



МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 180	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 8		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 8
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 2,5% 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	НАПИТОК ИЗ С/З ЯГОД (ОБЛЕПИХА) 150	СНЕЖОК 2,5% 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 2,5% 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 2,5% 150
Обед									
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 50	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР) 50	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНый) 50	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 50	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНый) 50	ИКРА МОРКОВНАЯ 50	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) 50	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНый) 50	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 50	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР) 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КУРИНЫЙ 200	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 80	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ 80	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ 100/50	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ 80	КОТЛЕТА МЯСО- КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО- ХЛЫНОВСКИ 80	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 80	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 100	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 15	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КИСЕЛЬ 180	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С КАРТОФЕЛЕМ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый 130	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ 100	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ 80	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 180	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010) 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010) 50	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 180	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 65	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180		ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 65	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 45			ХЛЕБ РЖАНОЙ 45			КИСЕЛЬ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45
Уплотненный полдник									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 200	СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/30	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 75	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 200	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 60
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 180	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ 200	СОУС СЛАДКИЙ 50	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 180	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ С САХАРОМ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 130	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ С САХАРОМ 150	ДРАЧЕНА 120
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 50	СУХАРИК 15	ПЛЮШКА 80	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СУХАРИК 15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ С САХАРОМ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ФРУКТ (БАНАН) 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	ВАФЛИ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 40	ФРУКТ (БАНАН) 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 40	ВЫПЕЧКА (ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ) 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 40		ФРУКТ (ГРУША) 100	ФРУКТ (ЯБЛОКО) 100	ФРУКТ (БАНАН) 160	ПРЯНИК 30		ФРУКТ (ГРУША) 100	ФРУКТ (ЯБЛОКО) 100	ПЕЧЕНЬЕ 20
ФРУКТ (ЯБЛОКО) 100					ФРУКТ (ЯБЛОКО) 100				ФРУКТ (БАНАН) 160

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,83	0,00	4,90	20,43	144,55	0,05	0,52	0,03	0,50	0,03	0,12	106,32	14,21	86,65	0,24	170,98	9,07	0,00	0,00	31	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,99	0,00	2,79	12,70	88,58	0,05	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	95,77	16,29	79,42	0,36	152,43	8,10	0,00	0,00	98	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,40	0,00	0,90	17,55	87,00	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		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	0,00	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,05	0,15	0,11	0,01	0,84	0,00	1,33	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	397	10,06	0,00	14,37	50,74	372,49	0,10	0,99	0,09	0,65	0,14	0,24	202,93	30,50	167,40	0,61	324,46	17,17	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																					
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,00	0,20	23,00	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,00	0,20	23,00	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																					
Обед																						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,50	0,00	0,10	3,15	19,40	0,05	2,00	0,00	0,60	0,00	0,03	9,00	9,45	27,90	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,89	0,00	2,31	16,34	110,03	0,09	6,59	0,16	1,17	0,00	0,09	37,24	23,54	65,63	1,05	469,76	4,43	0,02	0,00	18	2017
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	11,99	0,00	23,75	7,12	161,31	0,34	0,00	0,00	2,19	0,00	0,07	5,17	12,35	103,55	1,17	199,08	4,09	0,04	0,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,88	0,00	4,17	31,16	181,83	0,06	0,00	0,02	1,06	0,07	0,02	11,41	7,25	36,32	0,83	56,88	0,68	0,01	0,01	209	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	1,70	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	91	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,93	0,00	0,45	21,60	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	685	27,19	0,00	30,78	88,08	601,90	0,54	8,59	0,18	5,02	0,07	0,21	70,64	54,29	233,40	3,37	776,06	9,20	0,07	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																					
Уплотненный полдник																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	0,00	3,06	4,62	49,80	0,02	16,20	0,03	1,38	0,00	0,00	29,40	9,00	16,80	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫО	180	12,27	0,00	6,83	31,57	247,40	0,27	22,25	3,02	0,96	0,08	0,86	26,39	48,55	229,67	4,56	1 245,80	13,07	0,15	0,02	162	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,86	0,00	1,87	3,47	39,85	0,01	0,44	0,02	0,00	0,00	0,01	12,98	3,41	11,67	0,14	45,21	1,19	0,00	0,00	354	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	0,00	9,96	40,39	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,48	4,59	5,19	0,51	18,27	0,00	0,00	0,00	96	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,00	1,20	23,40	116,00	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		
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,50	0,00	0,50	11,01	53,04	0,00	4,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	630	17,93	0,00	13,46	84,03	546,48	0,30	43,54	3,07	2,34	0,08	0,88	80,25	65,55	263,33	5,63	1 309,28	14,26	0,15	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																					
Всего за день:		56,18	0,00	58,81	245,85	1 612,87	0,94	57,12	3,34	8,01	0,29	1,33	353,82	150,34	664,13	9,61	2 409,80	40,63	0,22	0,03		

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	Сахар, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,30	0,00	4,88	24,11	158,33	0,05	0,51	0,03	0,14	0,03	0,12	104,82	21,76	101,66	0,29	166,86	9,18	0,01	0,00	33	2010	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,57	0,00	3,80	11,66	96,23	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,13	123,77	18,34	91,31	0,33	189,34	10,53	0,00	0,00	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,00	1,20	23,40	116,00	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				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	10	2,37	0,00	3,04	0,00	37,50	0,00	0,28	0,03	0,03	0,00	0,04	98,00	5,00	58,00	0,07	9,50	0,00	0,00	14	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	410	13,44	0,00	12,92	59,17	408,06	0,08	1,40	0,08	0,17	0,03	0,29	326,59	45,10	250,97	0,69	365,70	19,71	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:																							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																						
II Завтрак																							
СНЕЖОК 2,5%	150	4,03	0,00	3,75	16,43	117,96	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			
Итого за прием пищи:	150	4,03	0,00	3,75	16,43	117,96	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			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																						
Обед																							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР)	50	0,55	0,00	0,10	1,92	12,10	0,03	12,60	0,08	0,20	0,00	0,02	7,06	10,08	13,10	0,50	146,16	1,01	0,00	0,00	к/к	к/к	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,08	0,00	7,18	15,67	152,59	0,09	6,55	0,18	1,68	0,00	0,07	42,49	26,29	91,67	1,42	524,21	6,22	0,03	0,00	8	2010	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	14,15	0,00	6,69	1,83	124,04	0,07	1,12	0,02	3,28	0,08	0,08	33,66	26,58	182,63	0,65	338,24	117,12	0,55	0,02	71	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,94	0,00	4,63	17,10	122,30	0,10	7,99	0,03	0,19	0,06	0,10	46,31	24,27	77,70	0,92	607,53	8,16	0,03	0,00	78	2010	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,13	0,00	0,01	10,00	40,94	0,01	0,56	0,01	0,21	0,00	0,01	9,97	3,64	4,28	0,13	51,63	0,28	0,00	0,00	440	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,93	0,00	0,45	18,45	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	685	25,78	0,00	19,06	64,97	546,47	0,30	28,82	0,32	5,56	0,14	0,28	139,49	90,86	369,38	3,62	1 667,77	132,79	0,61	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																						
Уплотненный полдник																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,71	0,00	7,80	46,08	275,71	0,07	0,12	0,06	1,10	0,24	0,13	103,55	17,98	101,65	0,76	267,63	4,01	0,01	0,00	225	2008	
ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ С САХАРОМ	150	0,18	0,00	0,44	4,20	21,89	0,00	6,66	0,02	0,85	0,00	0,00	10,05	5,28	3,65	0,41	26,54	0,00	0,00	0,00	391	2012	
СУХАРИК	15	1,92	0,00	0,00	8,95	43,48	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,48	13,77	47,93	1,08	49,50	0,00	0,00	0,00			
ФРУКТ (БАНАН)	160	2,40	0,00	0,80	33,60	153,60	0,06	16,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,80	67,20	44,80	0,96	556,80	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	505	9,21	0,00	9,04	92,83	494,68	0,17	22,78	0,12	1,95	0,24	0,23	132,88	104,23	198,03	3,21	900,47	4,01	0,01	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																						
Всего за день:		52,46	0,00	44,77	233,40	1 567,17	0,55	53,00	0,52	7,68	0,41	0,80	596,96	240,19	818,38	7,52	2 933,94	156,51	0,63	0,02			

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	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,20	0,00	5,14	23,17	160,45	0,10	0,49	0,03	0,63	0,03	0,11	102,55	27,51	116,02	0,68	186,65	9,56	0,01	0,00	32	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	0,00	1,40	8,46	52,16	0,01	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	53,72	8,24	36,11	0,41	78,70	4,05	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,00	1,20	23,40	116,00	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		
Итого за прием пищи:	400	9,77	0,00	7,74	55,03	328,61	0,11	0,75	0,04	0,63	0,03	0,17	156,27	35,75	152,13	1,09	265,35	13,61	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																					
II Завтрак																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,43	0,00	4,89	7,18	91,67	0,04	0,82	0,02	0,00	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	150	4,43	0,00	4,89	7,18	91,67	0,04	0,82	0,02	0,00	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																					
Обед																						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ)	50	0,40	0,00	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
СУП КУРИНЫЙ	200	1,32	0,00	2,14	9,08	61,19	0,05	3,08	0,30	1,08	0,00	0,03	20,26	14,43	32,27	0,58	210,79	2,57	0,02	0,00	152	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ	80	2,19	0,00	4,18	12,53	96,16	0,02	0,32	0,00	1,70	0,00	0,01	26,08	9,66	33,86	0,80	40,98	0,24	0,00	0,00	71	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,36	0,00	5,93	33,27	215,54	0,20	0,00	0,02	4,10	0,08	0,11	14,96	108,81	161,68	3,79	229,02	1,98	0,01	0,00	181	2008
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,44	0,00	1,96	3,23	32,46	0,00	0,49	0,11	0,50	0,02	0,00	5,19	3,31	6,01	0,13	31,25	0,47	0,00	0,00	84	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,00	0,14	12,13	51,24	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,61	3,99	3,56	0,71	100,81	0,72	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,93	0,00	0,45	21,60	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	735	14,78	0,00	14,85	92,69	557,59	0,29	7,83	0,43	7,61	0,10	0,17	89,60	147,20	249,38	6,31	683,35	5,98	0,03	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																					
Уплотненный полдник																						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	8,35	0,00	11,35	13,17	190,56	0,07	35,04	0,10	2,13	0,06	0,11	88,36	35,63	100,07	2,44	487,25	8,22	0,04	0,00	82	2010
ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ	200	0,18	0,00	0,02	5,92	24,95	0,00	0,59	0,00	0,03	0,00	0,01	14,24	6,14	6,28	0,42	37,52	0,19	0,00	0,00	391	2012
ПЛЮШКА	80	7,01	0,00	4,63	47,01	257,47	0,09	0,13	0,02	0,67	0,03	0,06	36,18	11,73	67,31	0,57	114,56	3,22	0,01	0,02	104	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	0,00	0,60	11,70	58,00	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		
ФРУКТ (ГРУША)	100	0,39	0,00	0,29	9,99	45,59	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	17,53	0,00	16,89	87,79	576,57	0,18	37,76	0,12	3,19	0,09	0,21	155,88	64,30	188,06	5,23	794,33	12,63	0,06	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																					
Всего за день:		46,51	0,00	44,37	242,69	1 554,44	0,82	47,16	0,61	11,43	0,22	0,72	562,40	264,89	702,97	12,76	1 972,98	46,40	0,10	0,02		

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	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,65	0,00	4,87	19,12	139,64	0,07	0,51	0,03	0,04	0,03	0,13	109,27	20,72	110,85	0,75	183,13	8,86	0,00	0,01	35	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,99	0,00	2,79	12,70	88,58	0,05	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	95,77	16,29	79,42	0,36	152,43	8,10	0,00	0,00	98	2014	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,40	0,00	0,90	17,55	87,00	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				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	0,00	6,60	0,06	59,84	0,00	0,00	0,06	0,18	0,12	0,01	0,96	0,00	1,52	0,02	1,20	0,00	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	398	10,08	0,00	15,16	49,43	375,06	0,12	0,98	0,10	0,22	0,15	0,25	206,00	37,01	191,79	1,13	336,76	16,96	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																						
II Завтрак																							
НАПИТОК ИЗ С/З ЯГОД (ОБЛЕПИХА)	150	0,14	0,00	0,63	10,44	48,63	0,00	9,60	0,03	1,24	0,00	0,01	8,73	4,61	0,97	0,15	23,92	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,14	0,00	0,63	10,44	48,63	0,00	9,60	0,03	1,24	0,00	0,01	8,73	4,61	0,97	0,15	23,92	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																						
Обед																							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	2,10	0,00	4,05	5,06	65,08	0,02	0,00	0,01	1,85	0,00	0,00	22,53	13,52	28,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008	
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,38	0,00	6,97	10,33	126,68	0,08	9,36	0,27	0,50	0,24	0,10	43,05	23,17	74,09	1,23	390,37	6,92	0,02	0,00	103	2008	
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/50	13,62	0,00	14,20	17,16	250,97	0,08	1,36	0,03	2,31	0,11	0,10	21,23	24,10	137,29	1,85	289,34	6,52	0,05	0,00	64	2010	
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	0,00	20,15	80,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,29	1,74	3,89	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,93	0,00	0,45	21,60	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	625	23,03	0,00	25,67	74,30	617,87	0,16	10,72	0,31	4,66	0,35	0,20	97,10	62,53	243,30	3,98	680,33	13,44	0,07	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																						
Уплотненный полдник																							
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ	150	3,57	0,00	8,66	16,41	160,09	0,05	1,15	1,14	2,06	0,36	0,09	50,40	22,86	68,09	0,89	161,47	7,03	0,04	0,00	46		
СОУС СЛАДКИЙ	50	0,05	0,00	0,00	12,68	50,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,74	1,14	2,01	0,11	15,95	0,00	0,00	0,00	362	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	0,00	9,99	40,95	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,01	19,48	6,14	4,93	0,46	20,26	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ВАФЛИ	20	0,56	0,00	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,50	0,00	0,50	11,01	53,04	0,00	4,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	520	4,82	0,00	9,82	65,55	375,83	0,06	6,19	1,14	2,06	0,36	0,11	76,82	32,14	82,23	1,76	225,68	7,03	0,04	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																						
Всего за день:		38,07	0,00	51,28	199,72	1 417,39	0,34	27,49	1,58	8,18	0,66	0,57	388,65	136,29	518,29	7,02	1 266,69	37,43	0,11	0,01			

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	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,25	0,00	5,56	19,73	150,62	0,10	0,51	0,03	1,09	0,03	0,14	109,26	42,72	128,34	1,13	217,24	9,75	0,00	0,00		2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,57	0,00	3,80	11,66	96,23	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,13	123,77	18,34	91,31	0,33	189,34	10,53	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,40	0,00	0,90	17,55	87,00	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			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,37	0,00	3,04	0,00	37,50	0,00	0,28	0,03	0,03	0,00	0,04	98,00	5,00	58,00	0,07	9,50	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	13,59	0,00	13,30	48,94	371,35	0,13	1,40	0,08	1,12	0,03	0,31	331,03	66,06	277,65	1,53	416,08	20,28	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																					
II Завтрак																						
СНЕЖОК 2,5%	150	4,03	0,00	3,75	16,43	117,96	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		
Итого за прием пищи:	150	4,03	0,00	3,75	16,43	117,96	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																					
Обед																						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ)	50	0,40	0,00	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,52	0,00	5,93	8,13	108,93	0,05	10,15	0,23	1,08	0,00	0,07	35,71	19,97	63,55	1,15	336,47	5,45	0,03	0,00	7	2010
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	80	12,68	0,00	31,17	5,48	216,44	0,38	0,83	0,02	4,99	0,10	0,09	13,56	16,51	130,32	1,55	254,42	5,83	0,05	0,00	85	2017
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С КАРТОФЕЛЕМ	130	9,18	0,00	6,18	22,66	183,27	0,26	2,63	0,03	3,42	0,09	0,09	52,43	37,12	104,58	2,58	471,16	5,20	0,02	0,00	216	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,16	0,00	0,08	11,06	46,25	0,01	28,08	0,05	0,18	0,00	0,01	10,17	2,39	0,77	0,13	3,29	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,93	0,00	0,45	21,60	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	685	29,87	0,00	43,86	69,78	655,89	0,71	44,19	0,33	9,67	0,19	0,27	123,37	82,99	311,22	5,71	1 135,84	16,48	0,10	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																					
Уплотненный полдник																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	0,00	6,10	4,32	75,99	0,02	5,54	0,12	2,60	0,00	0,01	18,05	10,52	23,73	0,50	164,98	2,10	0,00	0,00	51	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,17	0,00	19,95	2,89	251,94	0,07	0,24	0,34	2,42	2,59	0,49	102,36	17,19	227,94	2,59	224,33	26,55	0,05	0,03	214	2008
ЧАЙ С ЯБЛОКОМ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	0,04	6,00	25,22	0,00	0,46	0,00	0,07	0,00	0,01	12,67	4,72	4,81	0,59	44,06	0,22	0,00	0,00	391	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,00	1,20	23,40	116,00	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			
ФРУКТ (БАНАН)	160	2,33	0,00	0,78	32,59	148,99	0,05	6,40	0,03	0,00	0,00	0,07	11,52	60,48	40,32	0,86	556,80	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	610	21,66	0,00	28,07	69,20	618,14	0,14	12,64	0,49	5,09	2,59	0,58	144,60	92,91	296,80	4,54	990,17	28,87	0,05	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																					
Всего за день:		69,15	0,00	88,98	204,35	1 763,34	0,98	58,23	0,90	15,88	2,81	1,16	599,00	241,96	885,67	11,78	2 542,09	65,63	0,15	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																							
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	5,88	0,00	6,19	20,48	162,25	0,06	0,73	0,03	0,42	0,03	0,16	146,63	18,33	115,55	0,43	227,62	12,92	0,00	0,00	58	2017	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,99	0,00	2,79	12,70	88,58	0,05	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	95,77	16,29	79,42	0,36	152,43	8,10	0,00	0,00	98	2014	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,40	0,00	0,90	17,55	87,00	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				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	0,00	6,60	0,06	59,84	0,00	0,00	0,06	0,18	0,12	0,01	0,96	0,00	1,52	0,02	1,20	0,00	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	398	11,31	0,00	16,48	50,79	397,67	0,11	1,20	0,10	0,60	0,15	0,28	243,36	34,62	196,49	0,81	381,25	21,02	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,00	0,20	23,00	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,00	0,20	23,00	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																						
Обед																							
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,71	0,00	3,46	4,28	51,65	0,02	1,50	0,79	1,76	0,00	0,03	20,80	15,40	25,28	0,48	111,30	2,41	0,02	0,00	4	2010	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,10	0,00	7,37	10,98	135,29	0,05	6,14	0,16	1,46	0,00	0,06	46,77	20,50	70,03	1,12	259,47	4,60	0,02	0,00	94	2008	
КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	80	11,42	0,00	14,49	3,26	189,06	0,05	1,64	0,02	2,61	0,11	0,09	11,05	15,12	108,39	1,59	299,04	6,18	0,02	0,00	82	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,08	0,00	4,04	32,34	178,00	0,03	0,00	0,02	0,30	0,07	0,02	14,76	22,71	61,44	0,42	46,50	0,63	0,02	0,01	73	2010	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,44	0,00	1,96	3,23	32,46	0,00	0,49	0,11	0,50	0,02	0,00	5,19	3,31	6,01	0,13	31,25	0,47	0,00	0,00	84	2010	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	1,70	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	91	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,93	0,00	0,45	21,60	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	735	23,68	0,00	31,77	84,40	715,79	0,15	9,77	1,10	6,63	0,20	0,20	106,39	78,74	271,15	3,74	748,40	14,29	0,08	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																						
Уплотненный полдник																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,80	0,00	2,55	3,85	41,50	0,01	13,50	0,03	1,15	0,00	0,00	24,50	7,50	14,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,70	0,00	7,45	27,29	204,59	0,15	11,66	0,06	0,24	0,05	0,11	61,09	34,01	106,61	1,42	855,90	9,11	0,04	0,00	36	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	0,00	9,96	40,39	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,48	4,59	5,19	0,51	18,27	0,00	0,00	0,00	96	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,00	1,20	23,40	116,00	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			
ПРЯНИК	30	2,00	0,00	0,94	25,60	117,00	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		2008	
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,50	0,00	0,50	11,01	53,04	0,00	4,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	600	11,34	0,00	12,64	101,11	572,52	0,16	29,81	0,09	1,39	0,05	0,12	97,07	46,10	125,80	2,28	874,17	9,11	0,04	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																						
Всего за день:		47,33	0,00	61,09	259,30	1 777,98	0,42	44,78	1,29	8,62	0,40	0,60	446,82	159,46	593,44	6,83	2 003,82	44,42	0,12	0,01			

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	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,53	0,00	5,31	18,97	146,31	0,11	0,50	0,03	1,58	0,03	0,14	104,36	53,04	131,22	1,54	227,98	9,36	0,01	0,00	184	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,57	0,00	3,80	11,66	96,23	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,13	123,77	18,34	91,31	0,33	189,34	10,53	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,40	0,00	0,90	17,55	87,00	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		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,90	0,00	2,43	0,00	30,00	0,00	0,22	0,02	0,02	0,00	0,03	78,40	4,00	46,40	0,06	7,80	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за прием пищи:	398	13,40	0,00	12,44	48,18	359,54	0,14	1,33	0,07	1,60	0,03	0,30	306,53	75,38	268,93	1,93	424,92	19,89	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																					
II Завтрак																						
СНЕЖОК 2,5%	150	4,03	0,00	3,75	16,43	117,96	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		
Итого за прием пищи:	150	4,03	0,00	3,75	16,43	117,96	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																					
Обед																						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	50	0,40	0,00	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,73	0,00	6,02	12,04	126,35	0,06	8,55	0,17	1,07	0,00	0,07	52,22	25,96	78,16	1,38	483,32	6,12	0,03	0,00	75	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,00	0,00	4,50	7,12	108,42	0,04	0,23	0,01	2,21	0,00	0,03	12,99	15,58	109,12	0,26	196,18	77,90	0,36	0,01	51	2010
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	5,07	0,00	10,14	18,59	185,90	0,10	9,10	0,25	4,81	0,00	0,00	24,70	31,20	78,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,12	0,00	0,05	12,45	52,76	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,56	4,80	2,30	0,13	28,64	0,00	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,93	0,00	0,45	21,60	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	685	23,25	0,00	21,21	73,05	574,93	0,22	24,28	0,44	8,14	0,00	0,12	111,97	84,54	288,58	3,57	778,64	85,52	0,40	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																					
Уплотненный полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,59	0,00	7,07	34,70	220,87	0,05	0,22	0,04	1,83	0,19	0,14	107,19	13,75	93,36	0,34	160,66	5,23	0,01	0,00	46	2010
ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,00	0,02	4,59	19,47	0,00	0,52	0,00	0,03	0,00	0,00	11,16	4,98	5,21	0,34	31,77	0,17	0,00	0,00	391	2012
СУХАРИК	15	1,92	0,00	0,00	8,95	43,48	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,48	13,77	47,93	1,08	49,50	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТ (БАНАН)	160	2,40	0,00	0,80	33,60	153,60	0,06	16,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,80	67,20	44,80	0,96	556,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	505	9,06	0,00	7,89	81,84	437,42	0,15	16,74	0,08	1,86	0,19	0,24	137,63	99,70	191,30	2,72	798,73	5,40	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																					
Всего за день:		49,74	0,00	45,29	219,50	1 489,85	0,51	42,35	0,59	11,60	0,22	0,66	556,13	259,62	748,81	8,22	2 002,29	110,81	0,42	0,01		

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	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ " ДРУЖБА"	180	5,59	0,00	5,12	30,11	189,56	0,09	0,49	0,03	0,56	0,03	0,12	103,57	30,71	124,18	0,68	189,01	9,42	0,01	0,00	38	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	0,00	1,40	8,46	52,16	0,01	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	53,72	8,24	36,11	0,41	78,70	4,05	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,00	1,20	23,40	116,00	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		
Итого за прием пищи:	400	10,16	0,00	7,72	61,97	357,72	0,10	0,75	0,04	0,56	0,03	0,18	157,29	38,95	160,29	1,09	267,71	13,47	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																					
II Завтрак																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,43	0,00	4,89	7,18	91,67	0,04	0,82	0,02	0,00	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	150	4,43	0,00	4,89	7,18	91,67	0,04	0,82	0,02	0,00	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																					
Обед																						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ)	50	0,40	0,00	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,22	0,00	7,38	15,81	155,17	0,10	7,73	0,19	1,64	0,18	0,11	42,89	26,90	94,10	1,53	600,60	8,45	0,04	0,00	14	2017
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	12,03	0,00	15,19	5,23	207,40	0,05	6,78	0,36	1,64	0,21	0,12	59,25	22,86	127,19	1,81	285,00	7,10	0,03	0,00	290	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	100	1,58	0,00	3,71	10,82	82,85	0,02	3,87	0,01	1,14	0,03	0,03	34,95	19,59	39,17	1,24	278,38	6,70	0,02	0,00	339	2012
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,13	0,00	0,01	10,00	40,94	0,01	0,56	0,01	0,21	0,00	0,01	9,97	3,64	4,28	0,13	51,63	0,28	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,93	0,00	0,45	21,60	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	675	22,29	0,00	26,79	64,31	587,36	0,19	21,44	0,57	4,63	0,42	0,28	158,56	79,99	276,74	5,01	1 286,11	22,53	0,09	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																					
Уплотненный полдник																						
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	16,47	0,00	7,63	5,80	175,11	0,20	11,15	5,01	1,85	0,19	1,29	53,62	18,70	250,38	4,81	313,16	10,43	0,14	0,02	к/к	к/к
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	4,33	0,00	6,36	26,85	182,58	0,07	1,82	0,50	2,63	0,04	0,04	22,93	16,98	50,64	1,08	151,79	2,58	0,03	0,01	76	2010
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	0,00	9,95	40,70	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,01	12,02	4,18	4,19	0,39	17,26	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,00	1,20	23,40	116,00	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		
ФРУКТ (ГРУША)	100	0,39	0,00	0,29	9,99	45,59	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	545	24,51	0,00	15,48	75,99	559,98	0,29	15,37	5,51	4,84	0,23	1,37	105,67	50,66	319,61	8,08	637,21	14,01	0,18	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																					
Всего за день:		61,39	0,00	54,88	209,45	1 596,73	0,62	38,38	6,14	10,03	0,68	2,00	582,17	187,24	870,04	14,31	2 420,98	64,19	0,28	0,03		

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	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,53	0,00	4,95	19,24	140,33	0,07	0,52	0,03	0,04	0,03	0,12	115,61	19,12	126,59	0,40	183,25	9,07	0,02	0,01	36	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,99	0,00	2,79	12,70	88,58	0,05	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	95,77	16,29	79,42	0,36	152,43	8,10	0,00	0,00	98	2014	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,40	0,00	0,90	17,55	87,00	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			2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	0,00	6,60	0,06	59,84	0,00	0,00	0,06	0,18	0,12	0,01	0,96	0,00	1,52	0,02	1,20	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	398	9,96	0,00	15,24	49,55	375,75	0,12	0,99	0,10	0,22	0,15	0,24	212,34	35,41	207,53	0,78	336,88	17,17	0,02	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																						
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,00	0,20	23,00	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,00	0,20	23,00	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																						
Обед																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,75	0,00	5,10	4,00	65,23	0,04	4,88	0,27	2,27	0,00	0,02	12,56	10,60	23,78	0,42	125,32	1,44	0,01	0,00	30	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,59	0,00	2,38	15,10	100,30	0,15	3,72	0,20	2,42	0,00	0,06	28,91	26,64	62,59	1,53	378,58	3,56	0,02	0,00	10	2010	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,73	0,00	0,46	11,73	57,47	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	115	2012	
БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	80	1,16	0,00	4,18	7,76	72,98	0,00	0,32	0,00	1,70	0,00	0,00	2,75	1,13	4,25	0,07	14,04	0,24	0,00	0,00	667	2010	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	65	1,52	0,00	2,13	5,27	47,14	0,02	13,88	0,03	0,96	0,00	0,03	34,03	12,40	24,50	0,77	161,09	2,55	0,01	0,00	82	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	65	1,60	0,00	2,37	9,61	66,48	0,06	4,53	0,01	0,10	0,03	0,05	23,75	13,51	42,32	0,52	341,54	4,41	0,02	0,00	78	2010	
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	0,00	20,15	80,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,29	1,74	3,89	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,93	0,00	0,45	21,60	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	14,28	0,00	17,07	95,22	584,74	0,27	27,33	0,51	7,45	0,03	0,16	112,29	66,02	161,33	3,31	1 021,19	12,20	0,06	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																						
Уплотненный полдник																							
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	7,95	0,00	15,10	20,71	155,30	0,39	19,83	0,47	2,13	0,00	0,14	54,52	45,47	136,46	2,27	795,21	9,72	0,08	0,00	342	2012	
ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ С САХАРОМ	150	0,18	0,00	0,44	4,20	21,89	0,00	6,66	0,02	0,85	0,00	0,00	10,05	5,28	3,65	0,41	26,54	0,00	0,00	0,00	391	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	0,00	0,60	11,70	58,00	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			
ВЫПЕЧКА (ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ)	80	5,94	0,00	4,82	48,96	262,98	0,08	0,14	0,03	0,84	0,12	0,07	30,79	11,00	61,58	0,78	125,55	3,11	0,01	0,01	108	2010	
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,50	0,00	0,50	11,01	53,04	0,00	4,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	16,17	0,00	21,46	96,58	551,21	0,47	31,25	0,52	3,82	0,12	0,21	95,36	61,75	201,69	3,46	947,30	12,83	0,09	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																						
Всего за день:		41,41	0,00	53,97	264,35	1 603,70	0,86	63,57	1,13	11,49	0,30	0,61	419,99	163,18	570,55	7,55	2 305,37	42,20	0,17	0,02			

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	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,98	0,00	5,82	18,89	148,57	0,09	0,52	0,03	0,62	0,03	0,13	114,20	32,79	126,02	0,73	207,18	10,15	0,01	0,00	34	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,57	0,00	3,80	11,66	96,23	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,13	123,77	18,34	91,31	0,33	189,34	10,53	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,40	0,00	0,90	17,55	87,00	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			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,90	0,00	2,43	0,00	30,00	0,00	0,22	0,02	0,02	0,00	0,03	78,40	4,00	46,40	0,06	7,60	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за прием пищи:	398	12,85	0,00	12,95	48,10	361,80	0,12	1,35	0,07	0,64	0,03	0,29	316,37	55,13	263,73	1,12	404,12	20,88	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																					
II Завтрак																						
СНЕЖОК 2,5%	150	4,03	0,00	3,75	16,43	117,96	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		
Итого за прием пищи:	150	4,03	0,00	3,75	16,43	117,96	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																					
Обед																						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР)	50	0,55	0,00	0,10	1,92	12,10	0,03	12,60	0,08	0,20	0,00	0,02	7,06	10,08	13,10	0,50	146,16	1,01	0,00	0,00	к/к	к/к
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,10	0,00	5,39	8,15	102,28	0,03	6,52	0,19	0,26	0,03	0,05	45,16	19,42	56,14	1,17	246,65	5,76	0,02	0,00	75	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,57	0,00	13,82	3,62	189,10	0,03	1,04	0,17	1,99	0,00	0,08	12,79	17,31	112,01	1,66	275,93	5,73	0,03	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,36	0,00	5,93	33,27	215,54	0,20	0,00	0,02	4,10	0,08	0,11	14,96	108,81	161,68	3,79	229,02	1,98	0,01	0,00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,16	0,00	0,08	11,06	46,25	0,01	28,08	0,05	0,18	0,00	0,01	10,17	2,39	0,77	0,13	3,29	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,93	0,00	0,45	21,60	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	685	27,67	0,00	25,77	79,62	659,77	0,30	48,24	0,51	6,73	0,11	0,27	90,14	158,01	343,70	7,25	901,05	14,48	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																					
Уплотненный полдник																						
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	1,19	0,00	0,93	14,54	75,75	0,02	1,04	0,85	0,26	0,00	0,06	35,50	29,76	36,48	0,84	229,96	2,59	0,02	0,00	346	2012
ДРАЧЕНА	120	15,12	0,00	16,68	7,40	225,30	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	228	2012
ЧАЙ С ЯБЛОКОМ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	0,04	6,00	25,22	0,00	0,46	0,00	0,07	0,00	0,01	12,67	4,72	4,81	0,59	44,06	0,22	0,00	0,00	391	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,20	0,00	1,20	23,40	116,00	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		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	0,00	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		2008
ФРУКТ (БАНАН)	160	2,40	0,00	0,80	33,60	153,60	0,06	16,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,80	67,20	44,80	0,96	556,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	23,55	0,00	21,61	99,82	679,27	0,10	17,50	0,89	0,33	0,00	0,16	66,77	105,68	104,09	2,81	852,82	2,81	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																					
Всего за день:		68,10	0,00	64,08	243,97	1 818,80	0,52	67,09	1,47	7,70	0,14	0,72	473,28	318,82	711,52	11,18	2 157,99	37,97	0,09	0,00		

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	530,34	0,00	567,52	2 322,58	16 202,27	6,36	499,17	17,57	100,62	6,33	9,17	4 981,22	2 121,99	7 083,80	96,78	22 015,95	646,19	2,29	0,18
Среднее значение за период	53,03	0,00	56,75	232,26	1 620,23	0,64	49,92	1,76	10,06	0,63	0,92	498,12	212,20	708,38	9,68	2 201,60	64,62	0,23	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	91.3	0.0	8.7																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	400	165	690	567