

**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)	100	5,82	1,52	26,36	142,21	0,15	0,00	0,00	3,17	0,00	0,08	8,57	85,68	127,66	3,00	180,88	1,57	0,01	0,00	330	2016		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	180	0,30	0,00	11,24	46,15	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,71	5,83	9,53	0,19	14,48	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)	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,63	0,81	0,09	12,90	0,00	0,00	0,00	86	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>13,45</b>	<b>6,89</b>	<b>60,46</b>	<b>357,57</b>	<b>0,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>	<b>3,97</b>	<b>0,88</b>	<b>0,24</b>	<b>46,33</b>	<b>100,56</b>	<b>227,60</b>	<b>4,50</b>	<b>293,24</b>	<b>9,57</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>2,69</b>	<b>0,37</b>	<b>25,11</b>	<b>114,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>12,96</b>	<b>12,60</b>	<b>29,34</b>	<b>2,03</b>	<b>181,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,23	6,03	14,36	137,13	0,09	7,32	0,18	1,18	0,04	0,09	34,19	27,67	92,34	1,57	583,28	6,92	0,04	0,00	89	2016		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,34	0,51	27,83	133,44	0,05	0,00	0,00	0,85	0,00	0,01	6,96	5,86	31,87	0,73	50,06	0,61	0,01	0,01	335	2016		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	12,90	7,55	4,54	137,68	0,10	0,76	0,36	1,69	0,22	0,13	25,43	24,01	131,92	0,83	248,51	30,48	0,23	0,03	256	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2016		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,26	73,43	0,06	0,00	0,00	0,79	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>667</b>	<b>26,20</b>	<b>14,46</b>	<b>75,93</b>	<b>543,41</b>	<b>0,30</b>	<b>30,53</b>	<b>0,54</b>	<b>4,51</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>80,72</b>	<b>66,02</b>	<b>287,45</b>	<b>4,57</b>	<b>931,79</b>	<b>40,03</b>	<b>0,28</b>	<b>0,04</b>				
<b>Полдник</b>																							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ	100	4,48	5,86	21,80	158,02	0,11	8,24	0,04	2,05	0,29	0,11	17,16	23,91	83,05	1,30	613,45	7,93	0,04	0,01	145	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	3,55	3,71	0,37	13,10	0,00	0,00	0,00	57	2013		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>4,58</b>	<b>5,86</b>	<b>27,81</b>	<b>182,44</b>	<b>0,11</b>	<b>8,26</b>	<b>0,04</b>	<b>2,05</b>	<b>0,29</b>	<b>0,11</b>	<b>26,54</b>	<b>27,46</b>	<b>86,76</b>	<b>1,67</b>	<b>626,55</b>	<b>7,93</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>46,92</b>	<b>27,58</b>	<b>189,31</b>	<b>1 197,68</b>	<b>0,66</b>	<b>39,77</b>	<b>0,68</b>	<b>10,53</b>	<b>1,43</b>	<b>0,63</b>	<b>166,55</b>	<b>206,64</b>	<b>631,15</b>	<b>12,77</b>	<b>2 032,58</b>	<b>58,73</b>	<b>0,35</b>	<b>0,06</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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг		
<b>Завтрак</b>																							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,30	0,22	17,40	79,98	0,02	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	10,27	4,92	17,80	0,21	30,36	0,00	0,00	0,00	189	2008		
КАКАО	180	0,47	0,29	9,88	44,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,18	9,36	11,79	0,40	31,05	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)	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,63	0,81	0,09	12,90	0,00	0,00	0,00	86	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>5,17</b>	<b>1,42</b>	<b>49,87</b>	<b>232,58</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>27,70</b>	<b>19,01</b>	<b>50,88</b>	<b>1,02</b>	<b>103,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	386	2016		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,57	3,58	2,14	43,81	0,02	4,01	0,04	1,66	0,00	0,02	9,98	8,74	18,50	0,51	125,73	1,42	0,01	0,00		2012		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	6,65	9,00	10,59	149,98	0,02	0,57	0,04	1,76	0,00	0,03	26,51	8,05	45,39	0,55	68,41	1,85	0,03	0,01	94	2016		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13,87	10,09	11,21	192,00	0,06	17,81	0,02	0,57	0,11	0,12	52,92	30,22	143,75	2,47	411,76	8,75	0,05	0,00	315	2016		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,30	1,76	1,83	24,56	0,01	0,60	0,04	0,80	0,00	0,01	2,83	2,46	4,00	0,09	32,45	0,40	0,00	0,00	364	2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,26	73,43	0,06	0,00	0,00	0,79	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>696</b>	<b>26,93</b>	<b>25,11</b>	<b>73,71</b>	<b>629,91</b>	<b>0,23</b>	<b>24,43</b>	<b>0,14</b>	<b>6,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,25</b>	<b>116,96</b>	<b>72,69</b>	<b>279,50</b>	<b>7,93</b>	<b>942,01</b>	<b>16,24</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>				
<b>Полдник</b>																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,54	2,82	3,56	41,76	0,00	3,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126	2016		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,39	6,69	0,41	91,37	0,03	0,00	0,16	1,20	1,32	0,22	30,63	6,69	103,68	1,35	84,07	12,00	0,03	0,02	229	2016		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,09</b>	<b>9,53</b>	<b>9,64</b>	<b>156,38</b>	<b>0,03</b>	<b>4,11</b>	<b>0,16</b>	<b>1,20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,22</b>	<b>32,43</b>	<b>7,23</b>	<b>104,67</b>	<b>1,40</b>	<b>92,22</b>	<b>12,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>40,59</b>	<b>36,46</b>	<b>143,02</b>	<b>1 065,87</b>	<b>0,34</b>	<b>38,56</b>	<b>0,31</b>	<b>8,59</b>	<b>1,43</b>	<b>0,51</b>	<b>193,09</b>	<b>106,93</b>	<b>446,05</b>	<b>12,55</b>	<b>1 415,52</b>	<b>30,24</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</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	150	2,74	1,38	16,69	90,14	0,08	0,00	0,00	0,74	0,00	0,02	18,15	28,01	68,30	0,84	76,44	1,38	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5,22</b>	<b>2,31</b>	<b>38,40</b>	<b>194,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>24,14</b>	<b>32,11</b>	<b>88,78</b>	<b>1,16</b>	<b>105,42</b>	<b>1,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>8,00</b>	<b>42,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,60</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,00	19,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	7,42	6,71	15,29	151,50	0,15	3,79	0,22	3,36	0,00	0,06	42,04	30,89	89,17	1,96	434,35	4,78	0,03	0,00	87	2016
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ	170	18,09	11,50	23,26	287,83	0,30	22,53	5,43	4,67	0,00	1,41	22,29	43,47	300,23	6,31	1 023,89	12,44	0,20	0,03	284	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,13	0,02	27,02	106,50	0,00	23,46	0,00	0,00	0,00	0,00	13,64	4,33	7,48	0,10	31,92	0,00	0,00	0,00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,26	73,43	0,06	0,00	0,00	0,79	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>676</b>	<b>31,15</b>	<b>21,79</b>	<b>101,29</b>	<b>742,75</b>	<b>0,56</b>	<b>69,25</b>	<b>5,65</b>	<b>9,41</b>	<b>0,00</b>	<b>1,52</b>	<b>91,35</b>	<b>95,43</b>	<b>453,40</b>	<b>10,41</b>	<b>1 577,82</b>	<b>19,24</b>	<b>0,23</b>	<b>0,03</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	13,05	6,93	3,40	127,88	0,10	0,47	0,02	1,39	0,00	0,09	14,66	19,64	121,12	0,50	229,32	31,68	0,25	0,03	262	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>344</b>	<b>15,85</b>	<b>7,19</b>	<b>24,12</b>	<b>228,18</b>	<b>0,15</b>	<b>3,72</b>	<b>0,02</b>	<b>1,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>23,36</b>	<b>30,08</b>	<b>147,31</b>	<b>1,15</b>	<b>276,17</b>	<b>31,68</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,72</b>	<b>31,79</b>	<b>184,81</b>	<b>1 261,20</b>	<b>0,86</b>	<b>82,97</b>	<b>5,70</b>	<b>12,13</b>	<b>0,00</b>	<b>1,71</b>	<b>146,85</b>	<b>199,62</b>	<b>717,49</b>	<b>13,32</b>	<b>2 307,41</b>	<b>52,30</b>	<b>0,49</b>	<b>0,06</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	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,02	0,95	26,04	128,72	0,11	0,00	0,00	0,94	0,00	0,01	18,68	28,29	76,50	1,01	76,51	1,62	0,01	0,00	324	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,52	10,77	8,93	170,58	0,04	0,00	0,00	2,15	0,00	0,06	8,80	16,65	93,73	1,58	177,47	3,17	0,02	0,00	299	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,30	0,00	11,24	46,15	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,71	5,83	9,53	0,19	14,48	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>16,20</b>	<b>12,63</b>	<b>62,40</b>	<b>427,98</b>	0,19	0,00	0,00	3,09	0,00	0,08	44,18	54,87	200,24	3,10	297,44	4,79	0,03	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	3,54	1,38	39,13	0,01	2,28	0,01	1,57	0,00	0,02	11,80	7,18	21,61	0,51	80,37	1,71	0,01	0,00		2012
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ	200	4,09	7,51	6,72	110,80	0,04	1,99	0,03	2,22	0,09	0,04	27,91	11,56	50,42	0,81	191,03	3,25	0,06	0,00	68	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,56	4,71	15,29	114,90	0,09	13,26	0,72	2,24	0,00	0,07	47,18	33,32	70,57	1,40	522,20	6,56	0,04	0,00	57	2007
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	80	11,75	13,55	8,76	203,72	0,05	0,42	0,04	1,73	0,00	0,08	13,07	15,09	101,28	1,17	137,74	3,54	0,07	0,01	323	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,08	0,08	10,14	42,13	0,00	20,84	0,00	0,13	0,00	0,00	11,21	3,30	2,09	0,42	59,50	0,42	0,00	0,00	15	2006
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,26	73,43	0,06	0,00	0,00	0,79	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>736</b>	<b>23,59</b>	<b>29,90</b>	<b>72,60</b>	<b>655,16</b>	0,30	38,79	0,80	9,27	0,09	0,26	124,55	87,19	302,49	6,35	1 078,50	17,50	0,18	0,01		
<b>Полдник</b>																					
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	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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>280</b>	<b>5,51</b>	<b>3,42</b>	<b>36,20</b>	<b>196,28</b>	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		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,70</b>	<b>46,35</b>	<b>181,00</b>	<b>1 323,42</b>	0,55	48,79	0,82	13,37	0,27	0,39	186,53	150,05	550,02	10,03	1 438,91	24,59	0,22	0,02		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ	150	2,39	0,37	36,82	160,94	0,04	0,00	0,00	0,13	0,00	0,02	20,21	21,20	61,21	0,77	187,14	0,41	0,01	0,00	176	2012
КАКАО	180	0,47	0,29	7,94	36,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	9,02	11,79	0,40	30,88	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)	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,63	0,81	0,09	12,90	0,00	0,00	0,00	86	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>5,26</b>	<b>1,57</b>	<b>67,35</b>	<b>305,80</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>36,06</b>	<b>34,95</b>	<b>94,29</b>	<b>1,58</b>	<b>259,90</b>	<b>0,41</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</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>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,66	3,60	2,75	47,22	0,02	4,90	0,06	1,71	0,00	0,02	9,49	9,61	17,75	0,52	150,69	1,30	0,00	0,00		2012
СУП РЫБНЫЙ	200	9,01	2,67	10,90	103,77	0,12	4,09	0,27	0,24	0,00	0,09	40,22	30,07	110,91	0,96	414,27	21,97	0,17	0,02	41	2007
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,49	0,50	20,28	95,79	0,12	10,26	0,00	0,13	0,00	0,08	12,45	26,75	66,95	1,15	728,53	6,41	0,03	0,00	339	2016
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	24,31	24,96	5,75	344,95	0,07	1,76	0,31	3,01	0,00	0,16	24,35	32,90	215,00	3,19	523,83	10,97	0,07	0,00	277	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,26	73,43	0,06	0,00	0,00	0,79	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>816</b>	<b>42,01</b>	<b>32,41</b>	<b>87,62</b>	<b>811,29</b>	<b>0,45</b>	<b>22,45</b>	<b>0,64</b>	<b>6,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>111,23</b>	<b>122,55</b>	<b>478,47</b>	<b>10,13</b>	<b>2 120,98</b>	<b>44,47</b>	<b>0,27</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,01	0,80	28,50	137,04	0,05	0,00	0,01	0,06	0,07	0,03	9,50	5,75	34,40	0,41	49,89	1,17	0,01	0,01	450	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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>230</b>	<b>4,13</b>	<b>0,82</b>	<b>34,02</b>	<b>158,64</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>9,50</b>	<b>5,75</b>	<b>34,40</b>	<b>0,41</b>	<b>49,89</b>	<b>1,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,80</b>	<b>35,20</b>	<b>198,79</b>	<b>1 319,73</b>	<b>0,57</b>	<b>32,47</b>	<b>0,65</b>	<b>6,66</b>	<b>0,07</b>	<b>0,48</b>	<b>156,79</b>	<b>163,25</b>	<b>607,16</b>	<b>12,12</b>	<b>2 430,77</b>	<b>46,05</b>	<b>0,29</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	150	2,30	0,22	18,66	85,01	0,02	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	11,28	4,98	18,00	0,22	30,42	0,00	0,00	0,00	189	2008
КАКАО	180	0,47	0,29	9,88	44,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,18	9,36	11,79	0,40	31,05	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)	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,63	0,81	0,09	12,90	0,00	0,00	0,00	86	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>5,17</b>	<b>1,42</b>	<b>51,13</b>	<b>237,61</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>28,71</b>	<b>19,07</b>	<b>51,08</b>	<b>1,03</b>	<b>103,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,58</b>	<b>0,12</b>	<b>11,76</b>	<b>50,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>7,56</b>	<b>4,32</b>	<b>7,56</b>	<b>1,51</b>	<b>144,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,33	6,44	7,48	105,99	0,05	10,07	0,23	1,93	0,00	0,05	46,09	21,61	60,79	1,22	318,03	4,54	0,03	0,00	73	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,40	0,43	18,45	87,90	0,11	8,90	0,63	0,30	0,00	0,08	24,36	32,26	69,47	1,21	650,33	6,74	0,04	0,00	340	2016
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	15,70	9,27	2,17	154,61	0,11	0,23	0,07	1,66	0,44	0,16	22,41	20,21	153,94	0,83	249,43	36,55	0,26	0,03	263	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,26	73,43	0,06	0,00	0,00	0,79	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>697</b>	<b>25,16</b>	<b>16,51</b>	<b>57,30</b>	<b>483,66</b>	<b>0,33</b>	<b>41,65</b>	<b>0,93</b>	<b>4,68</b>	<b>0,44</b>	<b>0,32</b>	<b>107,00</b>	<b>82,56</b>	<b>315,52</b>	<b>4,70</b>	<b>1 267,73</b>	<b>49,85</b>	<b>0,33</b>	<b>0,03</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОЛАДЫ	120	5,51	6,72	34,30	219,44	0,07	0,00	0,01	2,57	0,05	0,03	14,28	8,44	47,13	0,55	70,58	1,26	0,01	0,01	449	2012
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,63	0,81	0,09	12,90	0,00	0,00	0,00	86	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,08	0,08	10,14	42,13	0,00	20,84	0,00	0,13	0,00	0,00	11,21	3,30	2,09	0,42	59,50	0,42	0,00	0,00	15	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>5,63</b>	<b>6,80</b>	<b>50,84</b>	<b>287,33</b>	<b>0,07</b>	<b>20,86</b>	<b>0,01</b>	<b>2,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>26,75</b>	<b>12,37</b>	<b>50,03</b>	<b>1,06</b>	<b>142,98</b>	<b>1,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,54</b>	<b>24,85</b>	<b>171,03</b>	<b>1 058,65</b>	<b>0,46</b>	<b>63,49</b>	<b>0,94</b>	<b>7,97</b>	<b>0,49</b>	<b>0,38</b>	<b>170,02</b>	<b>118,32</b>	<b>424,19</b>	<b>8,30</b>	<b>1 658,06</b>	<b>52,73</b>	<b>0,34</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	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	80	5,69	8,76	1,97	109,77	0,03	0,50	0,61	2,71	0,96	0,18	33,75	13,41	87,79	1,21	111,09	9,97	0,03	0,01	217	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>22,71</b>	<b>19,14</b>	<b>23,84</b>	<b>357,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,84</b>	<b>0,63</b>	<b>4,81</b>	<b>0,96</b>	<b>0,29</b>	<b>53,44</b>	<b>37,47</b>	<b>240,80</b>	<b>1,94</b>	<b>388,12</b>	<b>46,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0,04</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</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>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,57	3,58	2,14	43,81	0,02	4,01	0,04	1,66	0,00	0,02	9,98	8,74	18,50	0,51	125,73	1,42	0,01	0,00		2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,17	6,38	8,81	109,66	0,06	6,89	0,18	1,96	0,00	0,05	39,09	21,01	63,17	1,13	346,74	4,29	0,03	0,00	95	2008
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,18	0,47	24,70	119,67	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,50	20,25	88,09	1,49	86,25	0,00	0,00	0,02	331	2016
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	60	13,41	14,44	1,66	189,92	0,04	0,51	0,06	0,74	0,11	0,11	16,64	12,77	116,45	1,18	147,92	5,27	0,09	0,02	110	2007
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,13	0,02	27,02	106,50	0,00	23,46	0,00	0,00	0,00	0,00	13,64	4,33	7,48	0,10	31,92	0,00	0,00	0,00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,26	73,43	0,06	0,00	0,00	0,79	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>716</b>	<b>27,13</b>	<b>25,40</b>	<b>94,64</b>	<b>714,04</b>	<b>0,31</b>	<b>34,87</b>	<b>0,28</b>	<b>5,74</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>106,23</b>	<b>83,84</b>	<b>350,21</b>	<b>6,45</b>	<b>826,22</b>	<b>13,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	60	4,97	0,68	32,43	155,49	0,06	0,14	0,00	0,02	0,02	0,03	12,14	8,06	42,29	0,51	73,05	1,12	0,01	0,01	476	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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>240</b>	<b>5,09</b>	<b>0,70</b>	<b>37,95</b>	<b>177,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>12,14</b>	<b>8,06</b>	<b>42,29</b>	<b>0,51</b>	<b>73,05</b>	<b>1,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,33</b>	<b>45,64</b>	<b>166,23</b>	<b>1 292,56</b>	<b>0,54</b>	<b>45,85</b>	<b>0,91</b>	<b>10,57</b>	<b>1,09</b>	<b>0,58</b>	<b>171,81</b>	<b>129,37</b>	<b>633,30</b>	<b>8,90</b>	<b>1 287,39</b>	<b>60,65</b>	<b>0,45</b>	<b>0,09</b>		

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,74	1,38	16,69	90,14	0,08	0,00	0,00	0,74	0,00	0,02	18,15	28,01	68,30	0,84	76,44	1,38	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,30	0,00	11,24	46,15	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,71	5,83	9,53	0,19	14,48	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)	8	0,03	0,00	5,12	20,61	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,01	0,50	0,65	0,07	10,32	0,00	0,00	0,00	86	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>368</b>	<b>5,43</b>	<b>2,29</b>	<b>49,24</b>	<b>239,43</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>35,86</b>	<b>38,44</b>	<b>98,96</b>	<b>1,42</b>	<b>130,22</b>	<b>1,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,58</b>	<b>0,12</b>	<b>11,76</b>	<b>50,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>7,56</b>	<b>4,32</b>	<b>7,56</b>	<b>1,51</b>	<b>144,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
БОРЩ С МЯСОМ	200	7,79	9,10	11,90	161,24	0,07	9,14	0,27	2,09	0,00	0,09	50,75	31,71	101,29	1,97	525,51	8,27	0,04	0,00	62	2012
ПЛОВ	180	20,27	20,95	31,20	394,46	0,07	1,16	0,20	3,36	0,00	0,13	17,29	40,95	208,60	2,64	414,90	8,43	0,07	0,01	265	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,26	73,43	0,06	0,00	0,00	0,79	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>676</b>	<b>33,08</b>	<b>30,61</b>	<b>87,35</b>	<b>761,91</b>	<b>0,25</b>	<b>32,75</b>	<b>0,47</b>	<b>6,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>89,08</b>	<b>91,04</b>	<b>366,41</b>	<b>6,65</b>	<b>1 029,05</b>	<b>18,72</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	5,04	1,40	48,38	226,05	0,07	0,06	0,01	0,22	0,13	0,05	15,37	8,90	47,36	0,79	102,23	1,78	0,01	0,01	453	2008
ЧАЙ С МЕДОМ, ВАРЕНЬЕМ ИЛИ ДЖЕМОМ	180	0,23	0,00	9,97	40,80	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	13,34	6,16	7,90	0,81	42,23	0,00	0,00	0,00	458	2021
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>6,11</b>	<b>2,39</b>	<b>81,54</b>	<b>373,05</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>33,51</b>	<b>18,06</b>	<b>66,06</b>	<b>2,05</b>	<b>186,46</b>	<b>1,78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,20</b>	<b>35,41</b>	<b>229,89</b>	<b>1 424,44</b>	<b>0,46</b>	<b>33,86</b>	<b>0,48</b>	<b>7,79</b>	<b>0,13</b>	<b>0,38</b>	<b>166,01</b>	<b>151,86</b>	<b>538,99</b>	<b>11,63</b>	<b>1 489,73</b>	<b>23,08</b>	<b>0,13</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	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	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	71	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,34	0,51	27,83	133,44	0,05	0,00	0,00	0,85	0,00	0,01	6,96	5,86	31,87	0,73	50,06	0,61	0,01	0,01	0,01	335	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	0,01	227	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	0,04	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>12,14</b>	<b>5,95</b>	<b>49,96</b>	<b>306,14</b>	0,10	3,25	0,10	1,65	0,88	0,17	34,55	14,82	122,46	2,00	143,19	8,61	0,03	0,02			
<b>II Завтрак</b>																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,14	0,52	14,66	61,00	0,00	92,70	4,00	1,50	0,00	0,10	34,00	17,00	34,00	0,30	312,00	0,10	0,30	0,20	386	2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,14</b>	<b>0,52</b>	<b>14,66</b>	<b>61,00</b>	0,00	92,70	4,00	1,50	0,00	0,10	34,00	17,00	34,00	0,30	312,00	0,10	0,30	0,20			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОГУРЦОВ	60	0,73	4,12	1,99	48,33	0,01	6,85	0,00	1,80	0,00	0,02	18,46	7,19	16,44	0,47	88,56	1,57	0,01	0,00	17	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,48	4,64	13,73	114,81	0,07	5,36	0,18	1,08	0,00	0,05	33,44	23,66	72,06	1,18	431,09	4,93	0,03	0,00	86	2016	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	155	3,05	0,61	24,82	117,26	0,14	12,56	0,01	0,16	0,00	0,09	14,13	32,50	81,95	1,41	891,76	7,85	0,04	0,00	136	2016	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,51	13,77	5,84	232,62	0,19	11,88	5,63	5,92	0,00	1,38	9,37	16,52	235,35	5,26	264,78	5,67	0,17	0,03	290	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0,00	25,58	102,64	0,00	20,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,96	6,12	0,19	29,54	0,00	0,00	0,00	401	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,26	73,43	0,06	0,00	0,00	0,79	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>751</b>	<b>29,53</b>	<b>23,65</b>	<b>102,27</b>	<b>760,14</b>	0,52	56,69	5,82	10,34	0,00	1,59	100,86	99,57	468,44	10,55	1 793,39	22,04	0,25	0,03			
<b>Полдник</b>																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,52	10,77	8,93	170,58	0,04	0,00	0,00	2,15	0,00	0,06	8,80	16,65	93,73	1,58	177,47	3,17	0,02	0,00	299	2016	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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>290</b>	<b>9,99</b>	<b>10,84</b>	<b>14,45</b>	<b>198,18</b>	0,04	2,45	0,00	2,15	0,00	0,06	8,80	16,65	93,73	1,58	177,47	3,17	0,02	0,00			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,80</b>	<b>40,96</b>	<b>181,34</b>	<b>1 325,46</b>	0,66	155,09	9,92	15,64	0,88	1,92	178,21	148,04	718,63	14,43	2 426,05	33,92	0,60	0,25			

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	150	2,00	0,95	15,22	77,37	0,06	0,56	0,02	0,00	0,00	0,02	11,83	19,87	54,32	0,67	68,50	0,00	0,01	0,01	233	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,08	0,08	10,14	42,13	0,00	20,84	0,00	0,13	0,00	0,00	11,21	3,30	2,09	0,42	59,50	0,42	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)	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,63	0,81	0,09	12,90	0,00	0,00	0,00	86	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>4,48</b>	<b>1,94</b>	<b>47,95</b>	<b>227,79</b>	<b>0,09</b>	<b>21,42</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>30,29</b>	<b>27,90</b>	<b>77,70</b>	<b>1,50</b>	<b>169,88</b>	<b>0,42</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</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>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,70	6,78	16,32	153,32	0,09	5,53	0,20	1,19	0,00	0,07	34,57	24,21	86,41	1,29	434,98	5,37	0,05	0,01	88	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,47	3,14	11,96	92,06	0,06	27,62	0,37	1,53	0,00	0,07	80,28	31,64	64,13	1,74	367,64	6,14	0,03	0,00	48	2007
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	15,37	7,58	7,02	157,53	0,13	0,76	0,03	1,35	0,07	0,12	22,01	29,58	166,72	1,28	288,05	35,03	0,27	0,03	274	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,26	73,43	0,06	0,00	0,00	0,79	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>726</b>	<b>30,56</b>	<b>18,06</b>	<b>79,55</b>	<b>609,12</b>	<b>0,39</b>	<b>56,36</b>	<b>0,60</b>	<b>5,45</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>157,90</b>	<b>103,81</b>	<b>373,78</b>	<b>6,35</b>	<b>1 179,31</b>	<b>48,56</b>	<b>0,35</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,54	2,82	3,56	41,76	0,00	3,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126	2016
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	9,26	10,33	0,51	131,96	0,04	0,00	0,19	2,34	1,65	0,28	39,27	8,44	130,15	1,70	105,39	15,04	0,04	0,02	120301	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,80	5,60	27,60	172,00	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		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>12,76</b>	<b>18,77</b>	<b>37,34</b>	<b>368,97</b>	<b>0,04</b>	<b>4,11</b>	<b>0,19</b>	<b>2,34</b>	<b>1,65</b>	<b>0,28</b>	<b>41,07</b>	<b>8,98</b>	<b>131,14</b>	<b>1,75</b>	<b>113,54</b>	<b>15,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,20</b>	<b>39,17</b>	<b>174,64</b>	<b>1 249,88</b>	<b>0,52</b>	<b>91,89</b>	<b>0,81</b>	<b>7,92</b>	<b>1,72</b>	<b>0,62</b>	<b>229,26</b>	<b>140,69</b>	<b>582,62</b>	<b>9,60</b>	<b>1 462,73</b>	<b>64,02</b>	<b>0,40</b>	<b>0,07</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	476,80	363,41	1 820,06	12 518,89	5,62	632,74	21,22	101,17	7,51	7,60	1 765,12	1 514,77	5 849,60	113,65	17 949,15	446,31	3,40	0,67
Среднее значение за период	47,68	36,34	182,01	1 251,89	0,56	63,27	2,12	10,12	0,75	0,76	176,51	151,48	584,96	11,37	1 794,92	44,63	0,34	0,07
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	26.1	58.7															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Диета сад	377	108	716	297