

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,42	2,31	23,25	0,00	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	90	5,24	1,37	23,76	128,17	0,14	0,00	0,00	2,85	0,00	0,07	7,72	77,22	115,06	2,70	163,02	1,42	0,01	0,00	330	2016
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,80	4,32	69,12	0,90	56,00	8,00	0,02	0,01	227	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,20	0,00	7,82	32,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	4,19	6,35	0,13	9,77	0,00	0,00	0,00	414	2016
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,32	0,41	0,05	6,45	0,00	0,00	0,00	86	2021
Итого за прием пищи:	345	13,11	8,16	53,55	339,81	0,19	2,26	0,10	3,65	0,88	0,23	42,62	90,15	211,42	4,10	264,22	9,42	0,03	0,01		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	3,60	16,20	0,38	22,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	120	1,95	2,00	24,23	122,61	0,02	0,80	0,00	0,00	0,00	0,02	11,52	7,20	22,50	1,64	142,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,00	3,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5,59	5,39	12,93	123,06	0,08	6,59	0,16	1,06	0,04	0,08	26,94	24,66	81,96	1,36	524,50	6,19	0,03	0,00	89	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,90	0,34	18,57	89,05	0,03	0,00	0,00	0,57	0,00	0,01	4,64	3,91	21,27	0,49	33,41	0,41	0,01	0,01	335	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	6,02	3,26	1,69	60,56	0,04	0,69	0,34	1,48	0,00	0,05	23,60	25,13	92,04	0,48	201,69	56,56	0,24	0,01	247	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	540	17,07	11,69	60,87	417,86	0,20	25,08	0,50	3,77	0,04	0,16	66,96	60,77	221,37	3,53	801,22	64,84	0,28	0,02		
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ	65	2,93	3,83	14,18	102,96	0,07	5,36	0,02	1,34	0,19	0,07	11,23	15,57	54,25	0,85	399,22	5,19	0,02	0,00	145	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	215	3,03	3,85	18,78	120,96	0,07	5,36	0,02	1,34	0,19	0,07	11,23	15,57	54,25	0,85	399,22	5,19	0,02	0,00		
Всего за день:		35,16	25,70	157,43	1 001,24	0,48	33,50	0,62	8,76	1,11	0,48	132,33	173,69	509,54	10,12	1 606,66	80,45	0,33	0,03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	120	1,84	0,18	13,96	64,14	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	0,01	8,08	3,93	14,21	0,17	24,28	0,00	0,00	0,00	189	2008
КАКАО	150	0,47	0,29	7,94	36,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	9,06	11,79	0,40	30,89	0,00	0,00	0,00	416	2016
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,32	0,41	0,05	6,45	0,00	0,00	0,00	86	2021
Итого за прием пищи:	305	4,69	1,38	41,29	196,12	0,05	0,01	0,00	0,47	0,00	0,02	23,51	17,41	46,89	0,94	90,60	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	41,80	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	41,80	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,98	2,84	18,10	114,12	0,06	3,31	0,16	0,96	0,11	0,05	18,70	14,25	48,83	0,75	259,32	3,67	0,02	0,01	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12,26	12,34	9,82	200,14	0,05	15,59	0,02	1,99	0,12	0,11	46,84	26,57	127,69	2,18	361,87	7,87	0,04	0,00	315	2016
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	15	0,15	0,88	0,96	12,48	0,00	0,30	0,02	0,40	0,00	0,00	1,41	1,23	2,00	0,05	16,23	0,20	0,00	0,00	364	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	530	20,03	16,54	62,32	478,92	0,19	20,40	0,20	4,25	0,23	0,20	84,56	57,11	224,15	6,31	873,70	14,92	0,06	0,01		
Полдник																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,40	3,27	37,09	0,02	1,64	0,12	1,08	0,00	0,01	9,65	7,47	16,19	0,34	113,62	1,54	0,01	0,00	46	2016
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,80	4,32	69,12	0,90	56,00	8,00	0,02	0,01	227	2016
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	7,74	1,17	3,60	56,14	0,05	0,48	0,26	0,42	0,15	0,07	26,03	27,18	112,12	0,68	219,19	63,58	0,27	0,01	256	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	315	14,84	10,01	26,77	257,20	0,11	2,92	0,48	2,30	1,03	0,24	63,08	43,51	216,42	2,39	418,96	73,12	0,30	0,02		
Всего за день:		39,94	28,31	139,69	974,04	0,35	32,83	0,68	7,02	1,26	0,46	171,15	118,03	487,46	9,64	¹ 383,26	88,04	0,36	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	120	2,20	1,11	13,35	72,11	0,06	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	12,93	22,31	54,32	0,66	61,11	1,10	0,01	0,00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013	
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008	
ИКРА МОРКОВНАЯ	20	0,34	1,57	1,70	22,65	0,01	0,84	0,31	0,80	0,00	0,01	8,42	6,60	10,68	0,21	55,56	1,06	0,01	0,00	56	2008	
Итого за прием пищи:	320	5,00	3,61	35,84	195,29	0,10	0,84	0,31	1,39	0,00	0,04	27,34	33,01	85,48	1,19	145,65	2,16	0,02	0,00			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	386	2016	
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,57	2,04	3,62	35,13	0,00	13,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	180	6,68	6,04	13,77	136,45	0,14	3,42	0,20	3,02	0,00	0,06	35,88	27,71	79,95	1,75	391,15	4,31	0,03	0,00	87	2016	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2,04	0,41	16,60	78,42	0,09	8,40	0,00	0,11	0,00	0,06	9,45	21,74	54,81	0,95	596,40	5,25	0,03	0,00	125	2012	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	80	13,40	3,52	1,63	108,01	0,15	9,99	4,73	1,30	0,00	1,16	7,48	11,53	192,03	4,26	212,71	4,81	0,14	0,02	103	2007	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,07	0,00	21,31	85,54	0,00	14,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,07	2,47	5,10	0,16	24,62	0,00	0,00	0,00	401	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	600	25,67	12,34	75,67	533,16	0,45	48,89	4,93	5,33	0,00	1,31	71,04	73,11	368,07	8,56	1 281,16	16,05	0,20	0,02			
Полдник																						
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	40	0,67	1,25	3,91	29,54	0,01	2,13	0,00	0,57	0,00	0,01	15,21	8,83	18,75	0,57	127,06	3,03	0,01	0,00	159	2007	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	7,81	3,11	4,09	75,88	0,05	0,48	0,26	1,28	0,15	0,07	26,24	27,47	112,91	0,70	220,48	63,58	0,27	0,01	256	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	3,60	16,20	0,38	22,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013	
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	275	10,08	6,28	27,18	205,97	0,07	3,41	0,26	1,85	0,15	0,09	48,47	40,44	148,85	1,70	377,69	66,61	0,28	0,01			
Всего за день:			41,13	22,61	148,00	979,07	0,65	62,64	5,51	9,17	0,15	1,46	162,05	154,16	612,85	13,54	2 068,60	86,72	0,51	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	120	3,21	0,76	20,83	102,98	0,09	0,00	0,00	0,75	0,00	0,01	14,95	22,63	61,20	0,81	61,20	1,30	0,01	0,00	324	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,59	10,78	9,42	172,88	0,05	0,00	0,00	2,17	0,00	0,06	9,01	16,94	94,49	1,60	178,76	3,17	0,02	0,00	299	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,20	0,00	7,82	32,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	4,19	6,35	0,13	9,77	0,00	0,00	0,00	414	2016
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	360	15,36	12,45	54,26	390,45	0,17	0,00	0,00	2,92	0,00	0,08	38,43	47,86	182,52	2,86	278,71	4,47	0,03	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,15	2,47	3,22	39,72	0,00	3,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2016
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,13	0,22	8,75	47,91	0,05	3,68	0,24	0,16	0,00	0,04	23,38	17,85	46,03	0,88	272,66	3,59	0,02	0,00	44	2007
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,05	3,76	12,23	91,92	0,07	10,61	0,58	1,79	0,00	0,06	37,74	26,66	56,46	1,12	417,76	5,25	0,03	0,00	57	2007
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	60	8,66	9,86	5,84	146,58	0,04	0,32	0,03	1,16	0,00	0,06	9,47	10,84	74,45	0,85	100,89	2,64	0,05	0,01	323	2016
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	595	17,63	16,79	63,48	478,31	0,24	19,53	0,85	4,01	0,00	0,20	88,20	70,41	222,57	6,18	¹ 027,59	14,66	0,10	0,01		
Полдник																					
БЛИНЧИКИ	100	5,39	3,40	30,68	174,68	0,06	0,00	0,02	1,01	0,18	0,05	17,80	7,99	47,29	0,58	62,97	2,30	0,01	0,01	447	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	250	5,49	3,42	35,28	192,68	0,06	0,00	0,02	1,01	0,18	0,05	17,80	7,99	47,29	0,58	62,97	2,30	0,01	0,01		
Всего за день:		38,86	33,04	162,33	1 106,09	0,50	29,03	0,88	8,54	0,18	0,35	159,63	133,86	462,83	11,71	¹ 633,37	23,33	0,15	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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																					
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	120	1,60	0,76	12,22	62,05	0,05	0,45	0,01	0,00	0,00	0,02	9,60	15,90	43,48	0,54	54,80	0,00	0,01	0,00	233	2021
КАКАО	150	0,47	0,29	7,94	36,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	9,06	11,79	0,40	30,89	0,00	0,00	0,00	416	2016
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,32	0,41	0,05	6,45	0,00	0,00	0,00	86	2021
Итого за прием пищи:	305	4,45	1,96	39,55	194,03	0,08	0,46	0,01	0,00	0,00	0,03	25,03	29,38	76,16	1,31	121,12	0,00	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	41,80	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	41,80	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,36	1,98	1,09	24,44	0,01	0,96	0,00	0,85	0,00	0,01	9,13	5,28	11,02	0,25	61,26	0,19	0,00	0,00		2012
СУП РЫБНЫЙ	180	6,60	0,56	9,81	71,06	0,08	3,63	0,23	0,31	0,00	0,06	38,39	34,43	111,13	0,90	401,37	53,56	0,23	0,00	41	2007
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,66	0,33	13,52	63,86	0,08	6,84	0,00	0,09	0,00	0,05	8,30	17,83	44,63	0,77	485,69	4,28	0,02	0,00	339	2016
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	60	7,76	7,96	7,18	131,28	0,03	0,44	0,00	1,10	0,00	0,04	7,23	10,95	72,78	1,00	153,03	3,20	0,02	0,00	287	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	575	20,02	11,31	65,04	442,82	0,28	13,07	0,23	3,25	0,00	0,20	80,66	83,55	285,19	6,25	¹ 337,63	64,41	0,27	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,03	4,19	28,54	167,81	0,05	0,00	0,01	0,92	0,07	0,03	10,04	5,82	34,75	0,41	50,53	1,17	0,01	0,01	450	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	200	4,13	4,21	33,14	185,81	0,05	0,00	0,01	0,92	0,07	0,03	10,04	5,82	34,75	0,41	50,53	1,17	0,01	0,01		
Всего за день:		28,98	17,86	147,04	864,46	0,41	23,03	0,25	4,17	0,07	0,26	115,73	118,75	396,10	7,97	¹ 509,28	65,58	0,29	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	120	1,84	0,18	14,92	68,01	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	0,01	9,09	3,99	14,41	0,18	24,34	0,00	0,00	0,00	189	2008
КАКАО	150	0,47	0,29	7,94	36,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	9,06	11,79	0,40	30,89	0,00	0,00	0,00	416	2016
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,32	0,41	0,05	6,45	0,00	0,00	0,00	86	2021
Итого за прием пищи:	305	4,69	1,38	42,25	199,99	0,05	0,01	0,00	0,47	0,00	0,02	24,52	17,47	47,09	0,95	90,66	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
СУШКА	20	2,11	0,25	13,35	64,21	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,40	8,28	21,78	0,52	37,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	120	2,60	0,35	23,15	105,92	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	0,02	11,70	11,88	28,08	1,78	157,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,65	1,62	3,18	30,06	0,01	1,57	0,00	0,87	0,00	0,01	10,05	6,62	15,11	0,48	91,02	1,60	0,00	0,00	34	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,48	3,81	5,88	64,49	0,03	8,68	0,15	1,64	0,00	0,03	30,09	14,84	30,07	0,69	216,53	2,82	0,01	0,00	71	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,92	0,35	14,76	70,32	0,09	7,12	0,50	0,24	0,00	0,06	19,49	25,81	55,58	0,97	520,27	5,39	0,03	0,00	340	2016
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	10,23	4,62	1,49	88,60	0,05	0,10	0,06	1,37	0,44	0,12	28,11	26,76	141,98	0,82	236,26	77,53	0,32	0,01	263	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	16,27	10,66	49,65	361,10	0,23	31,47	0,71	4,78	0,44	0,24	99,52	81,10	268,84	4,16	¹ 105,70	89,02	0,36	0,01		
Полдник																					
ОЛАДЫ	60	2,76	3,36	17,23	110,08	0,03	0,00	0,00	1,28	0,03	0,02	7,32	4,24	23,64	0,28	35,36	0,63	0,01	0,01	449	2012
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,32	0,41	0,05	6,45	0,00	0,00	0,00	86	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	5,82	5,82	13,39	52,03	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2006
Итого за прием пищи:	215	8,60	9,18	33,82	174,99	0,03	2,41	0,00	1,28	0,03	0,02	7,95	4,56	24,05	0,33	41,81	0,63	0,01	0,01		
Всего за день:		32,16	21,57	148,87	842,00	0,35	34,69	0,71	6,53	0,47	0,30	143,69	115,01	368,06	7,22	¹ 395,17	90,65	0,37	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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																					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	65	14,54	9,45	0,16	143,53	0,11	0,34	0,02	2,10	0,00	0,10	13,70	19,96	132,53	0,41	248,05	36,56	0,28	0,03	245	2012
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	60	4,28	6,58	1,48	82,49	0,03	0,38	0,46	2,03	0,72	0,13	25,38	10,09	66,04	0,91	83,56	7,50	0,03	0,01	217	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,32	0,41	0,05	6,45	0,00	0,00	0,00	86	2021
Итого за прием пищи:	310	21,30	16,96	25,63	339,43	0,17	0,73	0,48	4,13	0,72	0,24	45,70	34,47	219,46	1,69	367,04	44,06	0,31	0,04		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	41,80	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	41,80	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,35	2,10	3,16	32,92	0,00	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,95	5,62	11,41	112,36	0,07	4,65	0,16	1,75	0,00	0,05	25,48	20,53	66,40	1,03	380,17	4,07	0,03	0,00	82	2016
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	100	2,79	0,32	16,47	79,78	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,00	13,50	58,73	0,99	57,50	0,00	0,00	0,02	331	2016
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	50	11,19	12,82	1,38	165,40	0,04	0,43	0,05	0,95	0,09	0,09	11,67	10,52	96,70	0,96	123,34	4,39	0,07	0,01	110	2007
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,11	0,02	22,52	88,75	0,00	16,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	3,60	6,23	0,08	26,60	0,00	0,00	0,00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	565	21,30	21,21	73,68	568,82	0,24	24,75	0,21	3,60	0,09	0,19	65,67	57,81	264,24	4,50	643,89	10,14	0,10	0,03		
Полдник																					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,21	0,86	36,06	172,59	0,06	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	11,46	7,65	40,23	0,47	62,97	0,76	0,01	0,01	472	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	210	5,31	0,88	40,66	190,59	0,06	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	11,46	7,65	40,23	0,47	62,97	0,76	0,01	0,01		
Всего за день:		48,29	39,43	149,28	1 140,64	0,47	34,98	0,69	7,83	0,81	0,45	122,83	99,93	523,93	6,66	1 073,90	54,96	0,42	0,08		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	40	0,61	0,04	4,83	22,75	0,02	0,80	0,77	0,24	0,00	0,03	21,21	15,44	22,21	0,42	121,79	1,89	0,02	0,00	43	2016	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	120	2,20	1,11	13,35	72,11	0,06	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	14,59	22,41	54,65	0,68	61,15	1,10	0,01	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,20	0,00	7,82	32,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	4,19	6,35	0,13	9,77	0,00	0,00	0,00	414	2016	
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	340	5,37	2,06	42,19	209,45	0,11	0,80	0,77	0,83	0,00	0,06	50,27	46,14	103,69	1,55	221,69	2,99	0,03	0,00			
II Завтрак																						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00			
БОРЩ С МЯСОМ	180	7,02	8,20	10,71	145,18	0,06	8,22	0,24	1,88	0,00	0,08	39,71	28,19	89,99	1,72	472,93	7,45	0,04	0,00	62	2012	
ПЛОВ	160	18,03	18,59	27,76	350,53	0,06	1,04	0,18	2,97	0,00	0,11	15,36	36,42	185,52	2,35	369,07	7,50	0,06	0,01	265	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	394	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	27,28	27,08	63,32	607,24	0,18	24,76	0,42	5,51	0,00	0,22	73,75	75,88	308,81	5,45	925,92	16,63	0,10	0,01			
Полдник																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,42	2,31	23,25	0,00	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С МЕДОМ, ВАРЕНЬЕМ ИЛИ ДЖЕМОМ	150	0,21	0,00	8,33	34,12	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	11,13	5,29	6,94	0,70	36,41	0,00	0,00	0,00	458	2021	
Итого за прием пищи:	235	6,57	6,09	16,94	148,79	0,02	2,31	0,00	0,24	0,00	0,02	13,89	9,25	17,02	0,94	51,89	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		39,71	35,33	132,25	1 007,19	0,32	28,67	1,19	6,58	0,00	0,31	144,21	134,87	435,82	9,20	1 319,50	20,62	0,13	0,01			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,90	0,34	18,57	89,05	0,03	0,00	0,00	0,57	0,00	0,01	4,64	3,91	21,27	0,49	33,41	0,41	0,01	0,01	335	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	265	5,40	1,27	39,51	191,23	0,06	0,80	0,00	0,57	0,00	0,02	12,43	8,55	42,74	0,86	70,54	0,41	0,01	0,01		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	40	0,73	2,39	7,09	53,06	0,01	1,26	0,02	1,05	0,00	0,02	18,63	11,23	21,55	0,60	188,28	2,10	0,01	0,00	32	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	2,61	0,44	14,69	76,57	0,08	4,57	0,23	0,33	0,00	0,04	16,17	20,85	51,57	0,84	337,83	3,65	0,02	0,00	37	2007
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2,04	0,41	16,60	78,42	0,09	8,40	0,00	0,11	0,00	0,06	9,45	21,74	54,81	0,95	596,40	5,25	0,03	0,00	136	2016
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	13,91	11,49	5,84	198,44	0,16	9,90	4,69	4,98	0,00	1,15	8,22	14,36	197,63	4,42	223,23	4,73	0,14	0,02	290	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,11	0,02	22,52	88,75	0,00	16,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	3,60	6,23	0,08	26,60	0,00	0,00	0,00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	595	22,31	15,08	85,48	584,85	0,41	41,01	4,94	7,37	0,00	1,30	71,99	81,44	367,97	8,33	1 428,62	17,41	0,20	0,02		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ	100	3,29	3,88	14,51	106,83	0,05	1,56	1,58	2,01	0,22	0,09	44,12	31,60	70,15	1,19	188,54	5,90	0,05	0,00	158	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,59	10,78	9,42	172,88	0,05	0,00	0,00	2,17	0,00	0,06	9,01	16,94	94,49	1,60	178,76	3,17	0,02	0,00	299	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	310	12,98	14,68	28,53	297,71	0,10	1,56	1,58	4,18	0,22	0,15	53,13	48,54	164,64	2,79	367,30	9,07	0,07	0,00		
Всего за день:		41,07	31,41	162,83	1 118,44	0,60	52,87	6,53	12,72	0,22	1,49	152,75	146,13	585,80	14,07	2 130,56	28,79	0,29	0,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ	120	1,91	0,30	29,45	128,75	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	16,17	16,96	48,97	0,62	149,72	0,32	0,01	0,00	176	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	5,82	5,82	13,39	52,03	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2006
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,32	0,41	0,05	6,45	0,00	0,00	0,00	86	2021
Итого за прием пищи:	305	10,11	7,03	62,23	276,19	0,06	2,41	0,00	0,10	0,00	0,03	22,79	21,38	69,86	0,99	185,15	0,32	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	41,80	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	41,80	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,53	2,02	3,42	34,42	0,02	1,76	0,16	0,91	0,00	0,02	8,15	7,81	15,98	0,30	127,30	1,26	0,01	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,03	6,11	14,70	138,01	0,08	4,98	0,19	1,08	0,00	0,07	27,23	21,57	77,00	1,13	391,55	4,84	0,05	0,00	88	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,77	2,51	9,57	73,66	0,04	22,10	0,30	1,22	0,00	0,05	64,23	25,32	51,31	1,39	294,15	4,91	0,02	0,00	48	2007
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	65	11,29	5,49	0,16	95,38	0,06	0,23	0,01	2,29	0,00	0,07	26,84	36,39	158,81	0,54	310,10	109,56	0,46	0,01	245	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	600	23,53	16,46	58,21	477,52	0,27	43,07	0,66	6,40	0,00	0,24	140,99	102,12	339,28	4,80	¹ 180,20	122,25	0,54	0,01		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	9,26	8,39	0,51	114,52	0,04	0,00	0,19	1,50	1,65	0,28	39,27	8,44	130,11	1,70	105,39	15,04	0,04	0,02	120301	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,48	1,89	3,08	31,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	315	11,38	12,26	23,22	248,57	0,06	3,80	0,19	1,50	1,65	0,29	46,87	12,98	149,10	2,17	135,54	15,04	0,04	0,02		
Всего за день:		45,40	36,13	152,97	1 044,08	0,39	58,78	0,85	8,00	1,65	0,56	210,65	136,48	558,24	7,96	¹ 500,89	137,61	0,59	0,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	390,70	291,39	1 500,69	10 077,25	4,52	391,02	17,91	79,32	5,92	6,12	1 515,02	1 330,91	4 940,63	98,09	15 621,19	676,75	3,44	0,29
Среднее значение за период	39,07	29,14	150,07	1 007,73	0,45	39,10	1,79	7,93	0,59	0,61	151,50	133,09	494,06	9,81	1 562,12	67,68	0,34	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.5	26.0	58.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Диета ясли	316	101	573	254