9	381.4	39.90	26.28	0.17	0.99	0.09	0.91	0.18	0.25	214.54	50.05	212.90	1.32	365.51	18.95	0.01	0.00		
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА И СОЛЕНОГО ОГУРЦА С МАСЛОМ	50	1.2	3.1	2.5	42.4	0.00	1.14	0.03	1.70	0.00	1.68	0.00	0.02	9.41	8.51	22.83	0.31	55.80	0.00	0.00	0.00	17	2008
ЩИ НА МЯСКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/0/11	6.4	8.7	15.2	170.7	30.17	10.60	0.11	12.03	0.26	1.23	0.03	0.10	61.67	32.70	99.45	1.80	607.21	8.12	0.04	0.00	98	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	16.0	15.8	1.5	212.3	175.97	0.00	0.05	0.16	0.06	1.24	0.47	0.18	45.52	17.62	158.14	1.94	300.49	11.78	0.04	0.01	298	2008
ТЮФЛЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	130/8	2.7	7.5	18.4	151.8	17.00	16.50	0.11	8.90	0.05	0.29	0.12	0.10	31.12	25.01	73.04	1.03	655.20	7.30	0.03	0.00	130	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНИЗАЦИЕЙ	180/6	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.62	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	705	31.1	35.7	74.6	749.8	222.14	53.86	0.42	22.78	0.37	5.93	0.62	0.45	168.72	101.56	413.76	7.48	1713.22	30.01	0.11	0.01		
Полдник																							
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1.9	3.1	11.0	79.3	0.00	0.17	0.05	5.36	0.24	1.54	0.00	0.05	42.79	26.94	53.23	1.56	363.94	8.28	0.03	0.00	22	2008
РЫБНИКИ	70	20.1	8.9	4.7	178.5	112.28	3.21	0.03	0.60	0.02	1.21	0.22	0.03	11.59	5.21	28.70	3.47	49.54	2.47	0.01	0.00	245	2008
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	200/4	0.2	0.0	6.2	26.0	0.00	0.16	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	0.01	12.32	4.61	5.24	0.48	22.18	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.88	0.06	0.00	0.00	0.58	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.8	0.3	10.5	48.0	0.00	1.00	0.02	5.00	0.01	0.00	0.00	0.03	4.00	21.00	14.00	0.30	174.00	0.00	0.00	0.00	471	2008
Итого за прием пищи:	456	25.2	12.4	47.4	402.8	112.28	18.22	0.15	11.62	0.27	3.34	0.22	0.14	77.60	67.66	126.37	3.41	648.36	10.75	0.04	0.00		
Ужин																							
БУЛОЧКА С СЫРОМ	63/15	8.8	7.0	30.0	218.7	43.84	27.16	0.07	0.14	0.05	0.57	0.11	0.09	141.61	12.92	114.96	0.92	101.29	3.43	0.02	0.01	487	2008
НАСЛОСЛОБОЧНЫЙ ПРОДУКТ	90	5.3	4.8	8.6	107.4	0.02	0.00	0.06	1.33	0.05	0.00	0.00	0.02	228.00	26.60	180.50	0.30	277.40	0.00	0.04	0.06	5	2008
Итого за прием пищи:	265	14.1	11.7	38.6	326.1	43.86	27.16	0.13	1.47	0.10	0.57	0.11	0.41	369.61	39.52	295.46	0.62	378.69	3.43	0.06	0.01		
Всего за день:		80.9	76.4	218.5	1903.1	419.18	125.72	0.88	38.87	0.83	10.75	1.13	1.26	837.47	262.79	1055.49	14.23	3225.78	64.14	0.22	0.02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		Холесте-рин, мг	Крамал-г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/56	5.3	8.1	26.6	200.9	20.40	17.65	0.06	0.52	0.04	0.77	0.09	0.13	110.24	15.93	92.04	0.32	179.78	9.00	0.00	0.00	183	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.9	10.9	81.2	8.10	0.05	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.08	13.37	66.34	0.19	140.99	8.10	0.00	0.00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.2	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.06	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	9.7	16.2	47.4	374.5	39.90	27.20	0.12	0.99	0.08	0.90	0.18	0.25	212.64	30.10	179.32	0.52	348.87	17.82	0.00	0.00		
II Завтрак																							
КИСЕЛЬ	100/2	0.0	0.0	9.7	38.6	0.00	7.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.86	1.71	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	102	0.0	0.0	9.7	38.6	0.00	7.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.86	1.71	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ И ЛУКА	50	1.3	3.1	3.5	47.1	0.00	1.14	0.05	5.00	0.00	1.71	0.00	0.02	11.65	9.45	30.46	0.40	60.90	0.45	0.00	0.00	19	2008
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	6.7	7.3	20.8	175.4	29.60	18.65	0.11	6.22	0.21	1.40	0.03	0.07	41.47	27.24	91.45	1.63	519.74	5.99	0.04	0.00	100	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОРЯДИНЫ С РИСОМ	70	14.6	13.9	7.7	213.7	115.58	7.30	0.05	0.20	0.03	1.10	0.24	0.11	13.53	18.69	137.10	1.85	261.36	7.35	0.05	0.00	285	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.7	3.1	8.3	73.3	0.00	0.21	0.06	23.13	0.31	1.49	0.00	0.06	64.57	26.11	50.93	1.43	308.96	5.12	0.02	0.00	131	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С витаминизацией	180/6	0.6	0.0	11.3	46.0	0.00	0.33	0.01	0.18	0.06	0.00	0.00	0.02	23.24	12.02	14.45	0.32	189.59	0.00	0.01	0.00	444	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	686	30.7	27.9	82.8	706.8	136.18	53.25	0.40	34.73	0.61	7.19	0.27	0.33	168.06	109.61	384.63	8.03	1434.35	21.71	0.12	0.00		
Полдник																							
"ПЯТОЧКА" С ТВОРОГОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	140/30	23.3	16.4	31.1	234.6	34.49	23.77	0.07	0.14	0.06	0.71	0.28	0.08	42.21	9.32	65.10	0.57	102.78	5.52	0.02	0.01	220	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/7	0.1	0.0	7.1	29.8	0.00	0.00	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	9.49	3.15	0.99	0.05	12.71	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.09	0.00	0.39	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.2	0.2	4.9	23.5	0.00	0.40	0.02	5.00	0.00	0.32	0.00	0.01	8.00	4.00	6.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00	470	2008
Итого за прием пищи:	457	25.8	16.8	58.2	359.2	34.49	37.85	0.14	5.74	0.06	1.62	0.28	0.11	66.60	26.37	96.79	2.32	293.19	6.52	0.03	0.01		
Ужин																							
ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА	50	6.9	4.3	27.8	178.2	117.17	23.75	0.08	0.10	0.05	0.82	0.45	0.11	40.26	18.48	85.56	1.33	125.63	7.65	0.01	0.01	115	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	19.00	0.00	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	12.6	10.6	36.9	294.6	135.17	23.75	0.13	1.14	0.08	0.82	0.45	0.32	244.26	41.88	229.56	1.49	417.63	25.65	0.01	0.01		
Всего за день:		78.8	71.5	234.8	1773.8	385.74	150.01	0.79	42.60	0.84	10.53	1.18	1.01	700.42	215.67	892.16	12.76	2494.84	71.70	0.16	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте рин, мг	Крахмал , г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	4.8	7.8	22.0	178.5	19.50	13.17	0.08	0.47	0.03	0.13	0.09	0.13	102.67	21.45	112.22	0.86	178.22	8.10	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.9	3.1	12.0	88.3	9.00	0.58	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	107.50	13.81	75.82	0.15	151.98	9.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.0	9.6	89.7	11.40	9.53	0.02	0.00	0.02	0.13	0.09	0.02	4.75	6.12	16.93	0.37	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	444	9.3	15.9	43.6	356.4	39.90	23.25	0.13	0.99	0.07	0.26	0.18	0.26	215.02	41.38	204.97	1.38	358.30	17.82	0.00	0.01		
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.30	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	0.20	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.30	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0.8	2.1	4.5	39.5	0.00	0.25	0.01	2.08	0.00	0.91	0.00	0.02	18.35	10.14	20.19	0.64	146.08	3.50	0.01	0.00	48	2008
РАССОЛЫШЬ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/11	6.9	6.1	20.6	188.0	28.27	17.03	0.11	7.29	0.26	1.56	0.02	0.10	55.96	34.12	123.51	1.81	593.44	7.28	0.05	0.00	52	2008
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	70	13.4	14.7	4.5	203.6	57.90	2.11	0.07	1.36	0.25	1.82	0.02	0.10	16.25	20.07	122.28	1.84	308.01	6.37	0.04	0.00	259	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/8	6.6	7.2	41.8	258.0	15.20	41.30	0.08	0.00	0.04	1.46	0.12	0.03	21.78	11.12	48.98	1.12	77.01	0.92	0.01	0.02	209	2008
КОМПЮТ ИЗ ЯБЛОК + С витаминизация	180/8	0.1	0.1	9.5	39.2	0.00	0.14	0.01	0.72	0.00	0.11	0.00	0.00	10.02	2.92	1.78	0.36	50.82	0.36	0.00	0.00	373	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	105.0	0.00	16.50	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	5.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	5.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	707	32.6	32.6	112.0	877.6	101.37	86.51	0.40	11.45	0.55	7.35	0.16	0.30	135.70	94.47	377.04	8.17	1269.16	21.23	0.11	0.02		
Полдник																							
РЫБА ПОДОМЛЕТОМ	140	25.8	14.6	3.5	248.2	293.74	0.00	0.04	0.36	0.09	1.65	0.89	0.21	90.32	11.73	112.62	0.87	158.87	14.40	0.02	0.01	247	2008
ДИКА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.00	0.23	0.01	3.50	0.10	0.09	0.00	0.03	20.50	7.50	16.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00	12	2008
НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ ШИПОВНИКА	200/9	0.4	0.2	13.9	65.1	0.00	0.18	0.01	44.00	0.09	0.00	0.00	0.05	14.20	3.46	1.68	0.30	6.57	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	30/15	5.8	4.6	16.1	125.7	13.20	13.88	0.06	0.11	0.05	0.64	0.00	0.07	138.93	15.15	100.20	0.75	51.90	0.00	0.01	0.00	8	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.8	0.3	10.5	48.0	0.00	1.00	0.02	5.00	0.01	0.00	0.00	0.03	4.00	21.00	14.00	0.30	174.00	0.00	0.00	0.00	471	2008
Итого за прием пищи:	494	33.6	24.1	46.7	546.4	306.94	15.11	0.14	52.97	0.34	2.29	0.89	0.37	267.92	56.86	247.00	2.57	548.64	14.40	0.03	0.01		
Ужин																							
КРЕНДЕЛЬ	60	5.4	2.7	30.0	165.8	30.64	27.16	0.06	0.10	0.02	0.52	0.11	0.05	29.98	5.85	54.96	0.50	88.15	3.43	0.01	0.01	463	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	190	5.3	4.8	8.6	107.4	0.02	0.00	0.06	1.33	0.05	0.00	0.00	0.32	228.00	26.60	160.50	0.00	277.40	0.00	0.04	0.00	5	2008
Итого за прием пищи:	250	10.8	7.4	38.6	273.1	30.66	27.16	0.12	1.43	0.07	0.52	0.11	0.37	257.98	35.45	235.46	0.50	365.53	3.43	0.05	0.01		
Всего за день:		86.7	80.1	251.0	2 096.6	478.87	152.13	0.80	68.84	1.03	10.42	1.34	1.31	883.62	234.16	1 071.47	14.02	2 661.63	57.88	0.19	0.05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Холесте-рин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ТВОРОЖНО- МОРОКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	140/30	19.9	14.8	17.9	167.0	75.84	9.07	0.05	0.62	0.46	0.67	0.28	0.09	63.29	14.83	68.59	0.56	138.51	7.39	0.02	0.00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/7	2.7	2.5	10.9	81.2	8.10	0.05	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.08	13.37	68.34	0.19	140.99	8.10	0.00	0.00	433	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/6	1.6	5.7	9.9	92.5	11.40	9.50	0.03	0.03	0.04	0.13	0.09	0.02	5.32	6.80	18.94	0.41	28.10	0.72	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	403	24.2	22.8	38.7	340.6	95.34	18.62	0.11	1.09	0.51	0.80	0.37	0.21	165.69	35.00	155.87	1.16	307.60	16.21	0.02	0.00		
II Завтрак																							
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.01	0.00	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0.8	3.0	3.6	44.6	0.00	0.07	0.02	6.60	0.30	1.37	0.00	0.02	22.03	10.17	17.25	0.46	94.78	1.80	0.01	0.00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ	180	4.8	7.2	17.8	155.2	119.17	15.03	0.12	8.75	0.28	1.90	0.48	0.13	51.45	30.84	96.40	1.68	643.07	10.01	0.05	0.01	83	2008
ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	140	12.7	17.2	23.8	300.2	50.28	21.92	0.07	1.32	0.34	2.52	0.03	0.08	24.59	29.61	132.85	1.29	199.50	5.11	0.09	0.01	265	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ + С витаминизация	180/8	0.1	0.0	8.2	35.9	0.00	0.00	0.01	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	12.83	3.24	2.97	0.14	25.23	0.00	0.00	0.00	511	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	16.50	0.09	0.03	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.60	0.00	0.00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	9.12	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	628	23.2	27.9	84.5	685.3	169.45	62.64	0.34	19.07	0.92	7.26	0.51	0.28	124.50	89.96	312.77	5.97	1056.38	19.72	0.15	0.02		
Полдник																							
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/5/6	5.8	9.4	24.4	206.4	20.40	15.03	0.11	0.52	0.04	0.93	0.09	0.15	117.44	40.91	146.71	0.99	229.78	10.50	0.01	0.00	184	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180/6	0.2	0.7	12.8	53.2	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	15.32	5.78	12.77	0.30	92.02	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	13.68	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	8.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	50	0.2	0.0	4.9	23.5	0.00	0.40	0.02	5.00	0.00	0.32	0.00	0.01	8.00	4.00	5.50	1.10	139.00	1.00	0.01	0.00	470	2008
Итого за прием пищи:	477	8.6	9.9	57.2	354.2	20.40	29.11	0.20	5.52	0.04	1.84	0.09	0.19	147.66	60.58	190.18	2.99	499.50	11.50	0.02	0.00		
Ужин																							
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.03	30.48	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	17.40	12.00	54.00	1.26	66.00	0.00	0.00	0.00	497	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.03	0.40	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	260	5.5	6.1	64.8	336.2	0.03	30.88	0.07	4.00	0.01	0.00	0.00	0.05	31.40	20.00	68.00	4.06	306.00	2.00	0.00	0.00		
Всего за день:		64.3	69.1	249.8	1772.8	285.20	141.25	0.75	30.38	1.51	9.92	0.97	0.90	589.25	219.55	821.82	14.18	2315.48	49.43	0.21	0.02		