

**МЕНЮ**  
**Сад 10 часов**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ 30/6	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ 30/6	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ 30/6	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ 30/6	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ 30/6	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ 30/6	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ 30/6	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ 30/6	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ 30/6	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ 30/6
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ) 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 160/30	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ЖИДКАЯ (РИСОВАЯ) 200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) 160/30	КАША ЖИДКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ) 200	ОМЛЕТ С СЫРОМ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 50	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180			ЧАЙ С МОЛОКОМ 180				КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60
									ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 110	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 110	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 110	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 110	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 110	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 110	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 110
Обед									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 28	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 28	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 28	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 28	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 28	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 28	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 28	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 28	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 28	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 28
ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 180	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180	ЩИ С МЯСОМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	БОРЩ С МЯСОМ 180
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ 220	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160/30	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 230	КАША РАССЫПЧАТАЯ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ) 150	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 210	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 170/30
КАПУСТА КВАШЕНАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80	КАПУСТА КВАШЕНАЯ 60	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60/30	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 80	РЫБА ОТВАРНАЯ 80	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТАМИНОМ "С" 180	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	КАПУСТА КВАШЕНАЯ 60	КАПУСТА КВАШЕНАЯ 60	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180		КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТАМИНОМ "С" 180	
Полдник									
КЕФИР 180	РЯЖЕНКА 180	СНЕЖОК 180	РЯЖЕНКА 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	РЯЖЕНКА 180	СНЕЖОК 180	РЯЖЕНКА 180	КЕФИР 180
ДРАЧЕНА 70	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75	ПЕЧЕНЬЕ 36	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75	КОНФЕТЫ 32	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 70	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 85	ВАФЛИ 50	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 75	ПЕЧЕНЬЕ 36
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ			ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Сад 10 часов

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	факт. за 10 дн., г	факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Молоко свежее	337,5	438	270	270	400	294	420	316	400	323	270	3401	340	2,5	101	9,3	8,3	15,1	175,5
Творог	30			147	30			122		20		319	32	2	106	1,9	1,6	0,9	24,8
Сметана	8,3	7	7	10	10	12,2	12,5	18,6			10,8	88,1	8,8	0,5	106	0,2	1,3	0,3	17,5
Сыр	4,5		22					2,6		17,9		42,5	4,3	-0,2	94	0,5	1,2		15,3
Мясо	41,3	129	81			35	80			35,2	35	395,2	39,5	-1,8	96	2,7	6,1		69,4
Птица	18				57				112			169	16,9	-1,1	94	1,1	0,8		65,6
Рыба	27,8	28,8		40		50		98		68		284,8	28,5	0,7	102	3,2	1,9		42,8
Яйцо, шт.	30	55,9	10,5	6,4	7		5,7	66,4		104,5	52,5	308,9	30,9	0,9	103	2,1	3,5	0,3	47,9
Картофель	105	175,8	36	172,5	126,3	141,4	80,4	139,6	54	72	36	1034	103,4	-1,6	98	2	0,4	16,4	82,2
Овощи разные	165	93,3	243,4	180,5	143,2	115,6	160,1	82,5	99,6	337	226,9	1682,1	168,2	3,2	102	2,8	0,3	12,7	63,6
Фрукты свежие	75		118	114	100	107		7	107	118	100	771	77	2	103	0,1	0,3	6,9	33,9
Фрукты сухие	8,3	16,2			16,2		16,2				16,2	64,8	6,5	-1,8	78	0,2		4,2	9,4
Соки фруктовые (овощные)	75	110		110		110	110	110	110		110	770	77	2	103			8,2	33,6
Напитки витаминизированные	37,5													-37,5	0				
Хлеб ржаной	37,5	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	370	37	-0,5	99	2,1	0,5	14,5	79
Хлеб пшеничный	60	58	58	58	58	58	72	58	58	58	58	594	59	-1	99	3,9	1,2	29,2	147,1
Крупа (злаки), бобовые	32,3	43,2	22,3	9,6	31	61,9	34,6	12,8	89,2		21,7	326,3	32,6	0,3	101	2,4	0,6	20,5	83,4
Макаронные изделия	9		43					7,2			35	85,2	8,5	-0,5	95	0,9	0,1	5,8	24,8
Мука пшеничная	21,8	4,7	40,7	7,7	50	2,6	51	13		58,2	2,2	230,1	23	1,2	106	2,3	0,2	15,4	66,9
Мука картофельная	2,25		8	0,9								16,9	1,7	-0,55	75			1,3	1,7
Масло сливочное	15,75	15,5	15	17,7	6,7	22,6	12	28,6	14	12,5	10,7	155,3	15,5	-0,25	99		12,6	0,1	90,4
Масло растительное	8,3	2,6	11,5	3,6	2,1	3,6	9	1,8	1,8	10,2	7,2	53,4	5,3	-3	64				
Кондитерские изделия	15			36		33			50		36	155	16	1	103	0,9	3,6	9,7	50,6
Чай	0,5			0,8	0,4	0,8		0,4	0,8		0,4	3,6	0,4	-0,1	72				
Какао-порошок	0,5	2,5					2,5					5	5		100	0,1	0,1	0,1	1,4
Кофейный напиток	0,9		3					3		3		9	0,9		100	0,1		0,5	2,3
Дрожжи	0,13		0,3		0,3		0,4			0,3		1,3	0,1	-0,03	100				0,1
Сахарный песок	22,5	20	20,7	34,6	22,9	18	31,2	32	18	24,3	20	241,7	24,2	1,7	107			23,5	93,5
Соль	3,75	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,2	3,8	3,8	3,7	3,8	37,3	3,7	-0,05	99				
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18,75					89					107	196	20	1,25	105	1,1	0,7	0,8	22,8
																39,8	45,3	186,4	1 345,50

ИП Дудина В.И.

**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	Са, мг	Mg, мг	p, мг	Fe, мг
Итого за весь период	400,4	470,3	1895,4	13753,5	3,9	306,2	17,4	24,6	5146,1	1223,3	5786,1	69,3
Среднее значение за период	40	47	189,5	1375,4	0,4	30,6	1,7	2,5	514,6	122,3	578,6	6,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	30,8	57,6									

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	414	107	702	280

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	200	7,8	4,3	30,9	162,8	0,3	0,7	0	1	143,8	44,6	176,7		185	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	15,1	102,3	0	0,6	0	0	118,5	22,5	94	0,6	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>13,5</b>	<b>13,2</b>	<b>61,3</b>	<b>378,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>262,3</b>	<b>67,1</b>	<b>270,7</b>			
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	5,2	1,8	10,8	90,3	0,1	4	0,2	0,1	16,9	15,3	32,2	0,6	87	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	11,6	25,4	22,7	375,4	0,2	11,8	0	0,2	15,8	30,8	77,3	1,4	276	2012
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	1,1	0,1	1,7	13,4	0	7,2	0	0	25,9	8,6	16,7	0,4		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0	20,3	62,3	0	0	0	0	6,9	1,4	0	0	376	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>22,3</b>	<b>28,1</b>	<b>83,2</b>	<b>685,6</b>	<b>0,3</b>	<b>23</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>65,5</b>	<b>56,1</b>	<b>126,2</b>	<b>2,4</b>		
<b>Полдник</b>															
КЕФИР	180	4,4			89	0,1	0,5	0	0,1	183,6	20,2	136,8	0,2	401	2012
ДРАЧЕНА	70	5	10,5		143,7	0	0,1	0,1	1,1	49,8	8,6	105,4	1,1	228	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>14,9</b>	<b>11,8</b>	<b>232,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>233,4</b>	<b>28,8</b>	<b>242,2</b>	<b>1,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,2</b>	<b>56,2</b>	<b>168</b>	<b>1344,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24,9</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>561,2</b>	<b>152</b>	<b>639,1</b>	<b>5,5</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,1	10,9	29,4	233,2	0,1	0,1	0,1	1	172	12,4	121,7	1	206	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,6	0,6	4,1	46,6	0	0	0	0	0	0	0	0	55	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,6	84,7	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>426</b>	<b>12,5</b>	<b>19,5</b>	<b>62,4</b>	<b>478</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>270,9</b>	<b>27,6</b>	<b>196</b>	<b>1,3</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>	<b>7,2</b>	<b>9,9</b>	<b>2</b>		
<b>Обед</b>															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3	0,4	13	79,5	0	3,4	0,2	0,1	14,4	12,7	27,1	0,6	81	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160/30	8,5	14,5	12,4	227,3	0	17,9	0	0,2	54,4	17,2	46,3	1,1	298	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	0,1	4,9	23,2	0	2,3	0	0,1	19	11,3	22,1	0,7	33	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТАМИНОМ	180	0,1	0,1	15,8	46,5	0	0	0	0	6,9	1,5	0	0	378	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>16,4</b>	<b>15,9</b>	<b>73,8</b>	<b>520,7</b>	<b>0</b>	<b>23,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>94,7</b>	<b>42,7</b>	<b>95,5</b>	<b>2,4</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	180	5	4,4	7,4	90,8	0	0,2	0	0	189,7	20,2	132,5	0,2	401	2012
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4,2	4,3	48,3	233,4	0,1	0,1	0	0,1	13,5	8,4	42,2	0,8	453	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>9,2</b>	<b>8,7</b>	<b>55,7</b>	<b>324,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>203,2</b>	<b>28,6</b>	<b>174,7</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,1</b>	<b>44,5</b>	<b>201,4</b>	<b>1368,5</b>	<b>0,2</b>	<b>28,5</b>	<b>0,3</b>	<b>2,1</b>	<b>583,2</b>	<b>106,1</b>	<b>476,1</b>	<b>6,7</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	160/30	10	14,1	32,2	291,2	0,1	0,6	0,1	0,1	218,1	34,7	292,8	1,3	237	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	13,9	85	0	0,5	0	0	95,2	10,8	64,8	0,1	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>14,5</b>	<b>22,1</b>	<b>61,4</b>	<b>489,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>313,3</b>	<b>45,5</b>	<b>357,6</b>	<b>1,4</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	2	0,6	10,3	61,8	0	10,2	0,2	0,2	43,3	22,6	45,1	1,2	59	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,9	23,8	150,1	0,2	12	0	0,2	13,5	31,1	78,3	1,4	318	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	2,8	2,5	2,4	77,8	0	0,8	0,6	0,2	16,6	11,7	17,9	0,3	244	2011
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,8	0,1	11,6	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	8	33,2	0	1,1	0	0	9,4	2,2	1,4	0,1	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>13,5</b>	<b>8,9</b>	<b>83,8</b>	<b>490,4</b>	<b>0,3</b>	<b>26,5</b>	<b>0,8</b>	<b>1,3</b>	<b>93,6</b>	<b>78,9</b>	<b>176,2</b>	<b>3,4</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК	180	5	4,4	8,7	104,8	0	0	0	0	0	0	0	0	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	36	2,6	5,9	23,1	157,1	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>316</b>	<b>7,6</b>	<b>10,7</b>	<b>41,3</b>	<b>307,5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>	<b>7,2</b>	<b>9,9</b>	<b>2,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,6</b>	<b>41,7</b>	<b>198,2</b>	<b>1335,6</b>	<b>0,4</b>	<b>31,6</b>	<b>0,9</b>	<b>2</b>	<b>421</b>	<b>131,6</b>	<b>543,7</b>	<b>6,8</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	200	4	3,5	26,2	164,6	0,1	0,7	0	0	134,2	15	93,6	0,1	185	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	13,9	85	0	0,5	0	0	95,2	10,8	64,8	0,1	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>8,5</b>	<b>11,5</b>	<b>55,4</b>	<b>363,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>229,4</b>	<b>25,8</b>	<b>158,4</b>	<b>0,2</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>	<b>7,2</b>	<b>9,9</b>	<b>2</b>		
<b>Обед</b>															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,5	1	10,5	57	0	3,4	0,2	0	15,9	13,1	32,6	0,7	85	2012
ПТИЦ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	230	6,6	4,7	23,1	352,9	0,1	9,3	0,8	0,4	43,1	37,7	89,9	1,4	302	2012
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	1,1	0,1	1,7	13,4	0	7,2	0	0	25,9	8,6	16,7	0,4		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0	20,3	62,3	0	0	0	0	6,9	1,4	0	0	376	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>13,6</b>	<b>6,6</b>	<b>83,3</b>	<b>629,8</b>	<b>0,1</b>	<b>19,9</b>	<b>1</b>	<b>0,4</b>	<b>91,8</b>	<b>60,8</b>	<b>139,2</b>	<b>2,5</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНО	180	5	4,4	7,4	90,8	0	0,2	0	0	189,7	20,2	132,5	0,2	401	2012
ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	6	5,8	5,8	190,9	0,1	0,1	0	0,9	52,7	12,5	95,2	0,6	458	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>11</b>	<b>10,2</b>	<b>38,8</b>	<b>281,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>242,4</b>	<b>32,7</b>	<b>227,7</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,1</b>	<b>28,7</b>	<b>187</b>	<b>1320,2</b>	<b>0,3</b>	<b>25,4</b>	<b>1</b>	<b>1,9</b>	<b>578</b>	<b>126,5</b>	<b>535,2</b>	<b>5,5</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5,3	20	137,8	0,1	9,7	0	0,1	35,1	27,4	79,7	1,1	321	2012
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	50	6,8	4,2	0	82,5	0	0	0	0	0	0	0	0		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	13,9	85	0	0,5	0	0	95,2	10,8	64,8	0,1	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>14,3</b>	<b>17,5</b>	<b>49,2</b>	<b>418,8</b>	<b>0,1</b>	<b>10,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>130,3</b>	<b>38,2</b>	<b>144,5</b>	<b>1,2</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЩИ С МЯСОМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,7	6	6,5	106,1	0	8,9	0,2	0,1	32,4	15,7	32,1	0,8	67	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ	130	6,4	6,2	36,5	181,6	0	0	0	0	0	0	0	0	313	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	5,7	9,4	6	165,2	0,2	12,1	5,6	1,1	15,1	15,2	230,6	5,1	256	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,6	0	1,2	0	0	12,4	7,6	13	0,4		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	8	33,2	0	1,1	0	0	9,4	2,2	1,4	0,1	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>20,3</b>	<b>22,5</b>	<b>85,7</b>	<b>637,9</b>	<b>0,2</b>	<b>23,3</b>	<b>5,8</b>	<b>1,2</b>	<b>69,3</b>	<b>40,7</b>	<b>277,1</b>	<b>6,4</b>		
<b>Полдник</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	92,5	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	400	2012
КОНФЕТЫ	32	1	9,6	19,8	166,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>312</b>	<b>6</b>	<b>14,4</b>	<b>37,6</b>	<b>304,6</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>198</b>	<b>27,4</b>	<b>139,5</b>	<b>2,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>54,4</b>	<b>184,2</b>	<b>1409,3</b>	<b>0,4</b>	<b>38,4</b>	<b>5,8</b>	<b>1,9</b>	<b>397,6</b>	<b>106,3</b>	<b>561,1</b>	<b>9,8</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
КАША ЖИДКАЯ (РИСОВАЯ)	200	5,5	3,5	27	142,0	0,1	0,7	0	0	134,2	15	93,6	0,1	185	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,7	15,1	102,3	0	0,6	0	0	118,5	22,5	94	0,6	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>11,2</b>	<b>12,4</b>	<b>57,4</b>	<b>357,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>252,7</b>	<b>37,5</b>	<b>187,6</b>	<b>0,7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,6	0,2	11,3	49,9	0,1	4,6	0,2	0,2	18	17	44,7	0,8	76	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	150	2,7	6,9	14,4	125	0	13,1	0,4	0,2	29	18,5	48,3	0,8	342	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	7,5	12,5	11,4	196,3	0	0	0	0	4,2	7,6	25,6	0,5	282	2012
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	1,1	0,1	1,7	13,4	0	7,2	0	0	25,9	8,6	16,7	0,4		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0,5	0	20,3	62,3	0	0	0	0	6,9	1,4	0	0	376	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>17,3</b>	<b>20,5</b>	<b>86,8</b>	<b>591,1</b>	<b>0,1</b>	<b>24,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>84</b>	<b>53,5</b>	<b>135,3</b>	<b>2,5</b>		
<b>Полдник</b>															
КЕФИР	180	4,4	4,4	7	89	0,1	0,5	0	0,1	183,6	20,2	136,8	0,2	401	2012
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	4,2	8,9	37,7	237,4	0,1	0	0	2,1	11,2	6,8	41,3	0,5	460	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,6</b>	<b>13,3</b>	<b>44,7</b>	<b>326,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>194,8</b>	<b>27</b>	<b>178,1</b>	<b>0,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,1</b>	<b>46,2</b>	<b>200,6</b>	<b>1323,3</b>	<b>0,4</b>	<b>26,7</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>	<b>531,5</b>	<b>118,0</b>	<b>501 p</b>	<b>3,9</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	160/30	9,7	16	34,8	315,3	0	0,3	0,1	0,1	206,3	32,7	267	1,1	235	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,6	84,7	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>14,5</b>	<b>24</b>	<b>63,7</b>	<b>513,5</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>305,2</b>	<b>47,9</b>	<b>341</b>	<b>1,4</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,1	0,3	14,5	70,2	0,1	4,8	0,2	0,3	16,6	16,8	41,3	0,8	82	2012
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,5	4,8	16,3	126,6	0,1	6,8	0	0,1	38,1	20,1	63,4	0,8	151	2012
РЫБА ОТВАРНАЯ	80	5,8	6,2	0,6	155,7	0	0,3	0,1	0	2,8	1,7	4,1	0,1	242	2012
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	1,1	0,1	1,7	13,4	0	7,2	0	0	25,9	8,6	16,7	0,4		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	8	33,2	0	1,1	0	0	9,4	2,2	1,4	0,1	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>15,5</b>	<b>12,2</b>	<b>68,8</b>	<b>543,3</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>92,8</b>	<b>49,4</b>	<b>126,9</b>	<b>2,2</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	180	5	4,4	7,4	90,8	0	0,2	0	0	189,7	20,2	132,5	0,2	401	2012
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	4,7	15,6	1,8	165	0	0,1	0,1	1,2	50,7	8,3	108,2	1,2	223	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>9,7</b>	<b>20</b>	<b>9,2</b>	<b>255,8</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>240,4</b>	<b>28,5</b>	<b>240,7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,7</b>	<b>56,2</b>	<b>153,4</b>	<b>1360,6</b>	<b>0,2</b>	<b>21,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,7</b>	<b>638,4</b>	<b>125,8</b>	<b>708,9</b>	<b>5</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
КАША ЖИДКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	7,8	4,4	29,6	163,8	0,1	0,7	0	0	134,2	15	93,6	0,1	185	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	13,9	85	0	0,5	0	0	95,2	10,8	64,8	0,1	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>12,3</b>	<b>12,4</b>	<b>58,8</b>	<b>362,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>229,4</b>	<b>25,8</b>	<b>158,4</b>	<b>0,2</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,7	0,3	11,8	57,9	0,1	4,8	0,2	0,2	16,2	18,4	43,2	0,8	80	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	9,6	12,3	33,4	604,8	0	1,2	0,2	0,1	8,9	7	13,2	0,3	304	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,6	0	1,2	0	0	12,4	7,6	13	0,4		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	8	33,2	0	1,1	0	0	9,4	2,2	1,4	0,1	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>15,8</b>	<b>13,5</b>	<b>81,9</b>	<b>847,7</b>	<b>0,1</b>	<b>8,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>46,9</b>	<b>35,2</b>	<b>70,8</b>	<b>1,6</b>		
<b>Полдник</b>															
СНЕЖОК	180	5	4,4	8,7	104,8	0	0	0	0	0	0	0	0	401	2012
ВАФЛИ	50	2,4	14,1	30,6	25,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>7,4</b>	<b>18,9</b>	<b>48,8</b>	<b>175,6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>	<b>7,2</b>	<b>9,9</b>	<b>2,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,5</b>	<b>44,8</b>	<b>201</b>	<b>1433,6</b>	<b>0,2</b>	<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>290,7</b>	<b>68,2</b>	<b>239,1</b>	<b>3,8</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130	9,2	21,4	2,6	261,9	0,1	0,2	0,3	1,9	211,5	17,6	237,1	2	216	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,2	0,1	14,6	17,5	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,6	84,7	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>406</b>	<b>15,2</b>	<b>29,5</b>	<b>46,1</b>	<b>477,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,1</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>321</b>	<b>44,1</b>	<b>344,9</b>	<b>2,7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100				45,6					14,4				368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>				<b>45,6</b>					<b>14,4</b>					
<b>Обед</b>															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,1	5,9	12,8	130	0,1	6,6	0,2	0,1	18,6	20,4	49,6	0,8	83	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	0,2	10,9	72,5	0,1	32,2	0,1	0,2	78,6	29,1	57,2	1,7	336	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	15,4	4,9	7,4	135,2	0,1	0,8	0	0,1	27,9	30,2	170,6	1,3	258	2012
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,8	0,1	11,6	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТАМИНОМ	180	0,3	0,2	17,1	54,2	0	14,4	0	0,1	12,8	5,3	5,3	0,2	378	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>29</b>	<b>12,1</b>	<b>87,5</b>	<b>559,4</b>	<b>0,4</b>	<b>56,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>148,7</b>	<b>97,5</b>	<b>316,2</b>	<b>4,4</b>		
<b>Полдник</b>															
РЯЖЕНКА	180	5	4,4	7,4	90,8	0	0,2	0	0	189,7	20,2	132,5	0,2	401	2012
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	6,6	3,8	38,9	204,4	0,1	0,1	0	0,4	52,5	12,7	93,4	0,7	483	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>11,6</b>	<b>8,2</b>	<b>46,3</b>	<b>295,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>242,2</b>	<b>32,9</b>	<b>225,9</b>	<b>0,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,8</b>	<b>50,2</b>	<b>189,4</b>	<b>1377,8</b>	<b>0,7</b>	<b>63,8</b>	<b>0,6</b>	<b>4,8</b>	<b>726,5</b>	<b>181,7</b>	<b>896,9</b>	<b>10</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,8	0,5	24	101,9	0,1	0	0	0,7	8,4	5,5	27,5	0,6	204	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,7	4,5	0,4	62,5	0	0	0,1	0,8	18,8	3,8	61,8	0,8	213	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,6	0,6	4,1	46,6	0	0	0	0	0	0	0	0	55	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	13,9	85	0	0,5	0	0	95,2	10,8	64,8	0,1	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>11,6</b>	<b>13,6</b>	<b>57,7</b>	<b>409,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>122,4</b>	<b>20,1</b>	<b>154,1</b>	<b>1,5</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110			11,7	48									399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>			<b>11,7</b>	<b>48</b>										
<b>Обед</b>															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
БОРЩ С МЯСОМ	180	4,4	6	10,7	124,9	0	9	0,2	0,1	39	23,9	48	1,2	62	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	170/30	9,4	10,4	24,1	262,4	0,2	15,8	6,7	1,8	32,4	23	314,1	6,7	294	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	0,1		23,2	0	2,3	0	0,1	19	11,3	22,1	0,7	33	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0,5	0	20,3	62,3	0	0	0	0	6,9	1,4	0	0	376	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>19,1</b>	<b>17,3</b>	<b>87,7</b>	<b>617</b>	<b>0,2</b>	<b>27,1</b>	<b>6,9</b>	<b>2</b>	<b>97,3</b>	<b>59,6</b>	<b>384,2</b>	<b>8,6</b>		
<b>Полдник</b>															
КЕФИР	180	4,4	4,4	7	89	0,1	0,5	0	0,1	183,6	20,2	136,8	0,2	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	36	2,6	5,9	23,1	157,1	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	483	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>316</b>	<b>7</b>	<b>10,7</b>	<b>39,6</b>	<b>291,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>198</b>	<b>27,4</b>	<b>146,7</b>	<b>2,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,7</b>	<b>41</b>	<b>196,7</b>	<b>1366,2</b>	<b>0,4</b>	<b>32,1</b>	<b>7</b>	<b>4,2</b>	<b>417,7</b>	<b>107,1</b>	<b>685</b>	<b>12,3</b>		