

**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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	90	5.3	1.4	23.8	128.2	0.14	0.00	0.00	2.85	0.00	0.08	7.72	77.22	115.06	2.70	163.02	1.42	0.01	0.00	330	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	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	0.2	0.0	7.8	32.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.49	4.19	6.35	0.13	9.77	0.00	0.00	0.00	414	2016
БАТОН	30	2.4	0.9	16.2	82.5	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	0.0	0.0	3.2	12.9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>12.8</b>	<b>6.8</b>	<b>51.3</b>	<b>316.6</b>	<b>0.20</b>	<b>0.01</b>	<b>0.10</b>	<b>3.65</b>	<b>0.88</b>	<b>0.24</b>	<b>42.63</b>	<b>90.15</b>	<b>211.42</b>	<b>4.10</b>	<b>264.22</b>	<b>9.42</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	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	2.1	0.3	13.4	64.2	0.04	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2.6</b>	<b>0.4</b>	<b>23.2</b>	<b>105.9</b>	<b>0.05</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>11.70</b>	<b>11.88</b>	<b>28.08</b>	<b>1.78</b>	<b>157.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.3	37.6	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	5.6	5.4	12.9	123.1	0.08	6.58	0.16	1.06	0.04	0.08	26.93	24.66	81.96	1.36	524.50	6.19	0.03	0.00	89	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2.9	0.3	18.6	89.1	0.04	0.00	0.00	0.57	0.00	0.01	4.64	3.92	21.27	0.49	33.41	0.41	0.01	0.01	335	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	6.0	3.3	1.7	60.6	0.04	0.70	0.34	1.48	0.00	0.04	23.60	25.13	92.04	0.48	201.69	56.56	0.24	0.01	247	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.39	1.37	0.00	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17.1</b>	<b>11.7</b>	<b>60.9</b>	<b>417.8</b>	<b>0.21</b>	<b>25.08</b>	<b>0.50</b>	<b>3.77</b>	<b>0.04</b>	<b>0.15</b>	<b>66.96</b>	<b>60.78</b>	<b>221.37</b>	<b>3.53</b>	<b>801.22</b>	<b>64.84</b>	<b>0.28</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ	65	2.9	3.8	14.2	102.8	0.08	5.36	0.02	1.33	0.19	0.07	11.19	15.56	54.07	0.85	399.08	5.17	0.02	0.00	145	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>3.0</b>	<b>3.8</b>	<b>18.8</b>	<b>120.8</b>	<b>0.08</b>	<b>5.36</b>	<b>0.02</b>	<b>1.33</b>	<b>0.19</b>	<b>0.07</b>	<b>11.19</b>	<b>15.56</b>	<b>54.07</b>	<b>0.85</b>	<b>399.08</b>	<b>5.17</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.4</b>	<b>22.6</b>	<b>154.1</b>	<b>961.1</b>	<b>0.54</b>	<b>31.25</b>	<b>0.62</b>	<b>8.75</b>	<b>1.11</b>	<b>0.48</b>	<b>132.48</b>	<b>178.37</b>	<b>514.94</b>	<b>10.26</b>	<b>1 621.52</b>	<b>80.43</b>	<b>0.33</b>	<b>0.03</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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			
<b>Завтрак</b>																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	120	1.8	0.2	14.0	64.1	0.02	0.00	0.00	0.47	0.00	0.01	8.10	3.93	14.22	0.17	24.28	0.00	0.00	0.00	189	2008	
КАКАО	150	0.5	0.3	7.9	36.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.81	9.07	11.79	0.40	30.90	0.00	0.00	0.00	416	2016	
БАТОН	30	2.4	0.9	16.2	82.5	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	0.0	0.0	3.2	12.9	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>4.7</b>	<b>1.4</b>	<b>41.3</b>	<b>196.1</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.47</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>23.53</b>	<b>17.42</b>	<b>46.90</b>	<b>0.94</b>	<b>90.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>41.8</b>	<b>0.00</b>	<b>9.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.5	2.4	3.3	37.1	0.01	1.64	0.12	1.08	0.00	0.01	9.64	7.47	16.20	0.34	113.62	1.54	0.00	0.00	46	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	4.0	2.8	18.1	114.1	0.05	3.31	0.16	0.96	0.11	0.07	18.69	14.25	48.82	0.74	259.31	3.67	0.01	0.01	85	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12.3	12.3	9.8	200.2	0.06	15.59	0.02	1.98	0.12	0.11	46.85	26.57	127.70	2.20	361.87	7.87	0.03	0.00	315	2016	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	15	0.1	0.9	1.0	12.5	0.00	0.30	0.03	0.41	0.00	0.00	1.41	1.25	2.01	0.05	16.24	0.21	0.00	0.00	364	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	0.02	9.45	5.40	9.45	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.9	0.1	6.0	28.4	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	2.0	0.3	12.7	61.2	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>20.6</b>	<b>19.0</b>	<b>65.6</b>	<b>516.0</b>	<b>0.21</b>	<b>22.04</b>	<b>0.33</b>	<b>5.33</b>	<b>0.23</b>	<b>0.24</b>	<b>94.20</b>	<b>64.60</b>	<b>240.36</b>	<b>6.66</b>	<b>987.32</b>	<b>16.47</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	65	4.2	6.3	2.7	84.3	0.04	0.28	0.08	1.94	0.66	0.11	17.54	5.20	58.12	0.76	52.66	6.05	0.02	0.01	219	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	1.9	3.1	31.0	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	0.1	0.0	4.6	18.0	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	0.1	0.0	0.2	1.7	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	1.5	2.0	14.9	83.4	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6.4</b>	<b>10.2</b>	<b>25.4</b>	<b>218.3</b>	<b>0.06</b>	<b>4.08</b>	<b>0.08</b>	<b>1.94</b>	<b>0.66</b>	<b>0.12</b>	<b>25.14</b>	<b>9.74</b>	<b>77.11</b>	<b>1.23</b>	<b>82.81</b>	<b>6.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>32.0</b>	<b>30.9</b>	<b>141.6</b>	<b>972.3</b>	<b>0.32</b>	<b>35.63</b>	<b>0.41</b>	<b>7.74</b>	<b>0.89</b>	<b>0.38</b>	<b>142.87</b>	<b>91.76</b>	<b>364.37</b>	<b>8.83</b>	<b>1 160.74</b>	<b>22.52</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>			

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	120	2.2	1.1	13.4	72.1	0.06	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	12.94	22.32	54.32	0.67	61.11	1.10	0.01	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	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	2.4	0.9	16.2	82.5	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	0.4	1.6	1.7	22.7	0.01	0.84	0.31	0.79	0.00	0.01	8.44	6.60	10.69	0.23	55.56	1.06	0.01	0.00	56	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>5.0</b>	<b>3.6</b>	<b>35.9</b>	<b>195.3</b>	<b>0.10</b>	<b>0.84</b>	<b>0.31</b>	<b>1.38</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>27.37</b>	<b>33.02</b>	<b>85.49</b>	<b>1.22</b>	<b>145.65</b>	<b>2.16</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>44.7</b>	<b>0.03</b>	<b>9.50</b>	<b>0.01</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>15.20</b>	<b>7.60</b>	<b>10.45</b>	<b>2.09</b>	<b>264.10</b>	<b>1.90</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.6	35.1	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	6.7	6.0	13.8	136.5	0.14	3.42	0.20	3.02	0.00	0.07	35.89	27.71	79.95	1.74	391.15	4.31	0.02	0.00	87	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2.0	0.4	16.6	78.4	0.10	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	13.4	3.5	1.6	108.0	0.15	9.99	4.73	1.31	0.00	1.16	7.48	11.53	192.03	4.26	212.72	4.81	0.14	0.02	103	2007
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.1	0.0	21.3	85.5	0.00	14.04	0.00	0.00	0.00	0.00	10.08	2.47	5.10	0.16	24.62	0.00	0.00	0.00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.9	0.1	6.0	28.4	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	2.0	0.3	12.7	61.2	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>25.7</b>	<b>12.4</b>	<b>75.7</b>	<b>533.2</b>	<b>0.46</b>	<b>48.89</b>	<b>4.93</b>	<b>5.34</b>	<b>0.00</b>	<b>1.32</b>	<b>71.06</b>	<b>73.11</b>	<b>368.07</b>	<b>8.55</b>	<b>1 281.17</b>	<b>16.05</b>	<b>0.19</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	40	0.7	1.3	3.9	29.5	0.01	2.13	0.00	0.57	0.00	0.02	15.21	8.82	18.75	0.57	127.06	3.02	0.01	0.00	159	2007
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9.7	5.4	4.1	102.9	0.08	0.55	0.28	1.19	0.15	0.10	18.86	18.24	98.16	0.64	185.63	22.58	0.17	0.02	256	2012
СУШКА	20	2.1	0.3	13.4	64.2	0.04	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	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	0.1	0.0	0.2	1.7	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>12.6</b>	<b>6.9</b>	<b>26.1</b>	<b>216.3</b>	<b>0.13</b>	<b>3.48</b>	<b>0.28</b>	<b>1.76</b>	<b>0.15</b>	<b>0.13</b>	<b>41.27</b>	<b>35.88</b>	<b>139.68</b>	<b>1.78</b>	<b>357.84</b>	<b>25.60</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.7</b>	<b>23.2</b>	<b>147.0</b>	<b>989.4</b>	<b>0.72</b>	<b>62.71</b>	<b>5.53</b>	<b>9.08</b>	<b>0.15</b>	<b>1.51</b>	<b>154.90</b>	<b>149.61</b>	<b>603.69</b>	<b>13.64</b>	<b>2 048.76</b>	<b>45.71</b>	<b>0.40</b>	<b>0.04</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	
<b>Завтрак</b>																						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	120	3.2	0.8	20.8	103.0	0.09	0.00	0.00	0.75	0.00	0.01	14.95	22.62	61.20	0.80	61.21	1.30	0.01	0.00	324	2008	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9.5	10.8	8.9	170.6	0.06	0.00	0.00	2.15	0.00	0.07	8.81	16.65	93.74	1.58	177.47	3.17	0.02	0.00	299	2016	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0.2	0.0	7.8	32.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.49	4.19	6.35	0.13	9.77	0.00	0.00	0.00	414	2016	
БАТОН	30	2.4	0.9	16.2	82.5	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>15.3</b>	<b>12.5</b>	<b>53.8</b>	<b>388.2</b>	<b>0.19</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>	<b>38.24</b>	<b>47.56</b>	<b>181.77</b>	<b>2.83</b>	<b>277.43</b>	<b>4.47</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.04	9.50	0.02	0.00	0.00	0.05	7.60	39.90	26.60	0.57	330.60	0.00	0.00	0.00	386	2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>20.0</b>	<b>91.2</b>	<b>0.04</b>	<b>9.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>7.60</b>	<b>39.90</b>	<b>26.60</b>	<b>0.57</b>	<b>330.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.5	3.2	39.7	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	2.2	0.2	8.7	47.9	0.05	3.68	0.24	0.16	0.00	0.04	23.38	17.85	46.04	0.89	272.67	3.59	0.02	0.00	44	2007	
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	3.8	12.2	91.9	0.09	10.61	0.58	1.79	0.00	0.06	37.75	26.67	56.45	1.13	417.76	5.25	0.03	0.00	57	2007	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	60	8.7	9.9	5.8	146.6	0.04	0.32	0.03	1.17	0.00	0.07	9.47	10.83	74.45	0.85	100.89	2.64	0.05	0.01	323	2016	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	0.02	9.45	5.40	9.45	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.9	0.1	6.0	28.4	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	2.0	0.3	12.7	61.2	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>17.6</b>	<b>16.8</b>	<b>63.5</b>	<b>478.3</b>	<b>0.27</b>	<b>19.53</b>	<b>0.85</b>	<b>4.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>88.21</b>	<b>70.41</b>	<b>222.57</b>	<b>6.20</b>	<b>1 027.60</b>	<b>14.66</b>	<b>0.10</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																						
БЛИНЧИКИ	100	5.4	3.4	30.7	174.7	0.06	0.00	0.02	1.01	0.18	0.05	17.81	8.00	47.30	0.59	62.97	2.30	0.01	0.01	447	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5.5</b>	<b>3.4</b>	<b>35.3</b>	<b>192.7</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>1.01</b>	<b>0.18</b>	<b>0.05</b>	<b>17.81</b>	<b>8.00</b>	<b>47.30</b>	<b>0.59</b>	<b>62.97</b>	<b>2.30</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>39.9</b>	<b>33.2</b>	<b>172.5</b>	<b>1 150.3</b>	<b>0.56</b>	<b>29.03</b>	<b>0.89</b>	<b>7.93</b>	<b>0.18</b>	<b>0.41</b>	<b>151.86</b>	<b>165.87</b>	<b>478.24</b>	<b>10.19</b>	<b>1 698.60</b>	<b>21.43</b>	<b>0.14</b>	<b>0.02</b>			

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ	120	1.9	0.3	29.4	128.8	0.04	0.00	0.00	0.10	0.00	0.02	16.16	16.95	48.97	0.62	149.72	0.32	0.01	0.00	176	2012
КАКАО	150	0.5	0.3	7.9	36.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.81	9.07	11.79	0.40	30.90	0.00	0.00	0.00	416	2016
БАТОН	30	2.4	0.9	16.2	82.5	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	0.0	0.0	3.2	12.9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>4.8</b>	<b>1.5</b>	<b>56.8</b>	<b>260.7</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>31.59</b>	<b>30.44</b>	<b>81.65</b>	<b>1.39</b>	<b>216.05</b>	<b>0.32</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>41.8</b>	<b>0.00</b>	<b>9.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	2.0	1.1	24.4	0.01	0.96	0.00	0.85	0.00	0.01	9.13	5.27	11.03	0.24	61.26	0.19	0.00	0.00		2012
СУП РЫБНЫЙ	180	8.1	2.4	9.8	93.4	0.12	3.67	0.24	0.22	0.00	0.08	32.30	26.81	98.97	0.85	372.64	19.76	0.16	0.02	41	2007
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21.1	20.5	20.3	349.7	0.16	10.24	0.00	2.49	0.00	0.19	21.86	44.82	224.17	3.43	1 050.85	13.85	0.09	0.00	276	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	0.02	9.45	5.40	9.45	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.9	0.1	6.0	28.4	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	2.0	0.3	12.7	61.2	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>33.2</b>	<b>25.4</b>	<b>64.6</b>	<b>619.7</b>	<b>0.38</b>	<b>16.07</b>	<b>0.24</b>	<b>4.46</b>	<b>0.00</b>	<b>0.33</b>	<b>80.90</b>	<b>91.96</b>	<b>379.80</b>	<b>7.85</b>	<b>1 721.03</b>	<b>36.98</b>	<b>0.25</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4.0	4.2	28.5	167.8	0.05	0.00	0.01	0.91	0.07	0.03	10.05	5.83	34.73	0.42	50.53	1.18	0.01	0.01	450	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4.1</b>	<b>4.2</b>	<b>33.1</b>	<b>185.8</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.91</b>	<b>0.07</b>	<b>0.03</b>	<b>10.05</b>	<b>5.83</b>	<b>34.73</b>	<b>0.42</b>	<b>50.53</b>	<b>1.18</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.5</b>	<b>31.5</b>	<b>163.8</b>	<b>1 108.1</b>	<b>0.50</b>	<b>25.58</b>	<b>0.25</b>	<b>5.47</b>	<b>0.07</b>	<b>0.39</b>	<b>122.54</b>	<b>128.23</b>	<b>496.18</b>	<b>9.66</b>	<b>1 987.61</b>	<b>38.48</b>	<b>0.27</b>	<b>0.03</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	120	1.8	0.2	14.9	68.0	0.02	0.00	0.00	0.47	0.00	0.01	9.11	3.99	14.42	0.17	24.34	0.00	0.00	0.00	189	2008
КАКАО	150	0.5	0.3	7.9	36.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.81	9.07	11.79	0.40	30.90	0.00	0.00	0.00	416	2016
БАТОН	30	2.4	0.9	16.2	82.5	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	0.0	0.0	3.2	12.9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>4.7</b>	<b>1.4</b>	<b>42.3</b>	<b>200.0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.47</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>24.54</b>	<b>17.48</b>	<b>47.10</b>	<b>0.94</b>	<b>90.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	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	2.1	0.3	13.4	64.2	0.04	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2.6</b>	<b>0.4</b>	<b>23.2</b>	<b>105.9</b>	<b>0.05</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>11.70</b>	<b>11.88</b>	<b>28.08</b>	<b>1.78</b>	<b>157.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.7	1.6	3.2	30.1	0.01	1.57	0.00	0.87	0.00	0.02	10.06	6.62	15.10	0.47	91.02	1.60	0.00	0.00	34	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3.7	5.5	6.4	90.6	0.05	8.65	0.20	1.64	0.00	0.04	36.57	18.38	51.57	1.04	272.73	3.90	0.02	0.00	73	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1.9	0.3	14.8	70.3	0.09	7.12	0.50	0.24	0.00	0.07	19.50	25.80	55.58	0.98	520.26	5.39	0.03	0.00	340	2016
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	12.4	7.3	1.5	120.9	0.09	0.18	0.07	1.24	0.44	0.15	19.28	15.73	124.35	0.73	194.61	28.53	0.20	0.03	263	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.39	1.37	0.00	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>20.7</b>	<b>15.0</b>	<b>50.2</b>	<b>419.6</b>	<b>0.29</b>	<b>31.52</b>	<b>0.77</b>	<b>4.65</b>	<b>0.44</b>	<b>0.30</b>	<b>97.20</b>	<b>73.60</b>	<b>272.70</b>	<b>4.42</b>	<b>1 120.24</b>	<b>41.10</b>	<b>0.25</b>	<b>0.03</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОЛАДЫ	60	2.8	3.4	17.2	110.1	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	0.0	0.0	3.2	12.9	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	5.8	5.8	13.4	52.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>8.6</b>	<b>9.2</b>	<b>33.8</b>	<b>175.0</b>	<b>0.03</b>	<b>2.41</b>	<b>0.00</b>	<b>1.28</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>7.95</b>	<b>4.56</b>	<b>24.05</b>	<b>0.33</b>	<b>41.81</b>	<b>0.63</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.6</b>	<b>25.9</b>	<b>149.4</b>	<b>900.5</b>	<b>0.42</b>	<b>34.74</b>	<b>0.77</b>	<b>6.40</b>	<b>0.47</b>	<b>0.36</b>	<b>141.39</b>	<b>107.52</b>	<b>371.93</b>	<b>7.47</b>	<b>1 409.72</b>	<b>42.73</b>	<b>0.26</b>	<b>0.04</b>		

**7 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	65	11.3	5.5	0.2	95.4	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	
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	60	4.3	6.6	1.5	82.3	0.03	0.38	0.47	2.03	0.72	0.13	25.34	10.08	65.86	0.91	83.42	7.48	0.03	0.01	217	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	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	2.4	0.9	16.2	82.5	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	0.0	0.0	3.2	12.9	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>18.0</b>	<b>13.0</b>	<b>25.6</b>	<b>291.1</b>	<b>0.12</b>	<b>0.62</b>	<b>0.48</b>	<b>4.32</b>	<b>0.72</b>	<b>0.21</b>	<b>58.80</b>	<b>50.89</b>	<b>245.56</b>	<b>1.82</b>	<b>428.95</b>	<b>117.04</b>	<b>0.49</b>	<b>0.02</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>41.8</b>	<b>0.00</b>	<b>9.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.4	2.1	3.2	32.9	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	4.0	5.6	11.4	112.4	0.06	4.66	0.16	1.75	0.00	0.04	25.45	20.53	66.39	1.02	380.17	4.07	0.03	0.00	82	2016	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	100	2.8	0.3	16.5	79.8	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	9.00	13.50	58.73	0.99	57.50	0.00	0.00	0.02	331	2016	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	50	11.2	12.8	1.4	165.4	0.03	0.43	0.05	0.96	0.09	0.10	11.66	10.52	96.71	0.97	123.34	4.39	0.07	0.01	110	2007	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.1	0.0	22.5	88.8	0.00	16.88	0.00	0.00	0.00	0.00	11.37	3.61	6.23	0.08	26.60	0.00	0.00	0.00	401	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.9	0.1	6.0	28.4	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	2.0	0.3	12.7	61.2	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>21.3</b>	<b>21.2</b>	<b>73.7</b>	<b>568.8</b>	<b>0.22</b>	<b>24.76</b>	<b>0.21</b>	<b>3.61</b>	<b>0.09</b>	<b>0.20</b>	<b>65.64</b>	<b>57.82</b>	<b>264.24</b>	<b>4.50</b>	<b>643.89</b>	<b>10.14</b>	<b>0.10</b>	<b>0.03</b>			
<b>Полдник</b>																						
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	60	5.0	1.7	32.5	164.9	0.06	0.14	0.00	0.28	0.02	0.03	12.31	8.10	42.41	0.54	73.24	1.12	0.01	0.01	476	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>5.1</b>	<b>1.7</b>	<b>37.1</b>	<b>182.9</b>	<b>0.06</b>	<b>0.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.28</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>12.31</b>	<b>8.10</b>	<b>42.41</b>	<b>0.54</b>	<b>73.24</b>	<b>1.12</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44.8</b>	<b>36.4</b>	<b>145.7</b>	<b>1 084.6</b>	<b>0.40</b>	<b>35.02</b>	<b>0.69</b>	<b>8.21</b>	<b>0.83</b>	<b>0.44</b>	<b>136.75</b>	<b>116.81</b>	<b>552.21</b>	<b>6.86</b>	<b>1 146.08</b>	<b>128.30</b>	<b>0.60</b>	<b>0.06</b>			

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	40	0.6	0.1	4.8	22.7	0.02	0.80	0.77	0.24	0.00	0.04	21.22	15.46	22.22	0.42	121.79	1.89	0.02	0.00	43	2016
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	120	2.2	1.1	13.4	72.1	0.06	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	14.60	22.42	54.66	0.68	61.16	1.10	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0.2	0.0	7.8	32.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.49	4.19	6.35	0.13	9.77	0.00	0.00	0.00	414	2016
БАТОН	30	2.4	0.9	16.2	82.5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>5.4</b>	<b>2.1</b>	<b>42.2</b>	<b>209.5</b>	<b>0.12</b>	<b>0.80</b>	<b>0.77</b>	<b>0.83</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>	<b>50.30</b>	<b>46.17</b>	<b>103.71</b>	<b>1.55</b>	<b>221.70</b>	<b>2.99</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	<b>0.01</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>6.30</b>	<b>3.60</b>	<b>6.30</b>	<b>1.26</b>	<b>120.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	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	7.0	8.2	10.7	145.2	0.07	8.23	0.24	1.88	0.00	0.09	39.71	28.20	89.99	1.71	472.94	7.45	0.05	0.00	62	2012
ПЛОВ	160	18.0	18.6	27.8	350.5	0.07	1.04	0.18	2.96	0.00	0.12	15.36	36.43	185.52	2.34	369.07	7.51	0.06	0.01	265	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.39	1.37	0.00	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.9	0.1	6.0	28.4	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	2.0	0.3	12.7	61.2	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>28.2</b>	<b>27.2</b>	<b>69.3</b>	<b>635.7</b>	<b>0.22</b>	<b>24.77</b>	<b>0.42</b>	<b>5.74</b>	<b>0.00</b>	<b>0.25</b>	<b>76.52</b>	<b>79.86</b>	<b>318.89</b>	<b>5.67</b>	<b>941.41</b>	<b>16.64</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	50	3.3	0.8	29.8	139.1	0.04	0.03	0.01	0.12	0.05	0.03	8.99	5.64	28.89	0.46	60.29	0.84	0.01	0.01		2012
ЧАЙ С МЕДОМ, ВАРЕНЬЕМ ИЛИ ДЖЕМОМ	150	0.2	0.0	8.3	34.1	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	11.15	5.30	6.95	0.71	36.42	0.00	0.00	0.00	458	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.5</b>	<b>0.8</b>	<b>38.1</b>	<b>173.2</b>	<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>	<b>0.12</b>	<b>0.05</b>	<b>0.04</b>	<b>20.14</b>	<b>10.94</b>	<b>35.84</b>	<b>1.17</b>	<b>96.71</b>	<b>0.84</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.5</b>	<b>30.1</b>	<b>159.5</b>	<b>1 060.0</b>	<b>0.39</b>	<b>26.45</b>	<b>1.20</b>	<b>6.69</b>	<b>0.05</b>	<b>0.37</b>	<b>153.26</b>	<b>140.57</b>	<b>464.74</b>	<b>9.65</b>	<b>1 379.82</b>	<b>21.47</b>	<b>0.15</b>	<b>0.02</b>		



**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	
<b>Завтрак</b>																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.6	2.4	3.9	38.8	0.00	3.75	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	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2.9	0.3	18.6	89.1	0.04	0.00	0.00	0.57	0.00	0.01	4.64	3.92	21.27	0.49	33.41	0.41	0.01	0.01	0.01	335	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	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	0.01	227	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	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	0.00	57	2013
ЛИМОН	5	0.1	0.0	0.2	1.7	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	0.00		
БАТОН	30	2.4	0.9	16.2	82.5	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	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10.9</b>	<b>8.1</b>	<b>43.6</b>	<b>290.9</b>	<b>0.09</b>	<b>4.55</b>	<b>0.10</b>	<b>1.37</b>	<b>0.88</b>	<b>0.17</b>	<b>32.23</b>	<b>12.88</b>	<b>111.86</b>	<b>1.76</b>	<b>126.54</b>	<b>8.41</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	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	0.00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>44.7</b>	<b>0.03</b>	<b>9.50</b>	<b>0.01</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>15.20</b>	<b>7.60</b>	<b>10.45</b>	<b>2.09</b>	<b>264.10</b>	<b>1.90</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	40	0.7	2.4	7.1	53.1	0.02	1.26	0.02	1.05	0.00	0.02	18.63	11.23	21.56	0.61	188.28	2.10	0.01	0.00	0.00	32	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	2.6	0.4	14.7	76.6	0.08	4.56	0.23	0.33	0.00	0.04	16.17	20.84	51.58	0.85	337.83	3.65	0.03	0.00	0.00	37	2007
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2.0	0.4	16.6	78.4	0.10	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	0.00	136	2016
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	13.9	11.5	5.8	198.4	0.17	9.90	4.69	4.98	0.00	1.16	8.22	14.36	197.63	4.42	223.23	4.73	0.14	0.02	0.00	290	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.1	0.0	22.5	88.8	0.00	16.88	0.00	0.00	0.00	0.00	11.37	3.61	6.23	0.08	26.60	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.9	0.1	6.0	28.4	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	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>22.4</b>	<b>15.1</b>	<b>85.5</b>	<b>584.9</b>	<b>0.44</b>	<b>41.00</b>	<b>4.94</b>	<b>7.37</b>	<b>0.00</b>	<b>1.31</b>	<b>72.00</b>	<b>81.44</b>	<b>367.99</b>	<b>8.35</b>	<b>1 428.62</b>	<b>17.41</b>	<b>0.21</b>	<b>0.02</b>			
<b>Полдник</b>																						
ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ	100	3.3	3.9	14.5	106.7	0.07	1.56	1.57	2.01	0.22	0.07	44.08	31.60	69.99	1.19	188.41	5.88	0.05	0.00	0.00	158	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9.5	10.8	8.9	170.6	0.06	0.00	0.00	2.15	0.00	0.07	8.81	16.65	93.74	1.58	177.47	3.17	0.02	0.00	0.00	299	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.6	18.0	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	0.00	57	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>12.9</b>	<b>14.7</b>	<b>28.0</b>	<b>295.3</b>	<b>0.13</b>	<b>1.56</b>	<b>1.57</b>	<b>4.16</b>	<b>0.22</b>	<b>0.14</b>	<b>52.89</b>	<b>48.25</b>	<b>163.73</b>	<b>2.77</b>	<b>365.88</b>	<b>9.05</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46.6</b>	<b>38.2</b>	<b>166.5</b>	<b>1 215.7</b>	<b>0.69</b>	<b>56.61</b>	<b>6.62</b>	<b>13.50</b>	<b>1.10</b>	<b>1.64</b>	<b>172.32</b>	<b>150.17</b>	<b>654.03</b>	<b>14.97</b>	<b>2 185.14</b>	<b>36.77</b>	<b>0.32</b>	<b>0.04</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		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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	120	1.6	0.8	12.2	62.1	0.05	0.45	0.02	0.00	0.00	0.02	9.61	15.91	43.48	0.54	54.81	0.00	0.01	0.00	233	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	5.8	5.8	13.4	52.0	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	2.4	0.9	16.2	82.5	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	0.0	0.0	3.2	12.9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>9.8</b>	<b>7.5</b>	<b>45.0</b>	<b>209.5</b>	<b>0.08</b>	<b>2.86</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>16.23</b>	<b>20.33</b>	<b>64.37</b>	<b>0.91</b>	<b>90.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	41.8	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>41.8</b>	<b>0.00</b>	<b>9.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0.5	2.0	3.4	34.4	0.02	1.76	0.16	0.91	0.00	0.02	8.15	7.81	15.98	0.29	127.30	1.26	0.00	0.00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6.0	6.1	14.7	138.0	0.08	4.98	0.18	1.08	0.00	0.07	27.23	21.59	77.00	1.12	391.55	4.85	0.05	0.00	88	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.8	2.5	9.6	73.7	0.04	22.10	0.30	1.22	0.00	0.05	64.23	25.31	51.32	1.39	294.16	4.92	0.02	0.00	48	2007
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	65	11.3	5.5	0.2	95.4	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	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.39	1.37	0.00	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0.9	0.1	6.0	28.4	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	2.0	0.3	12.7	61.2	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23.6</b>	<b>16.5</b>	<b>58.2</b>	<b>477.5</b>	<b>0.27</b>	<b>43.07</b>	<b>0.65</b>	<b>6.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.24</b>	<b>141.00</b>	<b>102.13</b>	<b>339.29</b>	<b>4.78</b>	<b>1 180.21</b>	<b>122.27</b>	<b>0.53</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	9.3	8.4	0.5	114.5	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	0.5	1.9	3.1	31.0	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	0.1	0.0	4.6	18.0	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	0.1	0.0	0.2	1.7	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	1.5	2.0	14.9	83.4	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>11.4</b>	<b>12.3</b>	<b>23.2</b>	<b>248.6</b>	<b>0.06</b>	<b>3.80</b>	<b>0.19</b>	<b>1.50</b>	<b>1.65</b>	<b>0.29</b>	<b>46.87</b>	<b>12.98</b>	<b>149.10</b>	<b>2.17</b>	<b>135.54</b>	<b>15.04</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.1</b>	<b>36.6</b>	<b>135.7</b>	<b>977.4</b>	<b>0.41</b>	<b>59.23</b>	<b>0.86</b>	<b>7.90</b>	<b>1.65</b>	<b>0.56</b>	<b>204.10</b>	<b>135.44</b>	<b>552.76</b>	<b>7.86</b>	<b>1 405.99</b>	<b>137.31</b>	<b>0.58</b>	<b>0.03</b>		

## 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	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	404,0	308,6	1535,7	10419,4	4.98	396.25	17.84	81.67	6.50	6.54	1 512.47	1 364.35	5 053.09	99.39	16 043.98	575.15	3.11	0.33	
Среднее значение за период	40.4	30.9	153.6	1 041.9	0.50	39.63	1.78	8.17	0.65	0.65	151.25	136.44	505.31	9.94	1 604.40	57.52	0.31	0.03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.5	26.7	57.8																

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Диета ясли	322	101	581	247