

**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)	80	4,66	1,22	21,10	113,83	0,12	0,00	0,00	2,53	0,00	0,06	6,86	68,58	102,18	2,40	144,78	1,26	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	150	0,20	0,00	7,82	32,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	4,19	6,35	0,13	9,77	0,00	0,00	0,00	414	2016		
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008		
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,32	0,41	0,05	6,45	0,00	0,00	0,00	86	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>12,17</b>	<b>6,59</b>	<b>48,58</b>	<b>302,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>	<b>3,33</b>	<b>0,88</b>	<b>0,22</b>	<b>41,76</b>	<b>81,51</b>	<b>198,54</b>	<b>3,80</b>	<b>245,98</b>	<b>9,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012		
СУШКА	20	2,11	0,25	13,35	64,21	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,40	8,28	21,78	0,52	37,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,60</b>	<b>0,35</b>	<b>23,15</b>	<b>105,92</b>	<b>0,04</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>																							
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	180	5,59	5,39	12,93	123,06	0,08	6,59	0,16	1,06	0,04	0,08	26,94	24,66	81,96	1,36	524,50	6,19	0,03	0,00	89	2016		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,90	0,34	18,57	89,05	0,03	0,00	0,00	0,57	0,00	0,01	4,64	3,91	21,27	0,49	33,41	0,41	0,01	0,01	335	2016		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,64	5,34	4,09	102,92	0,08	0,55	0,27	1,18	0,15	0,09	18,86	18,25	98,15	0,63	185,63	22,58	0,17	0,02	256	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	394	2016		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,47</b>	<b>11,38</b>	<b>59,93</b>	<b>428,66</b>	<b>0,24</b>	<b>23,59</b>	<b>0,43</b>	<b>3,47</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>62,22</b>	<b>53,89</b>	<b>227,48</b>	<b>3,68</b>	<b>785,16</b>	<b>30,86</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>				
<b>Полдник</b>																							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ	65	2,92	3,82	14,18	102,81	0,07	5,36	0,02	1,33	0,19	0,07	11,18	15,56	54,08	0,85	399,08	5,17	0,02	0,00	145	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>3,02</b>	<b>3,84</b>	<b>18,78</b>	<b>120,81</b>	<b>0,07</b>	<b>5,36</b>	<b>0,02</b>	<b>1,33</b>	<b>0,19</b>	<b>0,07</b>	<b>11,18</b>	<b>15,56</b>	<b>54,08</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>38,26</b>	<b>22,16</b>	<b>150,44</b>	<b>957,61</b>	<b>0,52</b>	<b>29,76</b>	<b>0,55</b>	<b>8,13</b>	<b>1,26</b>	<b>0,51</b>	<b>126,86</b>	<b>162,84</b>	<b>508,18</b>	<b>10,11</b>	<b>1 587,22</b>	<b>46,29</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</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	120	1,84	0,18	13,96	64,14	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	0,01	8,08	3,93	14,21	0,17	24,28	0,00	0,00	0,00	189	2008		
КАКАО	150	0,47	0,29	7,94	36,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	9,06	11,79	0,40	30,89	0,00	0,00	0,00	416	2016		
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008		
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,32	0,41	0,05	6,45	0,00	0,00	0,00	86	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>4,69</b>	<b>1,38</b>	<b>41,29</b>	<b>196,12</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>23,51</b>	<b>17,41</b>	<b>46,89</b>	<b>0,94</b>	<b>90,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	386	2016		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,39	1,43	29,21	0,01	2,67	0,03	1,11	0,00	0,01	6,66	5,82	12,33	0,34	83,82	0,95	0,00	0,00		2012		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	6,34	8,22	11,16	143,87	0,02	0,52	0,04	1,59	0,00	0,03	20,16	7,04	40,12	0,46	61,63	1,68	0,03	0,00	94	2016		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12,26	12,34	9,82	200,14	0,05	15,59	0,02	1,99	0,12	0,11	46,84	26,57	127,69	2,18	361,87	7,87	0,04	0,00	315	2016		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	15	0,15	0,88	0,96	12,48	0,00	0,30	0,02	0,40	0,00	0,00	1,41	1,23	2,00	0,05	16,23	0,20	0,00	0,00	364	2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>22,77</b>	<b>24,31</b>	<b>56,81</b>	<b>537,88</b>	<b>0,16</b>	<b>20,28</b>	<b>0,11</b>	<b>5,99</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>92,68</b>	<b>55,72</b>	<b>227,77</b>	<b>6,36</b>	<b>759,83</b>	<b>13,88</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>				
<b>Полдник</b>																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,00	2,21	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	65	5,62	7,99	0,31	95,61	0,02	0,00	0,12	2,17	1,00	0,17	23,22	5,07	78,85	1,03	63,89	9,12	0,02	0,01	215	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013		
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>6,12</b>	<b>9,89</b>	<b>7,43</b>	<b>143,10</b>	<b>0,02</b>	<b>3,01</b>	<b>0,12</b>	<b>2,17</b>	<b>1,00</b>	<b>0,17</b>	<b>25,02</b>	<b>5,61</b>	<b>79,84</b>	<b>1,08</b>	<b>72,04</b>	<b>9,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>33,96</b>	<b>35,96</b>	<b>114,84</b>	<b>921,75</b>	<b>0,26</b>	<b>32,80</b>	<b>0,24</b>	<b>9,23</b>	<b>1,12</b>	<b>0,40</b>	<b>156,41</b>	<b>86,34</b>	<b>364,95</b>	<b>10,47</b>	<b>1 186,57</b>	<b>24,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</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	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	120	2,20	1,11	13,35	72,11	0,06	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	12,93	22,31	54,32	0,66	61,11	1,10	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>4,66</b>	<b>2,04</b>	<b>34,14</b>	<b>172,64</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>18,92</b>	<b>26,41</b>	<b>74,80</b>	<b>0,98</b>	<b>90,09</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	1,43	0,48	19,95	91,20	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>1,43</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>91,20</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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,57	2,04	3,62	35,13	0,00	13,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	180	6,68	6,04	13,77	136,45	0,14	3,42	0,20	3,02	0,00	0,06	36,87	27,77	80,16	1,76	391,17	4,31	0,03	0,00	87	2016
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ	135	14,37	9,29	18,50	230,13	0,24	17,88	4,31	3,77	0,00	1,12	17,71	34,56	238,51	5,02	812,72	9,87	0,16	0,02	284	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,11	0,02	22,52	88,75	0,00	16,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	3,60	6,23	0,08	26,60	0,00	0,00	0,00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>24,64</b>	<b>17,72</b>	<b>77,15</b>	<b>580,07</b>	<b>0,45</b>	<b>51,22</b>	<b>4,51</b>	<b>7,69</b>	<b>0,00</b>	<b>1,21</b>	<b>74,10</b>	<b>75,59</b>	<b>361,08</b>	<b>8,30</b>	<b>1 286,77</b>	<b>15,86</b>	<b>0,19</b>	<b>0,02</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	60	10,44	5,13	3,24	100,71	0,08	0,34	0,01	0,97	0,00	0,07	11,68	15,86	96,66	0,41	182,26	25,12	0,20	0,02	262	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,40	2,80	13,80	86,00	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>12,33</b>	<b>8,00</b>	<b>21,79</b>	<b>212,36</b>	<b>0,08</b>	<b>3,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,97</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>13,48</b>	<b>16,40</b>	<b>97,65</b>	<b>0,46</b>	<b>190,41</b>	<b>25,12</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,06</b>	<b>28,24</b>	<b>153,03</b>	<b>1 056,27</b>	<b>0,66</b>	<b>64,31</b>	<b>4,54</b>	<b>9,25</b>	<b>0,00</b>	<b>1,36</b>	<b>114,10</b>	<b>158,30</b>	<b>560,13</b>	<b>10,31</b>	<b>1 897,87</b>	<b>42,08</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	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	120	3,21	0,76	20,83	102,98	0,09	0,00	0,00	0,75	0,00	0,01	14,95	22,63	61,20	0,81	61,20	1,30	0,01	0,00	324	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,52	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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,07	9,90	2,16	34,56	0,45	28,00	4,00	0,01	0,01	227	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,20	0,00	7,82	32,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	4,19	6,35	0,13	9,77	0,00	0,00	0,00	414	2016
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>17,75</b>	<b>14,67</b>	<b>53,91</b>	<b>418,61</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>3,30</b>	<b>0,44</b>	<b>0,15</b>	<b>48,12</b>	<b>49,73</b>	<b>216,32</b>	<b>3,29</b>	<b>305,42</b>	<b>8,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	41,80	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,31	2,45	0,95	27,05	0,00	3,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2016
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ	180	3,67	6,74	6,05	99,47	0,04	1,79	0,03	1,99	0,08	0,04	21,41	10,18	44,59	0,70	171,77	2,92	0,05	0,00	68	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,05	3,76	12,23	91,92	0,07	10,61	0,58	1,79	0,00	0,06	37,74	26,66	56,46	1,12	417,76	5,25	0,03	0,00	57	2007
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	60	8,66	9,86	5,84	146,58	0,04	0,32	0,03	1,16	0,00	0,06	9,47	10,84	74,45	0,85	100,89	2,64	0,05	0,01	323	2016
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>18,33</b>	<b>23,29</b>	<b>58,51</b>	<b>517,20</b>	<b>0,23</b>	<b>17,74</b>	<b>0,64</b>	<b>5,84</b>	<b>0,08</b>	<b>0,20</b>	<b>86,23</b>	<b>62,74</b>	<b>221,13</b>	<b>6,00</b>	<b>926,70</b>	<b>13,99</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>		
<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	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,49</b>	<b>3,42</b>	<b>35,28</b>	<b>192,68</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>17,80</b>	<b>7,99</b>	<b>47,29</b>	<b>0,58</b>	<b>62,97</b>	<b>2,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,95</b>	<b>41,76</b>	<b>157,01</b>	<b>1 170,29</b>	<b>0,46</b>	<b>27,24</b>	<b>0,71</b>	<b>10,15</b>	<b>0,70</b>	<b>0,40</b>	<b>152,15</b>	<b>120,46</b>	<b>484,74</b>	<b>9,87</b>	<b>1 295,09</b>	<b>24,76</b>	<b>0,18</b>	<b>0,03</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	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
КАША ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ	120	1,91	0,30	29,45	128,75	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	16,17	16,96	48,97	0,62	149,72	0,32	0,01	0,00	176	2012		
КАКАО	150	0,47	0,29	7,94	36,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	9,06	11,79	0,40	30,89	0,00	0,00	0,00	416	2016		
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008		
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,32	0,41	0,05	6,45	0,00	0,00	0,00	86	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>4,76</b>	<b>1,50</b>	<b>56,78</b>	<b>260,73</b>	0,06	0,01	0,00	0,10	0,00	0,03	31,60	30,44	81,65	1,39	216,04	0,32	0,01	0,00				
<b>II Завтрак</b>																							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	41,80	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</b>	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				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,45	2,49	1,90	31,80	0,00	8,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2016		
СУП РЫБНЫЙ	180	8,10	2,40	9,81	93,35	0,10	3,68	0,24	0,22	0,00	0,08	32,30	26,82	98,96	0,84	372,64	19,76	0,15	0,01	41	2007		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,99	0,40	16,22	76,63	0,09	8,21	0,00	0,10	0,00	0,06	9,96	21,40	53,56	0,92	582,82	5,13	0,03	0,00	339	2016		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18,20	19,01	4,17	260,48	0,05	0,80	0,40	2,38	0,00	0,12	21,50	25,96	163,40	2,39	377,50	8,33	0,06	0,00	277	2012		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>32,38</b>	<b>24,78</b>	<b>65,54</b>	<b>614,44</b>	0,32	22,10	0,64	3,60	0,00	0,30	81,37	89,24	361,55	7,48	1 569,24	36,40	0,24	0,01				
<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	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,11</b>	<b>0,82</b>	<b>33,10</b>	<b>155,04</b>	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				
<b>Всего за день:</b>		<b>41,63</b>	<b>27,48</b>	<b>164,73</b>	<b>1 072,01</b>	0,43	31,61	0,65	3,76	0,07	0,36	122,47	125,43	477,60	9,28	1 835,17	37,89	0,26	0,02				

**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	1,84	0,18	14,92	68,01	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	0,01	9,09	3,99	14,41	0,18	24,34	0,00	0,00	0,00	189	2008	
КАКАО	150	0,47	0,29	7,94	36,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	9,06	11,79	0,40	30,89	0,00	0,00	0,00	416	2016	
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008	
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,32	0,41	0,05	6,45	0,00	0,00	0,00	86	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>4,69</b>	<b>1,38</b>	<b>42,25</b>	<b>199,99</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>24,52</b>	<b>17,47</b>	<b>47,09</b>	<b>0,95</b>	<b>90,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</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>																						
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	180	3,90	5,80	6,74	95,49	0,05	9,07	0,21	1,73	0,00	0,04	39,93	19,38	54,50	1,08	286,47	4,10	0,03	0,00	73	2016	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,92	0,35	14,76	70,32	0,09	7,12	0,50	0,24	0,00	0,06	19,49	25,81	55,58	0,97	520,27	5,39	0,03	0,00	340	2016	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	12,42	7,28	1,49	120,92	0,09	0,18	0,07	1,24	0,44	0,14	19,29	15,73	124,34	0,73	194,61	28,53	0,20	0,03	263	2016	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	394	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>20,58</b>	<b>13,74</b>	<b>47,33</b>	<b>400,36</b>	<b>0,28</b>	<b>32,82</b>	<b>0,78</b>	<b>3,87</b>	<b>0,44</b>	<b>0,26</b>	<b>90,49</b>	<b>67,99</b>	<b>260,52</b>	<b>3,98</b>	<b>1 042,97</b>	<b>39,70</b>	<b>0,26</b>	<b>0,03</b>			
<b>Полдник</b>																						
ОЛАДЬИ	60	2,76	3,36	17,23	110,08	0,03	0,00	0,00	1,28	0,03	0,02	7,32	4,24	23,64	0,28	35,36	0,63	0,01	0,01	449	2012	
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,32	0,41	0,05	6,45	0,00	0,00	0,00	86	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	5,82	5,82	13,39	52,03	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2006	
БАНАН	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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>10,10</b>	<b>9,68</b>	<b>54,82</b>	<b>270,99</b>	<b>0,07</b>	<b>12,41</b>	<b>0,03</b>	<b>1,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>15,95</b>	<b>46,56</b>	<b>52,05</b>	<b>0,93</b>	<b>389,81</b>	<b>0,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>35,86</b>	<b>24,90</b>	<b>154,20</b>	<b>913,05</b>	<b>0,41</b>	<b>46,04</b>	<b>0,81</b>	<b>5,62</b>	<b>0,47</b>	<b>0,36</b>	<b>137,26</b>	<b>135,62</b>	<b>365,96</b>	<b>7,12</b>	<b>1 643,44</b>	<b>41,33</b>	<b>0,27</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	60	4,27	6,57	1,48	82,34	0,03	0,38	0,46	2,03	0,72	0,13	25,33	10,08	65,87	0,90	83,42	7,48	0,03	0,01	217	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013	
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>21,27</b>	<b>16,95</b>	<b>22,43</b>	<b>326,40</b>	<b>0,17</b>	<b>0,72</b>	<b>0,48</b>	<b>4,13</b>	<b>0,72</b>	<b>0,24</b>	<b>45,02</b>	<b>34,14</b>	<b>218,88</b>	<b>1,63</b>	<b>360,45</b>	<b>44,04</b>	<b>0,31</b>	<b>0,04</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	41,80	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,38	2,39	1,43	29,21	0,01	2,67	0,03	1,11	0,00	0,01	6,66	5,82	12,33	0,34	83,82	0,95	0,00	0,00		2012	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,55	3,87	7,79	72,55	0,05	6,14	0,15	1,69	0,00	0,03	15,82	13,99	33,43	0,62	263,86	2,81	0,02	0,00	95	2008	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	100	2,79	0,32	16,47	79,78	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,00	13,50	58,73	0,99	57,50	0,00	0,00	0,02	331	2016	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	50	11,19	12,04	1,38	158,42	0,04	0,43	0,05	0,62	0,09	0,09	13,65	10,64	97,09	0,98	123,39	4,39	0,07	0,01	110	2007	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,11	0,02	22,52	88,75	0,00	16,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	3,60	6,23	0,08	26,60	0,00	0,00	0,00	401	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>18,93</b>	<b>18,97</b>	<b>68,33</b>	<b>518,32</b>	<b>0,23</b>	<b>26,12</b>	<b>0,23</b>	<b>4,32</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>64,65</b>	<b>57,21</b>	<b>243,99</b>	<b>4,45</b>	<b>611,45</b>	<b>9,83</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</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	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>5,07</b>	<b>0,70</b>	<b>37,03</b>	<b>173,49</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>45,65</b>	<b>37,00</b>	<b>137,10</b>	<b>1 060,01</b>	<b>0,46</b>	<b>36,48</b>	<b>0,71</b>	<b>8,47</b>	<b>0,83</b>	<b>0,45</b>	<b>121,81</b>	<b>99,41</b>	<b>505,16</b>	<b>6,59</b>	<b>1 044,95</b>	<b>54,99</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</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	120	2,20	1,11	13,35	72,11	0,06	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	14,59	22,41	54,65	0,68	61,15	1,10	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,20	0,00	7,82	32,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	4,19	6,35	0,13	9,77	0,00	0,00	0,00	414	2016
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>4,76</b>	<b>2,02</b>	<b>37,36</b>	<b>186,70</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>29,06</b>	<b>30,70</b>	<b>81,48</b>	<b>1,13</b>	<b>99,90</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</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>																					
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	180	7,02	8,20	10,71	145,18	0,06	8,22	0,24	1,88	0,00	0,08	39,71	28,19	89,99	1,72	472,93	7,45	0,04	0,00	62	2012
ПЛОВ	160	18,03	18,59	27,76	350,53	0,06	1,04	0,18	2,97	0,00	0,11	15,36	36,42	185,52	2,35	369,07	7,50	0,06	0,01	265	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>28,31</b>	<b>27,17</b>	<b>68,83</b>	<b>637,76</b>	<b>0,19</b>	<b>25,71</b>	<b>0,42</b>	<b>5,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>69,61</b>	<b>75,64</b>	<b>311,69</b>	<b>5,51</b>	<b>899,10</b>	<b>16,63</b>	<b>0,10</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	150	0,21	0,00	8,33	34,12	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	11,13	5,29	6,94	0,70	36,41	0,00	0,00	0,00	458	2021
ВАФЛИ	20	0,56	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>5,81</b>	<b>2,06</b>	<b>72,17</b>	<b>330,97</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>29,70</b>	<b>16,19</b>	<b>61,50</b>	<b>1,79</b>	<b>166,64</b>	<b>1,78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,37</b>	<b>31,35</b>	<b>188,16</b>	<b>1 197,14</b>	<b>0,37</b>	<b>26,63</b>	<b>0,43</b>	<b>6,56</b>	<b>0,13</b>	<b>0,33</b>	<b>134,67</b>	<b>126,13</b>	<b>460,97</b>	<b>9,69</b>	<b>1 285,64</b>	<b>20,51</b>	<b>0,12</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	80	2,90	0,34	18,57	89,05	0,03	0,00	0,00	0,57	0,00	0,01	4,64	3,91	21,27	0,49	33,41	0,41	0,01	0,01	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	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10,68</b>	<b>5,78</b>	<b>39,78</b>	<b>258,15</b>	0,08	3,25	0,10	1,37	0,88	0,17	32,23	12,87	111,86	1,76	126,54	8,41	0,03	0,02			
<b>II Завтрак</b>																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	1,08	0,49	13,93	57,95	0,00	88,07	3,80	1,43	0,00	0,10	32,30	16,15	32,30	0,29	296,40	0,10	0,29	0,19	0,19	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>1,08</b>	<b>0,49</b>	<b>13,93</b>	<b>57,95</b>	0,00	88,07	3,80	1,43	0,00	0,10	32,30	16,15	32,30	0,29	296,40	0,10	0,29	0,19			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОГУРЦОВ	40	0,49	2,75	1,33	32,23	0,01	4,57	0,00	1,20	0,00	0,01	12,31	4,79	10,96	0,31	59,06	1,04	0,00	0,00	0,00	17	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,04	4,18	12,36	103,46	0,07	4,82	0,17	0,98	0,00	0,05	26,39	21,10	64,20	1,03	388,15	4,44	0,03	0,00	0,00	86	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,33	0,47	18,97	89,63	0,11	9,60	0,00	0,12	0,00	0,07	10,80	24,84	62,64	1,08	681,60	6,00	0,03	0,00	0,00	136	2016
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	13,91	11,49	5,84	198,44	0,16	9,90	4,69	4,98	0,00	1,15	8,22	14,36	197,63	4,42	223,23	4,73	0,14	0,02	0,02	290	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,07	0,00	21,31	85,54	0,00	14,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,07	2,47	5,10	0,16	24,62	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>23,75</b>	<b>19,22</b>	<b>78,55</b>	<b>598,91</b>	0,42	42,93	4,86	8,18	0,00	1,31	75,95	77,22	376,71	8,44	1 432,94	17,89	0,20	0,02			
<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	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	0,00	299	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>9,97</b>	<b>10,84</b>	<b>13,53</b>	<b>194,58</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>45,48</b>	<b>36,33</b>	<b>145,79</b>	<b>1 109,59</b>	0,54	136,70	8,76	13,13	0,88	1,64	149,28	122,89	614,60	12,07	2 033,35	29,57	0,54	0,23			

**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	120	1,60	0,76	12,22	62,05	0,05	0,45	0,01	0,00	0,00	0,02	9,60	15,90	43,48	0,54	54,80	0,00	0,01	0,00	233	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	5,82	5,82	13,39	52,03	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2006	
БАТОН	30	2,36	0,91	16,19	82,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	4,10	20,48	0,32	28,98	0,00	0,00	0,00		2008	
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,32	0,41	0,05	6,45	0,00	0,00	0,00	86	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>9,80</b>	<b>7,49</b>	<b>45,00</b>	<b>209,49</b>	<b>0,08</b>	<b>2,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>16,22</b>	<b>20,32</b>	<b>64,37</b>	<b>0,91</b>	<b>90,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	41,80	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</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>																						
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	180	6,03	6,11	14,70	138,01	0,08	4,98	0,19	1,08	0,00	0,07	27,23	21,57	77,00	1,13	391,55	4,84	0,05	0,00	88	2016	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,77	2,51	9,57	73,66	0,04	22,10	0,30	1,22	0,00	0,05	64,23	25,32	51,31	1,39	294,15	4,91	0,02	0,00	48	2007	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	65	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	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	394	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,92	0,07	6,02	28,42	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,76	3,96	10,08	0,24	15,48	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>26,60</b>	<b>18,45</b>	<b>54,79</b>	<b>497,25</b>	<b>0,30</b>	<b>43,87</b>	<b>0,51</b>	<b>5,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>119,70</b>	<b>77,88</b>	<b>297,02</b>	<b>4,37</b>	<b>990,85</b>	<b>47,99</b>	<b>0,35</b>	<b>0,03</b>			
<b>Полдник</b>																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,00	2,21	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	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013	
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>295</b>	<b>9,76</b>	<b>12,23</b>	<b>7,63</b>	<b>179,45</b>	<b>0,04</b>	<b>3,01</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>46,54</b>	<b>38,55</b>	<b>116,73</b>	<b>927,99</b>	<b>0,42</b>	<b>59,24</b>	<b>0,71</b>	<b>7,64</b>	<b>1,65</b>	<b>0,56</b>	<b>176,99</b>	<b>107,18</b>	<b>492,53</b>	<b>7,03</b>	<b>1 194,62</b>	<b>63,03</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</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	411,76	323,73	1 482,03	10 385,71	4,53	490,81	18,11	81,94	7,11	6,37	1 392,00	1 244,60	4 834,82	92,54	15 003,92	385,35	2,94	0,56
Среднее значение за период	41,18	32,37	148,20	1 038,57	0,45	49,08	1,81	8,19	0,71	0,64	139,20	124,46	483,48	9,25	1 500,39	38,54	0,29	0,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.9	28.1	56.0															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Диета ясли	317	99	588	254