

**ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник 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			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.9	7.3	18.3	167.8	0.97	0.10	0.00	0.04	0.00	113.23	141.30	39.68	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.09	18.62	61.62	3.66	0.61	55.35	8.05	0.01	0.02	213	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3.2	3.4	11.4	89.4	0.00	0.03	0.12	0.02	0.00	117.20	84.43	16.31	0.75	189.41	9.72	0.00	0.00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.8	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.50	3.80	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15.4</b>	<b>16.1</b>	<b>45.4</b>	<b>367.1</b>	<b>1.97</b>	<b>0.18</b>	<b>0.25</b>	<b>0.14</b>	<b>0.09</b>	<b>254.95</b>	<b>307.05</b>	<b>63.75</b>	<b>3.60</b>	<b>264.36</b>	<b>17.77</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
РЯЖЕНКА	160	5.4	1.8	7.8	72.0	0.90	0.04	0.00	0.00	0.00	223.20	165.60	25.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>5.4</b>	<b>1.8</b>	<b>7.8</b>	<b>72.0</b>	<b>0.90</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>223.20</b>	<b>165.60</b>	<b>25.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
КУКУРУЗА САХАРНАЯ	30	0.9	0.1	2.0	12.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	6.00	18.60	6.30	0.21	29.70	0.00	0.00	0.00		2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	187	2.2	3.1	7.8	68.1	8.23	0.08	0.05	0.16	0.00	22.44	39.65	16.46	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	32.9	36.8	28.7	688.1	2.31	0.11	0.20	0.34	0.10	34.23	287.15	47.98	2.77	438.39	11.42	0.03	0.20	304	2012
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	160	0.3	0.1	14.8	61.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	17.18	17.86	7.11	0.41	128.77	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>573</b>	<b>38.7</b>	<b>35.4</b>	<b>68.4</b>	<b>783.5</b>	<b>13.54</b>	<b>0.28</b>	<b>0.25</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>86.35</b>	<b>394.37</b>	<b>64.69</b>	<b>5.43</b>	<b>643.62</b>	<b>13.44</b>	<b>0.03</b>	<b>0.20</b>		
<b>Полдник</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24.3	16.9	19.8	324.7	0.26	0.06	0.27	0.09	0.22	187.32	255.20	29.86	0.96	181.06	1.70	0.03	0.04	237	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.5	10.8	63.6	0.06	0.01	0.05	0.01	0.01	55.26	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	18.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>28.9</b>	<b>20.9</b>	<b>72.5</b>	<b>603.4</b>	<b>12.34</b>	<b>0.13</b>	<b>0.37</b>	<b>0.11</b>	<b>0.23</b>	<b>274.28</b>	<b>339.62</b>	<b>63.97</b>	<b>5.23</b>	<b>565.06</b>	<b>5.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>88.4</b>	<b>78.2</b>	<b>194.0</b>	<b>1 846.0</b>	<b>28.35</b>	<b>0.63</b>	<b>0.88</b>	<b>0.75</b>	<b>1.22</b>	<b>838.76</b>	<b>1 206.64</b>	<b>227.61</b>	<b>14.46</b>	<b>1 473.24</b>	<b>36.31</b>	<b>0.07</b>	<b>0.28</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.5	6.0	20.0	151.9	0.97	0.06	0.00	0.04	0.00	102.57	85.15	14.51	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1.8	2.3	0.0	28.2	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	59.84	32.00	2.24	0.06	7.04	0.00	0.00	0.00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	3.4	13.4	98.7	0.56	0.04	0.12	0.02	0.00	117.77	92.37	19.12	0.38	179.98	9.72	0.00	0.00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>374</b>	<b>12.2</b>	<b>17.6</b>	<b>48.9</b>	<b>402.4</b>	<b>1.55</b>	<b>0.13</b>	<b>0.15</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>	<b>286.48</b>	<b>230.22</b>	<b>39.77</b>	<b>1.71</b>	<b>213.62</b>	<b>9.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	100	0.5	0.1	6.0	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>6.0</b>	<b>43.0</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.00</b>	<b>7.00</b>	<b>4.00</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	3.00	0.00	0.00	0.06	0.00	3.78	7.02	5.40	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	ТНЖК14	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) НА МБ	180	1.7	2.0	14.3	84.6	4.75	0.05	0.04	0.15	0.00	15.80	45.26	18.52	0.68	341.30	3.38	0.00	0.02	30	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	170	20.3	20.2	6.9	290.4	16.03	0.09	0.00	0.11	0.00	48.32	195.17	36.16	3.29	9.00	0.00	0.00	0.00	262	2009
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	10.4	42.8	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	1.72	2.87	0.34	49.18	0.35	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>596</b>	<b>24.8</b>	<b>22.7</b>	<b>48.5</b>	<b>498.4</b>	<b>27.08</b>	<b>0.21</b>	<b>0.07</b>	<b>0.32</b>	<b>0.00</b>	<b>85.34</b>	<b>281.49</b>	<b>70.19</b>	<b>6.05</b>	<b>525.44</b>	<b>6.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	24.6	9.8	4.8	205.6	0.57	0.11	0.21	0.11	0.91	61.83	304.28	39.02	1.37	498.81	173.54	0.01	0.02	249	2012
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	4.9	3.2	34.5	186.6	0.00	0.06	0.03	0.02	0.08	11.55	40.21	7.18	0.47	61.24	1.00	0.01	0.01	466	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	6.8	29.4	1.11	0.00	0.01	0.00	0.00	14.14	8.74	6.27	0.80	38.44	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	6.9	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	279.00	2.00	0.00	0.01		2009
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>32.5</b>	<b>14.3</b>	<b>71.3</b>	<b>547.1</b>	<b>11.66</b>	<b>0.23</b>	<b>0.28</b>	<b>0.14</b>	<b>0.99</b>	<b>109.22</b>	<b>393.73</b>	<b>64.37</b>	<b>5.14</b>	<b>900.09</b>	<b>175.54</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70.0</b>	<b>54.7</b>	<b>176.8</b>	<b>1 490.9</b>	<b>42.31</b>	<b>0.58</b>	<b>0.50</b>	<b>0.58</b>	<b>0.99</b>	<b>488.04</b>	<b>902.44</b>	<b>178.33</b>	<b>14.30</b>	<b>1 840.16</b>	<b>192.61</b>	<b>0.02</b>	<b>0.06</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8.3	8.8	21.3	172.4	0.81	0.11	0.17	0.03	0.05	127.15	151.27	57.84	1.88	264.88	11.32	0.00	0.01	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.0	11.5	100.1	0.58	0.03	0.12	0.02	0.00	118.85	104.88	30.42	1.00	227.53	9.72	0.00	0.00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>366</b>	<b>12.8</b>	<b>16.7</b>	<b>48.3</b>	<b>396.1</b>	<b>1.17</b>	<b>0.17</b>	<b>0.30</b>	<b>0.09</b>	<b>0.05</b>	<b>262.30</b>	<b>276.85</b>	<b>92.16</b>	<b>2.98</b>	<b>620.01</b>	<b>21.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.9</b>	<b>43.0</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.00</b>	<b>7.00</b>	<b>4.00</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	30	0.4	1.5	2.3	24.0	1.07	0.00	0.01	0.00	0.00	9.26	10.47	5.33	0.34	77.19	1.88	0.00	0.00	33	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	10.6	4.5	16.1	143.3	7.07	0.00	0.00	0.00	0.00	89.31	0.00	47.13	1.23	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	13.3	10.5	1.2	168.4	9.77	0.15	1.15	4.64	0.02	19.09	194.12	12.02	4.18	222.52	6.02	0.02	0.14	256	2009
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.1	4.9	13.5	106.6	6.52	0.08	0.07	0.03	0.06	26.89	55.70	18.66	0.75	482.87	5.62	0.00	0.02	321	2012
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.80	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>566</b>	<b>28.9</b>	<b>21.9</b>	<b>69.3</b>	<b>605.5</b>	<b>25.93</b>	<b>0.30</b>	<b>1.25</b>	<b>4.67</b>	<b>0.10</b>	<b>154.78</b>	<b>297.61</b>	<b>91.60</b>	<b>8.24</b>	<b>831.54</b>	<b>15.54</b>	<b>0.02</b>	<b>0.16</b>		
<b>Полдник</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	8.7	6.5	22.3	176.6	0.04	0.05	0.04	0.04	0.04	115.97	82.94	9.38	0.71	53.24	0.49	0.01	0.01	206	2012
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.1	3.2	28.9	160.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.03	10.14	35.93	6.68	0.43	67.09	0.82	0.01	0.01	473	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	6.8	27.2	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	11.88	7.42	5.68	0.74	25.53	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.9	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	279.00	2.00	0.00	0.01		2009
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>13.7</b>	<b>11.1</b>	<b>63.0</b>	<b>469.6</b>	<b>10.06</b>	<b>0.18</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>0.07</b>	<b>159.67</b>	<b>158.79</b>	<b>33.64</b>	<b>4.38</b>	<b>451.46</b>	<b>3.31</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.9</b>	<b>49.8</b>	<b>210.5</b>	<b>1 534.2</b>	<b>39.18</b>	<b>0.54</b>	<b>1.65</b>	<b>4.81</b>	<b>0.22</b>	<b>673.75</b>	<b>738.25</b>	<b>221.20</b>	<b>17.00</b>	<b>1 803.01</b>	<b>39.89</b>	<b>0.04</b>	<b>0.20</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	8.1	8.8	26.7	193.0	0.81	0.00	0.00	0.00	0.00	188.80	0.00	14.38	0.87	0.00	0.00	0.00	0.00	185	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	3.4	13.4	98.7	0.66	0.04	0.12	0.02	0.00	117.77	92.37	19.12	0.38	178.98	9.72	0.00	0.00	396	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>366</b>	<b>12.0</b>	<b>16.1</b>	<b>55.6</b>	<b>416.3</b>	<b>1.17</b>	<b>0.07</b>	<b>0.13</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>290.87</b>	<b>113.07</b>	<b>37.40</b>	<b>1.36</b>	<b>206.68</b>	<b>9.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	100	0.5	0.1	0.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.9</b>	<b>43.0</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.00</b>	<b>7.00</b>	<b>4.00</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.0	1.50	0.01	0.01	0.00	0.00	6.90	7.20	4.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	180/7	9.3	10.3	16.4	196.8	13.00	0.08	0.11	0.45	0.00	64.84	124.47	41.31	2.46	629.38	11.37	0.00	0.06	57	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	11.5	12.2	10.3	197.2	0.07	0.05	0.03	0.02	0.05	24.30	117.19	18.20	1.73	223.57	5.01	0.00	0.03	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	4.4	26.2	162.9	0.00	0.02	0.02	0.02	0.06	11.61	53.96	19.31	0.37	49.52	0.65	0.01	0.02	316	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0.5	1.8	2.8	28.1	0.96	0.01	0.01	0.20	0.03	8.57	12.24	5.63	0.23	55.37	0.97	0.00	0.01	349	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	16.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	8.64	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.1	20.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.87	0.00	1.28	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>593</b>	<b>26.6</b>	<b>28.8</b>	<b>76.8</b>	<b>682.8</b>	<b>15.52</b>	<b>0.23</b>	<b>0.26</b>	<b>0.69</b>	<b>0.17</b>	<b>128.77</b>	<b>346.37</b>	<b>96.77</b>	<b>6.41</b>	<b>1 040.69</b>	<b>19.62</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>		
<b>Полдник</b>																				
ОМЛЕТ С ЗЕРНЫМ ГОРОШКОМ	130	10.3	12.5	4.5	171.6	1.26	0.06	0.27	0.15	1.50	89.96	153.01	16.68	1.53	193.32	17.76	0.02	0.03	219	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.1	0.1	10.4	42.0	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	1.72	2.67	0.34	49.18	0.36	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.46	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>13.9</b>	<b>14.9</b>	<b>63.3</b>	<b>446.2</b>	<b>11.99</b>	<b>0.13</b>	<b>0.31</b>	<b>0.16</b>	<b>1.60</b>	<b>126.42</b>	<b>196.03</b>	<b>34.76</b>	<b>4.82</b>	<b>690.10</b>	<b>20.11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.0</b>	<b>59.9</b>	<b>207.4</b>	<b>1 587.3</b>	<b>30.66</b>	<b>0.44</b>	<b>0.70</b>	<b>0.91</b>	<b>1.67</b>	<b>553.06</b>	<b>662.47</b>	<b>172.92</b>	<b>13.98</b>	<b>1 837.37</b>	<b>49.75</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 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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	150	4.8	8.5	19.8	157.2	0.81	0.07	0.00	0.06	0.00	145.87	0.00	25.17	0.42	0.00	0.00	0.00	190	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	1	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.0	11.5	100.1	0.56	0.03	0.12	0.02	0.00	118.85	104.88	30.42	1.00	227.63	9.72	0.00	433	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>366</b>	<b>11.3</b>	<b>16.4</b>	<b>46.8</b>	<b>380.9</b>	<b>1.17</b>	<b>0.13</b>	<b>0.13</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>	<b>271.02</b>	<b>125.68</b>	<b>69.49</b>	<b>1.72</b>	<b>255.13</b>	<b>9.72</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	0.05	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.1</b>	<b>5.6</b>	<b>8.2</b>	<b>104.8</b>	<b>0.94</b>	<b>0.05</b>	<b>0.19</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>183.60</b>	<b>129.60</b>	<b>20.16</b>	<b>0.14</b>	<b>262.80</b>	<b>16.20</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																				
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	30	0.6	0.8	0.9	12.3	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	14.40	9.31	4.80	0.18	90.00	0.00	0.00	40	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР.БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/7	2.1	4.3	14.4	110.0	5.32	0.07	0.05	0.35	0.00	33.35	58.82	25.03	0.96	413.02	4.81	0.00	75	2012	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	60	11.2	13.9	3.9	165.6	2.15	0.05	0.03	0.41	0.05	24.87	99.22	18.50	1.16	219.04	5.48	0.01	301	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.2	5.6	26.1	167.7	0.00	0.18	0.09	0.02	0.06	13.98	137.01	92.01	3.21	193.67	1.67	0.00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	8.5	35.8	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.44	2.39	0.29	40.99	0.29	0.00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>673</b>	<b>22.6</b>	<b>25.3</b>	<b>71.2</b>	<b>604.6</b>	<b>17.50</b>	<b>0.35</b>	<b>0.28</b>	<b>0.78</b>	<b>0.14</b>	<b>101.39</b>	<b>337.12</b>	<b>149.97</b>	<b>7.24</b>	<b>1 005.38</b>	<b>15.17</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	12.0	12.1	16.0	223.9	0.62	0.11	0.12	0.01	0.00	19.12	140.74	32.06	2.23	776.79	9.06	0.00	276	2012	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5.7	5.9	37.9	227.0	0.00	0.07	0.04	0.04	0.19	14.63	48.65	8.06	0.58	70.92	1.69	0.02	467	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	1	2012	
СОК	100	0.6	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	9.00	0.00	0.00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>20.6</b>	<b>19.0</b>	<b>79.8</b>	<b>572.5</b>	<b>10.62</b>	<b>0.22</b>	<b>0.17</b>	<b>0.05</b>	<b>0.19</b>	<b>46.46</b>	<b>215.89</b>	<b>48.82</b>	<b>4.51</b>	<b>875.31</b>	<b>10.75</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>59.4</b>	<b>66.3</b>	<b>206.0</b>	<b>1 662.8</b>	<b>30.32</b>	<b>0.75</b>	<b>0.77</b>	<b>0.98</b>	<b>0.33</b>	<b>602.46</b>	<b>808.19</b>	<b>273.44</b>	<b>13.61</b>	<b>2 399.62</b>	<b>51.84</b>	<b>0.03</b>			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДСЯЯ	150	5.8	7.2	24.3	188.3	0.81	0.10	0.13	0.04	0.06	127.57	131.77	30.00	0.72	218.22	11.51	0.00	0.01	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1.8	2.3	0.0	28.2	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	69.84	32.00	2.24	0.06	7.04	0.00	0.00	0.00		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.00	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3.2	3.4	11.4	89.4	0.80	0.03	0.12	0.02	0.00	117.20	84.43	16.31	0.76	189.41	9.72	0.00	0.00	384	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>374</b>	<b>13.2</b>	<b>16.8</b>	<b>51.2</b>	<b>427.5</b>	<b>1.23</b>	<b>0.15</b>	<b>0.23</b>	<b>0.12</b>	<b>0.06</b>	<b>310.91</b>	<b>269.90</b>	<b>52.45</b>	<b>1.63</b>	<b>433.27</b>	<b>21.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СНЕЖОК	180	5.2	5.8	7.4	102.2	1.26	0.07	0.00	0.00	0.00	216.00	0.00	25.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>5.8</b>	<b>7.4</b>	<b>102.2</b>	<b>1.26</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>216.00</b>	<b>0.00</b>	<b>25.20</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.1	1.9	11.6	1.20	0.02	0.01	0.00	0.00	6.40	16.74	6.67	0.19	29.70	0.00	0.00	0.00		2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/7	2.5	3.9	13.1	98.6	14.37	0.07	0.07	0.27	0.00	51.34	59.25	26.52	1.23	467.21	5.97	0.00	0.03	67	2012	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9.5	9.3	2.2	131.0	0.53	0.03	0.07	0.22	0.00	21.02	89.66	14.36	1.26	209.43	5.33	0.00	0.03	278	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	4.5	25.7	169.2	0.00	0.05	0.02	0.02	0.08	17.33	30.39	7.60	0.69	47.58	0.66	0.01	0.01	317	2012	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.2	0.1	10.2	41.9	14.40	0.00	0.00	0.00	0.00	6.89	0.00	4.86	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>603</b>	<b>19.5</b>	<b>18.2</b>	<b>68.4</b>	<b>616.7</b>	<b>31.00</b>	<b>0.23</b>	<b>0.20</b>	<b>0.61</b>	<b>0.08</b>	<b>107.46</b>	<b>227.25</b>	<b>66.13</b>	<b>6.04</b>	<b>801.88</b>	<b>13.88</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>			
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНЫМ	130	16.3	11.7	21.4	266.0	1.79	0.08	0.24	1.60	0.36	169.44	203.71	46.36	1.51	304.46	9.08	0.02	0.06	238	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.6	10.8	63.6	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01	55.28	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01			
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>19.4</b>	<b>15.2</b>	<b>74.4</b>	<b>516.4</b>	<b>15.87</b>	<b>0.15</b>	<b>0.33</b>	<b>1.62</b>	<b>0.36</b>	<b>241.00</b>	<b>278.13</b>	<b>67.16</b>	<b>5.39</b>	<b>678.76</b>	<b>12.48</b>	<b>0.02</b>	<b>0.08</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>67.3</b>	<b>58.0</b>	<b>201.4</b>	<b>1 663.8</b>	<b>47.36</b>	<b>0.61</b>	<b>0.81</b>	<b>2.26</b>	<b>0.60</b>	<b>875.37</b>	<b>772.28</b>	<b>210.96</b>	<b>12.44</b>	<b>1 911.90</b>	<b>47.69</b>	<b>0.03</b>	<b>0.16</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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.5	6.0	20.0	151.9	0.97	0.06	0.00	0.04	0.00	102.57	85.15	14.51	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.86	0.81	58.35	8.05	0.61	0.02	213	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.0	11.5	100.1	0.56	0.03	0.12	0.02	0.00	118.85	104.88	30.42	1.00	227.53	9.72	0.00	0.00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16.0</b>	<b>15.4</b>	<b>47.2</b>	<b>381.9</b>	<b>1.53</b>	<b>0.14</b>	<b>0.25</b>	<b>0.14</b>	<b>0.89</b>	<b>245.94</b>	<b>271.35</b>	<b>62.69</b>	<b>3.08</b>	<b>311.48</b>	<b>17.77</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.9</b>	<b>43.0</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.00</b>	<b>7.00</b>	<b>4.00</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	2.90	0.01	0.01	0.00	0.00	6.68	12.56	4.10	0.30	42.16	0.00	0.00	0.01		2008
СВЕКОЛНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/7	2.5	3.1	16.0	112.2	6.74	0.08	0.03	0.44	0.00	54.74	80.03	37.32	1.73	612.32	9.06	0.00	0.04	75	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВДИНЫ	60	10.5	11.4	3.5	160.5	1.86	0.04	0.07	0.03	0.05	14.13	98.42	15.55	1.50	265.67	5.08	0.00	0.03	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.2	5.5	26.1	167.7	0.00	0.18	0.09	0.02	0.06	13.98	137.01	92.01	3.21	193.67	1.67	0.00	0.01	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.1	20.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.87	0.00	1.28	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>673</b>	<b>22.6</b>	<b>20.4</b>	<b>70.8</b>	<b>558.5</b>	<b>13.41</b>	<b>0.35</b>	<b>0.28</b>	<b>0.49</b>	<b>0.13</b>	<b>102.09</b>	<b>359.34</b>	<b>157.19</b>	<b>8.23</b>	<b>1153.37</b>	<b>19.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ С ОВОЩАМИ	60	7.4	2.9	7.5	65.6	0.06	0.05	0.04	0.00	0.00	17.54	96.20	21.89	0.41	183.60	60.81	0.01	0.26	261	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.1	4.9	13.5	106.6	6.52	0.09	0.07	0.03	0.08	26.89	55.70	18.68	0.75	482.87	5.62	0.00	0.02	321	2012
ОДОБА ОБЫЧНОВЕННАЯ	60	4.9	3.2	34.5	166.5	0.00	0.08	0.03	0.02	0.08	11.55	40.21	7.10	0.47	61.24	1.00	0.01	0.01	466	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОННОМ	180	0.1	0.1	22.5	91.8	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.78	2.66	0.36	51.14	0.36	0.00	0.00	396	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>16.8</b>	<b>12.0</b>	<b>93.5</b>	<b>649.1</b>	<b>7.32</b>	<b>0.22</b>	<b>0.15</b>	<b>0.06</b>	<b>0.16</b>	<b>70.78</b>	<b>213.39</b>	<b>64.31</b>	<b>2.29</b>	<b>805.65</b>	<b>67.79</b>	<b>0.02</b>	<b>0.29</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.8</b>	<b>47.9</b>	<b>221.4</b>	<b>1542.5</b>	<b>24.26</b>	<b>0.72</b>	<b>0.69</b>	<b>0.68</b>	<b>1.18</b>	<b>425.81</b>	<b>851.09</b>	<b>269.19</b>	<b>15.00</b>	<b>2291.50</b>	<b>105.19</b>	<b>0.03</b>	<b>0.40</b>		

8 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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.9	7.3	18.3	157.8	0.97	0.10	0.00	0.04	0.00	113.23	141.30	39.68	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	3.4	13.4	98.7	0.66	0.04	0.12	0.02	0.00	117.77	92.37	19.12	0.38	178.98	9.72	0.00	0.00	396	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>366</b>	<b>10.8</b>	<b>16.6</b>	<b>47.2</b>	<b>380.1</b>	<b>1.63</b>	<b>0.17</b>	<b>0.13</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>237.30</b>	<b>264.37</b>	<b>62.70</b>	<b>2.62</b>	<b>206.68</b>	<b>9.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.9</b>	<b>43.0</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.00</b>	<b>7.00</b>	<b>4.00</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
ИКОА КАБАЧКОВАЯ	30	0.4	1.8	2.2	24.6	2.62	0.01	0.01	0.01	0.00	6.16	7.64	4.66	0.09	109.86	0.11	0.00	0.00	63	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ (ПШЕНО) И КУРОИ	180	1.5	2.1	14.3	83.3	4.76	0.06	0.04	0.16	0.00	17.74	66.47	18.27	0.76	348.48	3.28	0.00	0.02	80	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ФЯКИИ"	170	22.2	27.4	20.5	417.3	1.26	0.03	0.14	0.06	0.19	21.96	209.95	31.46	2.60	439.01	9.13	0.01	0.07	207	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	10.4	42.6	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.86	1.72	2.67	0.34	49.18	0.36	0.00	0.00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	16.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.64	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>596</b>	<b>27.0</b>	<b>31.5</b>	<b>62.7</b>	<b>641.3</b>	<b>9.26</b>	<b>0.21</b>	<b>0.22</b>	<b>0.22</b>	<b>0.19</b>	<b>62.32</b>	<b>307.10</b>	<b>64.02</b>	<b>5.60</b>	<b>992.48</b>	<b>14.89</b>	<b>0.01</b>	<b>0.08</b>			
<b>Полдник</b>																					
ВИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12.2	12.4	8.3	193.6	0.06	0.04	0.09	0.02	0.05	24.72	110.21	14.04	1.43	231.41	6.78	0.00	0.03	289	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.6	4.4	11.4	97.2	22.51	0.04	0.05	0.11	0.00	58.49	43.73	21.03	1.26	268.63	4.17	0.00	0.02	132	2012	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	6.6	6.8	40.0	234.6	0.00	0.07	0.03	0.01	0.09	13.80	47.16	8.08	0.66	79.34	1.63	0.02	0.01	467	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012	
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.0	84.8	1.60	0.01	0.00	0.00	0.00	3.76	6.00	1.60	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>22.7</b>	<b>23.6</b>	<b>96.0</b>	<b>688.7</b>	<b>24.10</b>	<b>0.19</b>	<b>0.18</b>	<b>0.14</b>	<b>0.14</b>	<b>106.46</b>	<b>226.60</b>	<b>48.66</b>	<b>3.63</b>	<b>697.98</b>	<b>11.46</b>	<b>0.02</b>	<b>0.06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>61.0</b>	<b>71.8</b>	<b>215.8</b>	<b>1 753.1</b>	<b>36.86</b>	<b>0.58</b>	<b>0.63</b>	<b>0.46</b>	<b>0.33</b>	<b>413.08</b>	<b>796.07</b>	<b>179.27</b>	<b>13.36</b>	<b>1 797.04</b>	<b>36.09</b>	<b>0.03</b>	<b>0.16</b>			



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.8	6.1	20.9	153.7	0.97	0.04	0.00	0.04	0.00	103.40	102.44	22.23	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1.8	2.3	0.0	28.2	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	69.84	32.00	2.24	0.06	7.04	0.00	0.00	0.00		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	16.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.00	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.0	11.5	100.1	0.66	0.03	0.12	0.02	0.00	118.86	104.88	30.42	1.00	227.63	9.72	0.00	0.00	433	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>374</b>	<b>12.1</b>	<b>16.3</b>	<b>47.9</b>	<b>405.6</b>	<b>1.55</b>	<b>0.10</b>	<b>0.15</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>	<b>289.39</b>	<b>260.02</b>	<b>58.79</b>	<b>2.33</b>	<b>262.17</b>	<b>9.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	6.1	5.8	8.2	104.8	0.94	0.06	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>6.1</b>	<b>5.8</b>	<b>8.2</b>	<b>104.8</b>	<b>0.94</b>	<b>0.06</b>	<b>0.19</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>183.60</b>	<b>129.60</b>	<b>20.16</b>	<b>0.14</b>	<b>262.80</b>	<b>16.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.06	0.00	4.21	7.83	6.02	0.30	87.29	0.60	0.00	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУР. БУЛЬОНЕ	180	2.0	2.1	14.5	64.9	4.75	0.05	0.04	0.15	0.00	16.51	41.18	16.72	0.75	342.95	3.38	0.00	0.02	82	2012	
БУФЛЕ КУРИНОЕ	60	8.8	15.3	5.1	197.6	0.46	0.04	0.11	0.08	0.34	43.82	96.66	11.09	0.62	144.90	7.29	0.01	0.05	310	2012	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2.4	8.5	8.9	122.8	7.81	0.06	0.00	0.25	0.00	30.44	43.13	17.76	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	141	2008	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.2	0.1	10.2	41.9	14.40	0.00	0.00	0.00	0.00	6.89	0.00	4.86	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	16.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>696</b>	<b>17.2</b>	<b>26.4</b>	<b>56.1</b>	<b>627.6</b>	<b>34.74</b>	<b>0.23</b>	<b>0.19</b>	<b>0.63</b>	<b>0.34</b>	<b>107.35</b>	<b>220.12</b>	<b>63.28</b>	<b>4.39</b>	<b>624.10</b>	<b>13.26</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>			
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24.3	16.9	19.8	324.7	0.26	0.06	0.27	0.09	0.22	187.32	265.20	29.86	0.96	181.06	1.70	0.03	0.04	237	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.4	1.0	2.8	20.9	0.06	0.00	0.01	0.01	0.01	10.87	8.03	1.34	0.02	15.91	0.91	0.00	0.00	361	2012	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.46	42.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК	100	0.5	0.1	6.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	279.00	2.00	0.00	0.01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>26.4</b>	<b>18.4</b>	<b>65.3</b>	<b>541.8</b>	<b>12.31</b>	<b>0.11</b>	<b>0.31</b>	<b>0.11</b>	<b>0.23</b>	<b>225.99</b>	<b>292.03</b>	<b>46.19</b>	<b>6.03</b>	<b>616.97</b>	<b>4.61</b>	<b>0.03</b>	<b>0.06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60.8</b>	<b>68.7</b>	<b>176.5</b>	<b>1 679.8</b>	<b>49.64</b>	<b>0.49</b>	<b>0.84</b>	<b>0.79</b>	<b>0.67</b>	<b>805.33</b>	<b>901.77</b>	<b>188.42</b>	<b>11.89</b>	<b>1 885.04</b>	<b>43.82</b>	<b>0.04</b>	<b>0.12</b>			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6.3	6.8	21.3	172.4	0.81	0.11	0.17	0.03	0.05	127.15	151.27	57.64	1.68	264.88	11.32	0.00	0.01	184	2008	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	6.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.86	0.81	58.35	8.05	0.01	0.02	213	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	3.4	13.4	98.7	0.66	0.04	0.12	0.02	0.00	117.77	92.37	19.12	0.38	178.98	9.72	0.00	0.00	395	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17.1</b>	<b>15.6</b>	<b>50.4</b>	<b>411.0</b>	<b>1.17</b>	<b>0.20</b>	<b>0.42</b>	<b>0.13</b>	<b>0.94</b>	<b>269.44</b>	<b>324.95</b>	<b>84.72</b>	<b>3.17</b>	<b>627.81</b>	<b>29.08</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК	100	0.5	0.1	0.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.9</b>	<b>43.0</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.00</b>	<b>7.00</b>	<b>4.00</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	30	0.6	0.6	0.9	12.3	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	14.40	9.31	4.80	0.18	90.00	0.00	0.00	0.00	40	2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	1.8	2.1	13.9	81.5	6.91	0.08	0.05	0.15	0.00	17.71	49.64	21.27	0.86	487.46	4.63	0.00	0.03	77	2012	
КРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1.1	0.1	7.3	37.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	3.00	10.00	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	9.5	9.1	8.0	156.0	0.00	0.10	0.00	0.05	0.00	30.00	105.60	19.20	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	110	2.1	4.9	13.5	108.8	8.52	0.08	0.07	0.03	0.08	28.89	58.70	18.68	0.75	482.87	5.62	0.00	0.02	321	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.1	20.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.87	0.00	1.28	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>17.4</b>	<b>17.1</b>	<b>65.6</b>	<b>487.3</b>	<b>22.43</b>	<b>0.35</b>	<b>0.19</b>	<b>0.23</b>	<b>0.08</b>	<b>104.35</b>	<b>291.57</b>	<b>74.07</b>	<b>4.39</b>	<b>1109.88</b>	<b>13.17</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>			
<b>Полдник</b>																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	30	0.4	1.5	2.3	24.0	1.07	0.00	0.01	0.00	0.00	9.26	10.47	5.03	0.34	77.19	1.88	0.00	0.00	33	2012	
ОПАДКИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	60	11.1	11.3	4.0	178.5	7.92	0.12	0.92	3.76	0.04	6.46	158.03	9.76	3.45	175.39	3.78	0.02	0.11	280	2008	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	6.6	2.8	66.9	274.2	0.08	0.07	0.05	0.01	0.09	17.54	49.61	10.19	0.89	117.72	1.53	0.01	0.01	458	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3.2	3.4	11.4	89.4	0.80	0.03	0.12	0.02	0.00	117.20	84.43	16.31	0.75	189.41	9.72	0.00	0.00	394	2012	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>20.6</b>	<b>19.4</b>	<b>85.2</b>	<b>613.1</b>	<b>19.57</b>	<b>0.25</b>	<b>1.12</b>	<b>3.80</b>	<b>0.13</b>	<b>166.48</b>	<b>312.34</b>	<b>49.69</b>	<b>7.63</b>	<b>828.71</b>	<b>18.91</b>	<b>0.03</b>	<b>0.13</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55.6</b>	<b>52.2</b>	<b>211.1</b>	<b>1554.4</b>	<b>45.27</b>	<b>0.81</b>	<b>1.70</b>	<b>4.16</b>	<b>1.15</b>	<b>547.27</b>	<b>905.87</b>	<b>212.38</b>	<b>16.59</b>	<b>2485.40</b>	<b>61.17</b>	<b>0.04</b>	<b>0.21</b>			