



Утверждаю  
заведующий  
Лебедева И.А.

## МЕНЮ

### Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205	КАША МАННАЯ 205	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ 205	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ 205	КАША ЯЧНЕВАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
БАТОН 50	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40/10	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 35/20	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 50	БАТОН 50	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50/20	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40/10	БАТОН 50
			МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10			МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10			
<b>II Завтрак</b>									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 125	СНЕЖОК 2,5ЖИРНОСТИ 200	НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ 200	ПЕЧЕНЬЕ 35	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 125	СНЕЖОК 2,5ЖИРНОСТИ 200	НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 125
		ПЕЧЕНЬЕ 18		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 125	ПЕЧЕНЬЕ 15				ПЕЧЕНЬЕ 35
<b>Обед</b>									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ 200/10/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ 250/10	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЕВЫЙ) НА ГОВЯДИНЕ 200/10
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 100/50	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 80	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) 80	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 80	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) 120	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 80	СУФЛЕ КУРИНОЕ 80	ПОДЛИВА ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА 80/80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 140	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 80	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 140
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 50	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 35				ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	
<b>Полдник</b>									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/30	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 160/50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 160	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ПОДЛИВА ИЗ ВАРЕНОЙ КУРЫ 50/50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 150	ПЛОВ 160	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 175
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 155	ЧАЙ С САХАРОМ 185/9	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 155	ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50/40	ЧАЙ С САХАРОМ 200/9
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180/8	БАТОН 35	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 185/3	ЧАЙ С САХАРОМ 185	ЧАЙ С САХАРОМ 185	ЧАЙ НЕ СЛАДКИЙ 180	БАТОН 50	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА 185	БАТОН 50
ПЕЧЕНЬЕ 21	БАТОН 45		ПЕЧЕНЬЕ 37		БАТОН 50	ПЕЧЕНЬЕ 22			ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 35
ЯБЛОКО 130						ЯБЛОКО 130			

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 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	4.3	7.4	20.1	164.6	0.24	0.10	0.07	0.03	0.09	64.15	107.83	35.26	0.95	151.01	5.84	0.00	0.01	413	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	11.8	90.7	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.19	95.58	27.49	0.87	206.90	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>11.9</b>	<b>11.9</b>	<b>57.6</b>	<b>386.3</b>	<b>0.76</b>	<b>0.19</b>	<b>0.20</b>	<b>0.05</b>	<b>0.09</b>	<b>184.84</b>	<b>235.91</b>	<b>69.25</b>	<b>2.32</b>	<b>403.91</b>	<b>14.64</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0.6	0.1	12.4	53.8	2.50	0.01	0.00	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>12.4</b>	<b>53.8</b>	<b>2.50</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>8.75</b>	<b>8.75</b>	<b>5.00</b>	<b>1.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5.6	5.5	14.9	133.4	5.00	0.11	0.06	0.20	0.00	54.83	113.85	31.11	1.66	462.52	3.28	0.00	0.03	81	2012	
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	20.0	22.0	4.5	296.3	0.87	0.06	0.22	0.07	0.41	91.78	215.45	26.69	2.39	437.99	16.22	0.00	0.05	298	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	3.4	6.8	21.7	161.6	0.00	0.04	0.02	0.04	0.12	8.41	25.96	5.04	0.58	40.23	0.47	0.01	0.01	205	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.8	4.1	4.0	56.5	1.42	0.01	0.02	0.28	0.08	12.57	18.43	9.25	0.36	95.54	0.94	0.00	0.01	349	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	5.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.63	0.00	1.89	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.90	47.85	10.45	2.20	74.80	3.08	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>33.4</b>	<b>38.9</b>	<b>75.2</b>	<b>787.1</b>	<b>7.29</b>	<b>0.32</b>	<b>0.36</b>	<b>0.59</b>	<b>0.61</b>	<b>186.12</b>	<b>421.54</b>	<b>84.43</b>	<b>7.19</b>	<b>1 111.92</b>	<b>23.99</b>	<b>0.01</b>	<b>0.10</b>			
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	21.4	15.3	21.7	313.7	0.21	0.05	0.24	0.09	0.29	156.24	215.34	23.24	0.69	155.56	1.88	0.03	0.03	237	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	2.0	5.3	9.6	94.1	0.26	0.02	0.06	0.03	0.08	53.40	40.63	6.55	0.09	80.05	4.58	0.00	0.00	351	2012	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0.4	0.0	4.0	17.6	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	17.72	14.83	9.86	1.48	50.35	0.00	0.00	0.00	391	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	21	1.6	2.1	15.6	87.6	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	6.09	18.90	4.20	0.44	23.10	0.00	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	13.00	0.04	0.03	0.01	0.00	20.80	14.30	10.40	2.86	361.40	2.60	0.00	0.01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>551</b>	<b>25.9</b>	<b>23.2</b>	<b>63.6</b>	<b>574.1</b>	<b>13.55</b>	<b>0.13</b>	<b>0.36</b>	<b>0.13</b>	<b>0.37</b>	<b>254.25</b>	<b>304.00</b>	<b>54.25</b>	<b>5.56</b>	<b>670.46</b>	<b>9.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>71.8</b>	<b>74.1</b>	<b>208.8</b>	<b>1 801.3</b>	<b>24.10</b>	<b>0.65</b>	<b>0.92</b>	<b>0.77</b>	<b>1.07</b>	<b>633.96</b>	<b>970.20</b>	<b>212.93</b>	<b>16.82</b>	<b>2 186.29</b>	<b>47.67</b>	<b>0.04</b>	<b>0.15</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		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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ	205	4.9	9.0	22.3	189.7	0.52	0.05	0.12	0.05	0.12	111.35	88.52	15.52	0.27	173.68	9.00	0.00	0.00	416	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	15.0	95.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.78	82.48	16.74	0.29	161.58	9.00	0.00	0.00	395	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2.3	8.3	15.5	145.9	0.00	0.03	0.02	0.07	0.14	6.78	21.21	3.90	0.32	28.95	0.00	0.00	0.00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>10.3</b>	<b>19.7</b>	<b>52.8</b>	<b>430.6</b>	<b>1.04</b>	<b>0.11</b>	<b>0.25</b>	<b>0.14</b>	<b>0.26</b>	<b>227.91</b>	<b>192.21</b>	<b>36.16</b>	<b>0.88</b>	<b>364.21</b>	<b>18.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СНЕЖОК 2,5ЖИРНОСТИ	200	5.6	4.0	20.0	138.0	1.80	0.06	0.26	44.00	242.00	242.00	188.00	30.00	0.20	272.00	18.00	4.00	40.00	386	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.0</b>	<b>20.0</b>	<b>138.0</b>	<b>1.80</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>44.00</b>	<b>242.00</b>	<b>242.00</b>	<b>188.00</b>	<b>30.00</b>	<b>0.20</b>	<b>272.00</b>	<b>18.00</b>	<b>4.00</b>	<b>40.00</b>			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200/10/10	3.3	7.1	10.3	118.9	6.66	0.04	0.05	0.23	0.00	58.53	58.37	23.24	1.22	316.38	5.71	0.00	0.03	57	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/50	12.1	10.3	11.9	189.2	0.36	0.08	0.13	0.04	0.19	74.41	175.17	35.90	0.71	330.45	89.75	0.01	0.36	264	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.9	8.1	22.6	179.8	10.50	0.13	0.13	0.05	0.12	63.34	104.03	32.10	1.20	801.24	10.90	0.00	0.03	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.65	0.00	1.89	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.90	47.85	10.45	2.20	74.80	3.08	0.00	0.00		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0.3	0.0	0.9	4.9	3.49	0.01	0.01	0.00	0.00	8.03	14.66	4.89	0.35	49.21	1.05	0.00	0.01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>23.2</b>	<b>26.0</b>	<b>76.7</b>	<b>636.0</b>	<b>21.01</b>	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	<b>0.32</b>	<b>0.31</b>	<b>222.86</b>	<b>400.08</b>	<b>108.47</b>	<b>5.68</b>	<b>1 572.95</b>	<b>110.49</b>	<b>0.01</b>	<b>0.43</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	16.7	8.7	2.7	176.5	12.66	0.19	1.43	5.82	0.08	16.42	242.33	15.85	5.29	278.85	6.05	0.03	0.17	256	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	155	8.8	8.7	39.6	271.1	0.00	0.23	0.13	0.04	0.12	18.46	192.44	129.41	4.50	272.50	2.35	0.00	0.01	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.6	30.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.45	0.00	1.18	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	8.55	29.25	5.85	0.45	41.40	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>488</b>	<b>28.9</b>	<b>18.7</b>	<b>73.0</b>	<b>595.7</b>	<b>12.66</b>	<b>0.47</b>	<b>1.57</b>	<b>5.86</b>	<b>0.20</b>	<b>48.88</b>	<b>464.02</b>	<b>152.29</b>	<b>10.24</b>	<b>593.38</b>	<b>8.40</b>	<b>0.03</b>	<b>0.18</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>68.0</b>	<b>68.4</b>	<b>222.5</b>	<b>1 800.3</b>	<b>36.51</b>	<b>1.00</b>	<b>2.44</b>	<b>50.32</b>	<b>242.77</b>	<b>741.65</b>	<b>1 244.31</b>	<b>326.92</b>	<b>17.00</b>	<b>2 802.54</b>	<b>154.89</b>	<b>4.04</b>	<b>40.61</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5.6	6.0	24.9	176.1	0.52	0.08	0.13	0.03	0.06	114.58	131.11	25.22	1.07	204.57	9.05	0.02	0.00	189	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.00	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/20	7.1	6.9	17.0	159.3	0.14	0.04	0.07	0.06	0.00	182.27	121.45	11.29	0.53	47.96	0.00	0.00	0.01		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>18.8</b>	<b>18.2</b>	<b>52.0</b>	<b>448.4</b>	<b>3.66</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.11</b>	<b>0.06</b>	<b>548.85</b>	<b>441.56</b>	<b>65.51</b>	<b>3.60</b>	<b>252.53</b>	<b>9.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	8.0	32.3	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	8.24	0.00	1.80	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00			
ПЕЧЕНЬЕ	18	1.4	1.8	13.4	75.1	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	5.22	16.20	3.60	0.38	19.80	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>218</b>	<b>1.4</b>	<b>1.8</b>	<b>21.4</b>	<b>107.4</b>	<b>0.29</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.46</b>	<b>16.20</b>	<b>5.40</b>	<b>0.38</b>	<b>20.58</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10/10	3.0	6.4	13.1	123.1	5.41	0.07	0.05	0.17	0.00	37.65	64.56	21.99	1.01	402.47	3.95	0.00	0.03	76	2012	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	12.6	18.1	8.0	245.3	0.43	0.04	0.09	0.05	0.18	14.53	99.91	11.16	1.08	140.77	5.15	0.01	0.07	315	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.7	3.9	36.4	203.4	0.00	0.07	0.02	0.02	0.06	11.86	42.26	8.18	0.96	66.21	0.80	0.01	0.01	205	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.9	1.9	5.1	41.4	1.03	0.02	0.01	0.17	0.03	9.39	14.15	6.14	0.25	62.54	0.97	0.00	0.01	348	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.67	0.00	1.89	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.90	47.85	10.45	2.20	74.80	3.08	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>25.8</b>	<b>30.8</b>	<b>94.6</b>	<b>760.2</b>	<b>6.87</b>	<b>0.30</b>	<b>0.21</b>	<b>0.41</b>	<b>0.27</b>	<b>92.00</b>	<b>268.73</b>	<b>59.81</b>	<b>5.48</b>	<b>747.69</b>	<b>13.95</b>	<b>0.02</b>	<b>0.12</b>			
<b>Полдник</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	160/50	16.6	17.9	32.1	357.9	19.00	0.09	0.15	0.35	0.22	64.49	191.17	48.26	2.99	517.22	10.89	0.01	0.07	298	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/9	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.63	0.00	1.22	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.65	22.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>439</b>	<b>19.2</b>	<b>18.9</b>	<b>58.8</b>	<b>484.4</b>	<b>19.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.16</b>	<b>0.35</b>	<b>0.22</b>	<b>76.77</b>	<b>213.92</b>	<b>54.03</b>	<b>3.34</b>	<b>550.10</b>	<b>10.89</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65.2</b>	<b>69.7</b>	<b>226.8</b>	<b>1 800.4</b>	<b>29.82</b>	<b>0.64</b>	<b>0.58</b>	<b>0.87</b>	<b>0.55</b>	<b>731.08</b>	<b>940.41</b>	<b>184.75</b>	<b>12.80</b>	<b>1 570.90</b>	<b>33.89</b>	<b>0.05</b>	<b>0.20</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		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
<b>Завтрак</b>																				
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	9.5	16.6	172.3	0.81	0.03	0.14	0.05	0.11	134.79	93.94	14.99	0.11	189.69	11.61	0.00	0.00	262	1964
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	15.0	95.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.78	82.48	16.74	0.29	161.58	9.00	0.00	0.00	395	2012
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	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)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>11.2</b>	<b>21.4</b>	<b>52.3</b>	<b>446.9</b>	<b>1.33</b>	<b>0.10</b>	<b>0.27</b>	<b>0.14</b>	<b>0.26</b>	<b>253.37</b>	<b>204.32</b>	<b>36.93</b>	<b>0.82</b>	<b>389.57</b>	<b>20.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0.1	0.0	20.7	83.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	13.28	6.80	3.29	0.22	32.58	0.00	0.00	0.00	383	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>20.7</b>	<b>83.1</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.28</b>	<b>6.80</b>	<b>3.29</b>	<b>0.22</b>	<b>32.58</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.3	5.1	12.9	127.4	5.83	0.07	0.07	0.27	0.00	40.20	55.20	21.72	0.90	373.89	3.63	0.00	0.03	87	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	11.3	14.7	9.5	215.1	0.64	0.04	0.08	0.01	0.11	13.89	102.42	13.48	1.48	216.35	5.22	0.00	0.03	286	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	7.4	21.4	165.6	10.38	0.12	0.11	0.04	0.12	35.31	84.36	29.07	1.19	762.51	8.44	0.00	0.03	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0.3	0.0	0.9	4.9	3.48	0.01	0.01	0.00	0.00	8.00	14.62	4.87	0.35	49.07	1.04	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>24.7</b>	<b>27.6</b>	<b>69.4</b>	<b>625.6</b>	<b>20.33</b>	<b>0.31</b>	<b>0.30</b>	<b>0.32</b>	<b>0.23</b>	<b>112.97</b>	<b>291.40</b>	<b>78.57</b>	<b>5.52</b>	<b>1457.07</b>	<b>20.57</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	160	27.1	20.3	29.5	414.9	1.67	0.07	0.34	0.12	0.31	248.25	297.52	35.44	1.35	336.99	7.08	0.03	0.04	240	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	40	1.4	1.6	10.8	63.6	0.08	0.01	0.06	0.01	0.01	55.26	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01	351	2012
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	185/3	0.0	0.0	2.9	11.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	1.22	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	37	2.8	3.6	27.5	154.3	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	10.73	33.30	7.40	0.78	40.70	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>31.3</b>	<b>25.5</b>	<b>70.7</b>	<b>644.4</b>	<b>1.75</b>	<b>0.11</b>	<b>0.42</b>	<b>0.14</b>	<b>0.32</b>	<b>319.76</b>	<b>370.24</b>	<b>50.18</b>	<b>2.17</b>	<b>451.19</b>	<b>8.48</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67.3</b>	<b>74.5</b>	<b>213.1</b>	<b>1800.0</b>	<b>23.46</b>	<b>0.52</b>	<b>0.99</b>	<b>0.60</b>	<b>0.81</b>	<b>699.38</b>	<b>872.76</b>	<b>168.97</b>	<b>8.73</b>	<b>2330.41</b>	<b>49.66</b>	<b>0.03</b>	<b>0.15</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ	205	4.5	8.3	25.4	194.7	0.52	0.04	0.12	0.05	0.11	108.32	106.48	23.17	0.31	172.17	9.35	0.00	0.01	415	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.2	10.1	57.4	0.26	0.01	0.05	0.01	0.00	54.28	36.74	6.60	0.11	75.92	4.50	0.00	0.00	394	2012	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	38.80	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>8.9</b>	<b>10.7</b>	<b>56.1</b>	<b>356.9</b>	<b>0.78</b>	<b>0.09</b>	<b>0.18</b>	<b>0.06</b>	<b>0.11</b>	<b>170.20</b>	<b>169.22</b>	<b>34.97</b>	<b>0.82</b>	<b>284.89</b>	<b>13.85</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	35	2.6	3.4	26.0	146.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	31.50	7.00	0.74	38.50	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0.6	0.1	12.4	53.8	2.50	0.01	0.00	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>3.2</b>	<b>3.5</b>	<b>38.4</b>	<b>199.8</b>	<b>2.50</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>18.90</b>	<b>40.25</b>	<b>12.00</b>	<b>2.49</b>	<b>38.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4.3	6.1	14.8	131.6	0.56	0.04	0.02	0.17	0.00	35.15	41.66	10.91	0.77	76.81	1.60	0.01	0.02	105	2008	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	20.9	26.3	5.3	340.8	1.13	0.07	0.14	0.07	0.11	21.37	164.79	18.88	1.81	247.32	8.16	0.02	0.12	313	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4.0	8.4	15.7	156.9	33.37	0.06	0.09	0.35	0.06	87.01	69.54	35.78	2.00	451.67	7.12	0.00	0.03	336	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.90	47.85	10.45	2.20	74.80	3.08	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>33.4</b>	<b>41.4</b>	<b>90.8</b>	<b>872.5</b>	<b>35.06</b>	<b>0.29</b>	<b>0.29</b>	<b>0.60</b>	<b>0.17</b>	<b>174.43</b>	<b>346.84</b>	<b>92.02</b>	<b>7.48</b>	<b>850.60</b>	<b>19.96</b>	<b>0.03</b>	<b>0.17</b>			
<b>Полдник</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.0	19.4	3.1	247.1	0.26	0.06	0.39	0.24	2.49	102.84	205.45	16.14	2.24	227.47	26.46	0.03	0.05	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/20	4.0	3.6	11.4	94.9	0.07	0.03	0.04	0.03	0.00	93.10	64.93	6.42	0.32	29.31	0.00	0.00	0.00	3	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.61	0.00	1.22	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>19.0</b>	<b>23.0</b>	<b>22.2</b>	<b>373.0</b>	<b>0.33</b>	<b>0.09</b>	<b>0.43</b>	<b>0.27</b>	<b>2.49</b>	<b>201.55</b>	<b>270.38</b>	<b>23.78</b>	<b>2.56</b>	<b>257.43</b>	<b>26.46</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>64.5</b>	<b>78.6</b>	<b>207.5</b>	<b>1 802.2</b>	<b>38.67</b>	<b>0.51</b>	<b>0.92</b>	<b>0.93</b>	<b>2.77</b>	<b>565.08</b>	<b>826.69</b>	<b>162.77</b>	<b>13.35</b>	<b>1 431.42</b>	<b>60.27</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	4.3	9.0	20.1	179.1	0.24	0.10	0.08	0.04	0.12	64.35	108.14	35.26	0.95	151.31	5.64	0.00	0.01	413	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	12.8	94.6	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.21	95.58	27.49	0.87	206.93	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>11.9</b>	<b>13.5</b>	<b>58.6</b>	<b>404.7</b>	<b>0.76</b>	<b>0.19</b>	<b>0.21</b>	<b>0.06</b>	<b>0.12</b>	<b>185.06</b>	<b>236.22</b>	<b>69.25</b>	<b>2.32</b>	<b>404.24</b>	<b>14.64</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0.6	0.1	12.4	53.8	2.50	0.01	0.00	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2009	
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.35	13.50	3.00	0.32	16.50	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>1.7</b>	<b>1.6</b>	<b>23.6</b>	<b>116.4</b>	<b>2.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.10</b>	<b>22.25</b>	<b>8.00</b>	<b>2.07</b>	<b>16.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/10	7.3	5.9	18.7	158.0	4.60	0.18	0.08	0.22	0.08	36.39	91.25	34.07	2.09	498.33	4.97	0.00	0.03	99	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	120	16.4	15.6	32.4	335.4	0.39	0.06	0.09	0.00	0.00	12.04	175.08	34.08	2.07	300.63	6.20	0.01	0.06	285	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	80	3.1	6.0	12.3	116.5	0.42	0.03	0.09	0.04	0.08	85.08	64.55	10.47	0.14	127.53	7.32	0.00	0.00	350	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.65	0.00	1.89	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.90	47.85	10.45	2.20	74.80	3.08	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>30.4</b>	<b>28.0</b>	<b>94.4</b>	<b>753.1</b>	<b>5.41</b>	<b>0.37</b>	<b>0.30</b>	<b>0.26</b>	<b>0.16</b>	<b>152.06</b>	<b>378.73</b>	<b>90.96</b>	<b>6.50</b>	<b>1 002.16</b>	<b>21.57</b>	<b>0.01</b>	<b>0.09</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПОДЛИВА ИЗ ВАРеной КУРЫ	50/50	7.3	13.0	5.5	168.3	1.65	0.03	0.05	0.19	0.03	12.60	62.94	11.78	0.76	149.69	3.31	0.01	0.04	179	204	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5.6	4.8	31.9	194.0	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	4.00	36.00	7.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.61	0.00	1.22	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>16.7</b>	<b>19.3</b>	<b>70.8</b>	<b>524.3</b>	<b>1.65</b>	<b>0.15</b>	<b>0.07</b>	<b>0.19</b>	<b>0.03</b>	<b>31.71</b>	<b>131.44</b>	<b>26.50</b>	<b>2.06</b>	<b>196.34</b>	<b>3.31</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60.7</b>	<b>62.4</b>	<b>247.4</b>	<b>1 798.6</b>	<b>10.32</b>	<b>0.73</b>	<b>0.59</b>	<b>0.51</b>	<b>0.31</b>	<b>381.93</b>	<b>768.64</b>	<b>194.71</b>	<b>12.95</b>	<b>1 619.24</b>	<b>39.52</b>	<b>0.02</b>	<b>0.14</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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.7	8.2	21.9	184.9	0.48	0.10	0.14	0.04	0.10	102.46	134.26	55.51	1.64	230.96	9.18	0.00	0.01	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	13.5	85.6	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.83	74.33	15.10	0.26	145.55	8.10	0.00	0.00	395	2012	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12.4</b>	<b>20.2</b>	<b>61.2</b>	<b>476.5</b>	<b>0.95</b>	<b>0.19</b>	<b>0.26</b>	<b>0.12</b>	<b>0.10</b>	<b>211.79</b>	<b>243.09</b>	<b>77.11</b>	<b>2.40</b>	<b>422.51</b>	<b>17.28</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СНЕЖОК 2,5ЖИРНОСТИ	200	5.6	4.0	20.0	138.0	1.80	0.06	0.26	44.00	242.00	242.00	188.00	30.00	0.20	272.00	18.00	4.00	40.00	386	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>4.0</b>	<b>20.0</b>	<b>138.0</b>	<b>1.80</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>44.00</b>	<b>242.00</b>	<b>242.00</b>	<b>188.00</b>	<b>30.00</b>	<b>0.20</b>	<b>272.00</b>	<b>18.00</b>	<b>4.00</b>	<b>40.00</b>			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАНОЙ	200	3.6	6.9	13.3	130.5	5.64	0.06	0.06	0.22	0.00	35.86	64.58	25.01	1.24	434.28	6.53	0.00	0.03	58	2012	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13.0	13.6	9.8	213.7	0.00	0.05	0.09	0.03	0.18	13.26	128.56	19.55	2.05	235.71	5.25	0.00	0.03	282	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2.2	8.9	12.5	140.3	11.10	0.07	0.07	0.52	0.09	33.16	55.61	26.23	1.14	441.79	5.31	0.00	0.03	351	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.65	0.00	1.89	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.90	47.85	10.45	2.20	74.80	3.08	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>22.4</b>	<b>29.9</b>	<b>66.6</b>	<b>627.7</b>	<b>16.74</b>	<b>0.28</b>	<b>0.26</b>	<b>0.77</b>	<b>0.27</b>	<b>100.83</b>	<b>296.60</b>	<b>83.13</b>	<b>6.63</b>	<b>1 187.45</b>	<b>20.17</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	21.3	13.5	23.9	306.2	0.21	0.05	0.23	0.08	0.24	155.49	213.12	23.12	0.66	153.58	1.61	0.03	0.03	237	2012	
ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ	35	0.2	0.0	24.7	96.4	5.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.93	5.04	4.41	0.16	49.00	0.00	0.00	0.00	15	2012	
ЧАЙ НЕ СЛАДКИЙ	180	0.3	0.0	0.7	4.3	0.07	0.00	0.02	0.00	0.00	15.89	13.35	8.68	1.33	45.22	0.00	0.00	0.00	391	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	22	1.7	2.2	16.4	91.7	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	6.38	19.80	4.40	0.46	24.20	0.00	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	13.00	0.04	0.03	0.01	0.00	20.80	14.30	10.40	2.86	361.40	2.60	0.00	0.01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>517</b>	<b>24.0</b>	<b>16.2</b>	<b>78.4</b>	<b>559.7</b>	<b>18.88</b>	<b>0.11</b>	<b>0.29</b>	<b>0.09</b>	<b>0.24</b>	<b>205.49</b>	<b>265.61</b>	<b>51.21</b>	<b>5.47</b>	<b>633.40</b>	<b>4.21</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>64.4</b>	<b>70.3</b>	<b>226.2</b>	<b>1 801.9</b>	<b>38.37</b>	<b>0.64</b>	<b>1.07</b>	<b>44.98</b>	<b>242.61</b>	<b>760.11</b>	<b>993.30</b>	<b>241.45</b>	<b>14.70</b>	<b>2 515.36</b>	<b>59.66</b>	<b>4.03</b>	<b>40.14</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		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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕННАЯ	205	5.6	7.9	24.5	192.0	0.52	0.10	0.12	0.04	0.09	114.59	124.81	31.00	0.76	199.65	10.11	0.00	0.01	417	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.00	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/20	9.1	8.7	21.6	202.9	0.18	0.06	0.09	0.08	0.00	232.38	154.80	14.39	0.68	61.08	0.00	0.01	0.01		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>20.8</b>	<b>21.9</b>	<b>56.2</b>	<b>507.9</b>	<b>3.70</b>	<b>0.24</b>	<b>0.21</b>	<b>0.14</b>	<b>0.09</b>	<b>598.97</b>	<b>468.61</b>	<b>74.39</b>	<b>3.44</b>	<b>260.73</b>	<b>10.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	9.0	36.1	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	8.38	0.00	1.83	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	437	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>9.0</b>	<b>36.1</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>8.38</b>	<b>0.00</b>	<b>1.83</b>	<b>0.00</b>	<b>0.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10/10	4.7	5.6	15.6	131.6	7.75	0.10	0.10	0.19	0.18	44.89	85.30	27.03	1.37	576.44	7.75	0.00	0.04	77	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10.8	9.2	12.0	174.1	0.11	0.08	0.08	0.01	0.11	28.12	155.90	35.83	1.19	268.51	80.21	0.01	0.34	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.9	8.0	22.6	178.4	10.50	0.13	0.13	0.05	0.12	63.32	104.00	32.10	1.20	801.21	10.90	0.00	0.03	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.67	0.00	1.89	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.90	47.85	10.45	2.20	74.80	3.08	0.00	0.00		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0.3	0.0	0.9	4.9	3.49	0.01	0.01	0.00	0.00	8.03	14.68	4.89	0.35	49.21	1.05	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>23.3</b>	<b>23.3</b>	<b>83.1</b>	<b>636.0</b>	<b>21.85</b>	<b>0.42</b>	<b>0.36</b>	<b>0.25</b>	<b>0.41</b>	<b>162.93</b>	<b>407.71</b>	<b>112.19</b>	<b>6.31</b>	<b>1771.07</b>	<b>102.99</b>	<b>0.01</b>	<b>0.42</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПЛОВ	160	19.1	25.1	38.0	454.8	1.29	0.08	0.13	0.36	0.12	21.30	209.62	45.25	2.57	403.02	8.14	0.01	0.07	265	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.63	0.00	1.22	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>22.9</b>	<b>26.6</b>	<b>72.4</b>	<b>620.6</b>	<b>1.29</b>	<b>0.14</b>	<b>0.15</b>	<b>0.36</b>	<b>0.12</b>	<b>36.43</b>	<b>242.12</b>	<b>52.97</b>	<b>3.07</b>	<b>449.70</b>	<b>8.14</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67.0</b>	<b>71.8</b>	<b>220.7</b>	<b>1800.6</b>	<b>26.96</b>	<b>0.80</b>	<b>0.72</b>	<b>0.75</b>	<b>0.62</b>	<b>806.71</b>	<b>1118.44</b>	<b>241.38</b>	<b>12.82</b>	<b>2482.38</b>	<b>121.24</b>	<b>0.03</b>	<b>0.51</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	5.2	6.7	23.2	175.0	0.52	0.08	0.13	0.04	0.08	124.85	149.16	23.33	0.53	197.91	9.00	0.01	0.02	418	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.1	2.4	13.0	86.9	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.01	81.53	16.22	0.27	160.12	9.00	0.00	0.00	395	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2.4	6.7	16.5	136.2	0.00	0.04	0.02	0.05	0.11	6.92	22.13	4.16	0.33	30.49	0.00	0.00	0.00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>10.7</b>	<b>15.8</b>	<b>52.7</b>	<b>398.1</b>	<b>1.04</b>	<b>0.15</b>	<b>0.26</b>	<b>0.11</b>	<b>0.19</b>	<b>240.78</b>	<b>252.82</b>	<b>43.71</b>	<b>1.13</b>	<b>388.52</b>	<b>18.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0.1	0.0	24.1	96.7	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	13.95	7.22	3.63	0.26	39.42	0.00	0.00	0.00	383	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>24.1</b>	<b>96.7</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.95</b>	<b>7.22</b>	<b>3.63</b>	<b>0.26</b>	<b>39.42</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10/10	4.3	8.1	7.5	120.3	9.96	0.06	0.06	0.22	0.00	58.93	61.33	21.13	1.10	297.49	4.90	0.00	0.03	67	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	11.9	16.5	2.7	206.7	0.96	0.04	0.13	0.08	0.28	55.67	119.43	14.35	0.99	192.65	8.85	0.01	0.06	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.9	4.7	37.7	216.6	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	9.92	43.83	7.92	1.00	68.40	0.83	0.01	0.01	209	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.9	2.5	7.3	55.8	1.10	0.02	0.02	0.25	0.05	11.22	16.12	7.43	0.29	70.21	1.16	0.00	0.01	349	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.63	0.00	1.89	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>25.6</b>	<b>32.2</b>	<b>79.0</b>	<b>708.1</b>	<b>12.02</b>	<b>0.25</b>	<b>0.26</b>	<b>0.57</b>	<b>0.41</b>	<b>151.57</b>	<b>275.51</b>	<b>60.32</b>	<b>4.98</b>	<b>683.99</b>	<b>17.98</b>	<b>0.02</b>	<b>0.11</b>			
<b>Полдник</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4.5	6.3	20.4	156.4	0.46	0.04	0.10	0.04	0.08	96.47	79.56	13.64	0.26	155.77	7.94	0.00	0.00	189	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50/40	18.4	17.1	49.7	427.9	0.11	0.11	0.20	0.08	0.41	97.71	184.32	22.26	1.12	181.76	3.93	0.03	0.03	458	2012	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	185	0.0	0.0	3.9	15.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.54	0.00	1.22	0.00	0.53	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>22.9</b>	<b>23.4</b>	<b>74.0</b>	<b>599.8</b>	<b>0.57</b>	<b>0.15</b>	<b>0.30</b>	<b>0.12</b>	<b>0.49</b>	<b>199.72</b>	<b>263.88</b>	<b>37.12</b>	<b>1.38</b>	<b>338.06</b>	<b>11.87</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>59.3</b>	<b>71.4</b>	<b>229.8</b>	<b>1 802.7</b>	<b>13.69</b>	<b>0.55</b>	<b>0.82</b>	<b>0.80</b>	<b>1.09</b>	<b>606.02</b>	<b>799.43</b>	<b>144.78</b>	<b>7.75</b>	<b>1 449.99</b>	<b>47.85</b>	<b>0.06</b>	<b>0.16</b>			

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	200	8.1	9.5	33.5	244.7	0.52	0.10	0.12	0.05	0.12	109.81	136.12	33.33	0.77	205.01	10.11	0.00	0.01	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	2.4	13.4	87.5	0.53	0.03	0.11	0.02	0.00	107.69	74.22	13.32	0.31	154.02	9.00	0.00	0.00	394	2012	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12.8</b>	<b>13.4</b>	<b>72.6</b>	<b>463.2</b>	<b>1.05</b>	<b>0.19</b>	<b>0.25</b>	<b>0.07</b>	<b>0.12</b>	<b>227.00</b>	<b>242.84</b>	<b>53.15</b>	<b>1.58</b>	<b>405.03</b>	<b>19.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0.6	0.1	12.4	53.8	2.50	0.01	0.00	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	35	0.9	1.1	8.6	48.4	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	3.36	10.44	2.32	0.24	12.76	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>1.5</b>	<b>1.2</b>	<b>21.0</b>	<b>102.2</b>	<b>2.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.11</b>	<b>19.19</b>	<b>7.32</b>	<b>1.99</b>	<b>12.76</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЕВЫЙ) НА ГОВЯДИНЕ	200/10	7.7	5.9	18.9	162.0	5.71	0.14	0.08	0.16	0.00	66.34	153.79	39.10	2.16	563.75	3.32	0.01	0.03	99	2008	
ПОДЛИВА ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА	80/80	9.7	17.7	7.2	227.1	1.80	0.04	0.07	0.24	0.08	13.85	90.81	16.82	1.40	256.80	4.87	0.00	0.03	179	204	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7.9	8.5	35.7	250.4	0.00	0.21	0.12	0.04	0.12	16.75	173.94	116.89	4.07	246.24	2.13	0.00	0.01	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.67	0.00	1.89	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	88.00	2.80	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>28.6</b>	<b>32.5</b>	<b>91.7</b>	<b>776.3</b>	<b>7.51</b>	<b>0.48</b>	<b>0.31</b>	<b>0.44</b>	<b>0.20</b>	<b>114.61</b>	<b>462.04</b>	<b>184.20</b>	<b>9.63</b>	<b>1 135.69</b>	<b>13.12</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>			
<b>Полдник</b>																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	175	22.2	18.2	7.2	282.1	1.41	0.12	0.44	0.22	2.04	177.18	336.35	48.62	2.40	533.38	105.57	0.03	0.37	249	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/9	0.0	0.0	9.4	37.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.06	0.00	1.31	0.00	0.73	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0.3	0.0	0.9	4.9	3.49	0.01	0.01	0.00	0.00	8.03	14.66	4.89	0.35	49.21	1.05	0.00	0.01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>469</b>	<b>26.3</b>	<b>19.7</b>	<b>43.2</b>	<b>455.5</b>	<b>4.90</b>	<b>0.19</b>	<b>0.47</b>	<b>0.22</b>	<b>2.04</b>	<b>200.77</b>	<b>383.51</b>	<b>61.32</b>	<b>3.25</b>	<b>629.32</b>	<b>106.62</b>	<b>0.03</b>	<b>0.38</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>69.2</b>	<b>66.8</b>	<b>228.5</b>	<b>1 797.2</b>	<b>15.96</b>	<b>0.88</b>	<b>1.04</b>	<b>0.73</b>	<b>2.36</b>	<b>554.49</b>	<b>1 107.58</b>	<b>305.99</b>	<b>16.45</b>	<b>2 182.80</b>	<b>138.85</b>	<b>0.04</b>	<b>0.46</b>			

## 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	657,4	708,0	2231,3	18005,1	257.86	6.92	10.09	101.26	494.96	6 480.41	9 641.76	2 184.65	133.37	20 571.33	753.50	8.40	82.75
Среднее значение за период	65.7	70.8	223.1	1 800.5	25.79	0.69	1.01	10.13	49.50	648.04	964.18	218.47	13.34	2 057.13	75.35	0.84	8.28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	35.4	50.0														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	450	180	732	463