

1 день

Удобрено: заведующий ОУ №1 Дроздов О.Г.
Судебно-медицинский №8 от 08.2023 ОУ №1

Применяемые продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	С, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,30	9,12	15,50	153,40	0,03	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	6,90	3,90	21,40	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2012		
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	6,75	7,29	33,13	225,84	0,10	0,62	0,04	0,11	0,08	0,16	139,20	30,40	158,17	1,31	245,46	10,80	0,00	0,02	189	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,11	0,00	17,66	71,26	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	10,18	3,71	3,95	0,38	15,43	0,00	0,00	0,00	TK №038			
Итого за прием пищи:	428	9,16	16,41	66,29	450,50	0,13	0,83	0,11	0,33	0,23	0,18	156,28	38,01	183,52	2,01	289,99	10,80	0,00	0,02				
II Завтрак																							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	TK №010			
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00				
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,36	0,00	0,88	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK №017			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,00	4,47	7,56	86,61	0,04	3,19	0,13	0,83	0,01	0,04	17,32	13,76	49,25	0,78	249,11	3,17	0,02	0,00	85	2012		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	14,66	12,71	12,98	225,18	0,08	0,61	0,07	2,18	0,24	0,14	91,13	28,91	199,27	0,68	355,97	100,06	0,44	0,02	268	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,43	5,28	20,25	143,15	0,12	9,14	0,67	0,42	0,08	0,12	63,57	36,59	96,76	1,29	706,66	9,95	0,04	0,00	322	2012		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,02	0,02	13,00	52,32	0,00	0,18	0,00	0,03	0,00	0,00	8,45	2,00	0,44	0,09	13,18	0,09	0,00	0,00	TK №039			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБСЛАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004			
Итого за прием пищи:	725	25,69	23,28	75,57	617,16	0,24	14,12	0,87	3,96	0,33	0,30	198,34	94,29	387,93	4,25	1 447,84	114,61	0,50	0,02				
Полдник																							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,20	22,72	33,60	411,72	0,08	1,43	0,46	3,66	0,00	0,14	30,98	41,75	200,17	1,91	265,67	6,98	0,03	0,01	304	2012		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	12,46	6,66	22,97	203,91	0,05	0,27	0,03	0,15	0,02	0,15	111,41	16,43	135,44	0,39	131,83	3,07	0,02	0,02	479	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБСЛАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003			
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	1,70	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:	455	32,36	29,58	81,69	724,68	0,13	1,70	0,49	4,31	0,02	0,29	154,32	64,22	355,32	3,14	432,59	11,39	0,05	0,03				
Всего за день:		67,81	69,87	238,35	1 858,64	0,50	22,65	1,47	9,50	0,58	0,77	530,54	207,32	941,67	12,40	2 587,42	139,80	0,55	0,07				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	6,47	6,23	15,42	144,78	0,04	0,13	0,06	0,05	0,00	0,06	165,68	10,26	110,40	0,48	43,60	0,00	0,01	0,00	3	2012		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,38	7,40	31,78	216,09	0,05	0,68	0,04	0,22	0,08	0,15	141,14	26,62	128,79	0,36	216,09	12,05	0,01	0,00	189	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,32	3,64	18,80	126,22	0,04	0,80	0,02	0,00	0,00	0,16	156,66	19,05	111,71	0,49	231,85	13,50	0,00	0,00	TK №040			
Итого за прием пищи:	415	16,17	17,27	66,00	487,09	0,13	1,61	0,12	0,27	0,08	0,37	463,48	55,93	350,90	1,33	491,54	25,55	0,02	0,00				
II Завтрак																							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00				
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK №014			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	5,42	5,25	17,00	137,19	0,09	6,77	0,16	1,08	0,00	0,07	24,38	23,66	76,58	1,17	476,54	5,23	0,03	0,00	82	2012		
ПЕТРУШКИ	200	22,45	12,18	22,38	313,26	0,25	16,75	7,00	3,91	0,16	1,75	33,98	34,87	352,06	7,11	430,96	9,95	0,23	0,04	294	2012		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	0,82	0,34	26,23	126,92	0,01	100,00	0,20	0,00	0,00	0,06	21,06	5,45	3,83	0,68	13,49	0,00	0,00	0,00	441	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK №004			
Итого за прием пищи:	676	31,69	18,62	84,21	672,77	0,35	128,52	7,46	5,49	0,16	1,88	91,58	77,97	467,67	10,23	1104,74	16,98	0,26	0,04				
Полдник																							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	13,94	8,60	2,78	144,32	0,11	0,97	0,04	0,13	0,07	0,13	54,93	23,19	149,26	0,53	291,12	35,62	0,25	0,03	246	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,02	4,68	18,98	130,54	0,11	9,04	0,03	0,21	0,07	0,10	43,69	26,50	80,75	1,05	675,01	8,25	0,03	0,00	335	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,02	0,02	12,03	48,45	0,00	0,18	0,00	0,03	0,00	0,00	6,92	1,67	0,44	0,09	13,04	0,09	0,00	0,00	TK №048			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK №003			
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,51	2,29	36,19	187,57	0,06	0,26	0,01	0,25	0,00	0,07	59,18	11,52	68,31	0,42	123,80	5,10	0,01	0,01	477	2008		
Итого за прием пищи:	445	23,49	15,71	76,38	541,88	0,28	10,45	0,08	0,92	0,14	0,30	167,12	65,48	310,56	2,59	1123,37	49,86	0,29	0,04				
Всего за день:		72,25	51,78	244,77	1779,14	0,78	144,18	7,66	6,68	0,38	2,57	734,78	206,58	1141,73	16,67	2935,65	94,19	0,57	0,08				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,43	3,01	17,30	100,84	0,02	4,40	0,02	0,07	0,05	0,01	6,20	3,88	14,03	0,24	32,41	0,00	0,00	2	2012						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО С КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	9,70	9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	10							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	9,62	15,52	3,23	191,42	0,05	0,31	0,18	4,27	1,42	0,30	95,73	13,83	155,15	1,52	177,83	18,28	0,03	0,02	214	2008					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,57	3,64	20,42	133,70	0,05	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	157,36	21,80	119,12	0,34	235,31	13,50	0,00	0,00	TK№028						
Итого за прием пищи:		410	17,12	24,87	43,95	466,46	0,22	7,69	0,22	6,04	1,47	0,47	268,99	48,91	315,50	2,40	496,55	31,78	0,03	0,02							
II Завтрак																											
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK № 002						
Итого за прием пищи:		150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00							
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/5/1	1,73	4,07	7,42	76,48	0,04	11,01	0,20	1,57	0,00	0,04	38,98	18,67	36,74	0,84	281,51	3,81	0,02	0,00	67	2012					
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70/70	21,16	21,38	4,43	294,69	0,06	0,93	0,49	0,92	0,07	0,14	28,74	30,35	191,15	2,81	439,81	9,69	0,07	0,00	277	2012					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,20	0,00	0,00	4,10	0,00	0,10	15,80	108,90	161,60	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00	181	2008					
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180/15	0,19	0,07	18,20	71,04	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,01	12,84	5,61	6,86	0,48	39,69	0,00	0,00	0,00	392	2012					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №003						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №004						
Итого за прием пищи:		751	33,10	32,10	80,53	769,30	0,34	14,26	0,69	7,13	0,07	0,31	112,96	175,43	441,45	9,43	1 101,31	18,12	0,09	0,00							
Полдник																											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	10,91	9,46	14,54	191,19	0,06	21,09	0,04	0,50	0,04	0,10	65,53	32,86	123,01	2,30	440,75	8,09	0,04	0,00	298	2012					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,04	0,00	14,67	59,70	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	2,27	0,99	0,05	9,18	0,00	0,00	0,00	049						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00	TK №004						
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.		125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	TK№005						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003						
Итого за прием пищи:		545	17,25	13,29	53,14	411,82	0,06	22,27	0,04	1,00	0,04	0,23	209,51	55,27	247,51	3,39	680,30	9,43	0,04	0,00							
Всего за День:			68,07	70,76	193,12	1 718,08	0,62	47,22	0,95	14,67	1,58	1,01	617,16	295,81	1 026,06	17,92	2 510,66	60,83	0,16	0,02							

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г																							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,30	9,12	15,50	153,40	0,03	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	6,90	3,90	21,40	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2012						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,18	7,40	30,96	215,12	0,06	0,68	0,04	0,75	0,08	0,15	143,01	19,35	114,03	0,36	223,56	11,70	0,00	0,00	189	2008						
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,88	4,04	18,88	132,86	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	157,66	27,78	124,51	0,67	261,70	13,50	0,00	0,00	TK№043							
Итого за прием пищи:	415	13,36	20,56	65,34	501,38	0,13	1,46	0,13	0,97	0,23	0,33	307,57	51,03	259,94	1,35	514,36	25,20	0,00	0,00								
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008						
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00								
Обед																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,81	7,42	6,08	94,49	0,03	3,86	0,03	3,26	0,00	0,03	12,73	9,03	21,74	0,42	229,66	1,85	0,01	0,00	43	2008						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,44	6,43	9,17	115,18	0,04	6,36	0,20	1,63	0,00	0,06	36,38	21,80	60,98	1,27	328,70	6,06	0,02	0,00	57	2012						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,15	7,27	15,88	169,88	0,07	0,46	0,05	0,58	0,21	0,12	84,16	20,93	141,43	0,64	248,12	57,19	0,24	0,01	269	2012						
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,57	1,62	12,50	80,89	0,07	9,37	1,45	0,62	0,00	0,08	69,92	37,48	64,47	1,79	303,96	5,63	0,04	0,00	129	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,10	0,00	12,79	51,52	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,33	3,73	3,71	0,37	13,37	0,00	0,00	0,00	392	2012						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	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	TK №003							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004							
Итого за прием пищи:	731	21,94	23,75	82,04	639,15	0,26	20,07	1,73	6,75	0,21	0,31	223,26	101,68	333,13	6,02	1 187,66	72,41	0,31	0,01								
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24,41	15,35	21,37	327,37	0,06	0,26	0,06	1,71	0,02	0,26	191,76	30,62	255,78	0,92	178,84	0,43	0,04	0,03	224	2008						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008						
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00								
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	460	33,40	23,64	64,65	586,37	0,21	16,55	0,09	1,91	0,02	0,48	445,32	69,44	446,58	1,79	673,44	19,33	0,04	0,03	TK№018							
Всего за день:		69,60	68,13	230,21	1 804,30	0,62	41,68	1,95	9,63	0,46	1,14	988,75	229,35	1 052,25	11,68	2 591,46	118,74	0,35	0,04								

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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						
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,09	6,09	12,85	131,68	0,03	0,13	0,06	0,05	0,00	0,06	164,73	9,61	107,15	0,43	39,00	0,00	0,01	0,00	3	2012				
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,04	8,80	28,78	219,51	0,08	0,78	0,05	0,44	0,09	0,17	161,19	29,18	144,06	0,52	251,40	14,09	0,01	0,00	190	2008				
	180	4,32	3,64	18,80	126,22	0,04	0,80	0,02	0,00	0,00	0,16	156,66	19,05	111,71	0,49	231,85	13,50	0,00	0,00	TK№040					
Итого за прием пищи:	420	16,45	18,53	60,43	477,41	0,15	1,71	0,13	0,49	0,09	0,39	482,58	57,84	362,92	1,44	522,25	27,59	0,02	0,00						
II Завтрак																									
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK № 002					
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,95	5,51	51,32	0,01	1,90	0,00	1,33	0,00	0,02	16,84	9,46	18,64	0,61	136,87	3,33	0,01	0,00	33	2012				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,54	5,18	12,29	118,39	0,08	6,36	0,18	0,97	0,01	0,07	25,39	24,22	79,19	1,33	504,78	5,88	0,03	0,00	84	2012				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	18,94	19,82	26,29	359,28	0,18	11,92	0,03	1,62	0,11	0,19	26,53	50,22	223,69	3,56	1 139,69	13,89	0,08	0,00	291	2012				
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,57	1,49	2,37	29,70	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	11,96	1,57	7,66	0,06	14,74	0,95	0,00	0,00	354	2012				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,01	0,06	21,51	91,45	0,02	0,32	0,12	0,00	0,00	0,03	36,45	20,55	26,28	0,58	344,31	0,00	0,01	0,00	TK№044					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	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	TK №003					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004					
Итого за прием пищи:	750	30,62	30,51	93,59	777,33	0,35	20,51	0,34	4,58	0,12	0,34	126,91	114,73	396,26	7,67	2 204,24	25,73	0,13	0,00						
Полдник																									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№014					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С РЫБОМ	150	8,96	8,63	36,22	258,81	0,08	0,21	0,08	2,29	0,50	0,14	63,01	14,05	104,02	1,42	148,74	8,38	0,02	0,02	208	2012				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/67	0,11	0,00	17,67	71,36	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	10,29	3,74	4,01	0,38	15,92	0,00	0,00	0,00	TK№038					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	14,66	7,66	33,20	262,56	0,07	0,27	0,04	0,14	0,04	0,16	117,67	19,61	153,35	0,59	157,52	3,44	0,02	0,02	249	2014				
Итого за прием пищи:	463	24,33	16,39	88,99	604,73	0,15	5,74	0,22	2,63	0,54	0,30	197,27	46,40	273,08	2,89	467,18	12,82	0,04	0,04						
Всего за день:		72,00	65,93	258,51	1 929,97	0,65	30,96	0,69	8,20	0,75	1,03	832,46	235,17	1 053,86	14,70	3 426,17	67,64	0,19	0,04						

6 день

Приемпищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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					
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,46	3,01	20,21	112,20	0,02	6,00	0,02	0,07	0,05	0,01	7,08	4,44	14,67	0,26	38,01	0,00	0,00	0,00	2	2012			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6,19	7,57	30,44	215,45	0,11	0,62	0,04	0,76	0,08	0,14	134,39	32,85	140,13	0,80	229,21	11,93	0,01	0,00	189	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,56	3,64	20,37	133,46	0,05	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	157,28	21,66	118,80	0,33	234,85	13,50	0,00	0,00	TK№028				
Итого за прием пищи:	415	12,21	14,22	71,02	461,11	0,18	7,40	0,08	0,83	0,13	0,31	298,75	58,95	273,60	1,39	502,07	25,43	0,01	0,00					
II Завтрак																								
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00					
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,07	4,06	21,39	142,61	0,13	3,07	0,16	2,68	0,00	0,05	28,83	24,12	62,42	1,43	328,29	2,93	0,02	0,00	81	2012			
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	12,25	4,80	8,95	128,02	0,06	0,40	0,04	0,78	0,22	0,10	54,75	22,49	158,82	0,64	273,45	85,31	0,38	0,01	263	2012			
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3,43	1,79	14,78	90,24	0,09	15,15	0,59	0,40	0,02	0,10	81,22	32,91	76,48	2,01	482,79	6,60	0,02	0,00	338	2008			
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	11,27	46,43	0,00	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	11,63	2,91	5,21	0,35	50,39	0,35	0,00	0,00	TK№042				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБСЛАЩЕННЫЙ	25	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	1,66	0,00	0,00	TK №003				
БАТОН ОБОГЛАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004				
Итого за прием пищи:	700	25,09	11,73	83,31	541,49	0,33	21,32	0,79	4,73	0,24	0,27	196,57	97,44	362,63	6,46	1 269,27	98,37	0,42	0,01					
Полдник																								
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	13,57	11,61	14,74	217,67	0,06	0,09	0,01	0,38	0,03	0,10	32,12	23,50	143,05	2,18	264,83	5,75	0,03	0,00	282	2012			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,18	2,65	20,12	117,84	0,12	9,26	0,67	0,36	0,03	0,11	53,60	36,14	90,49	1,30	704,00	9,19	0,04	0,00	125	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЛАЩЕННЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №003				
МОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	TK№005				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	1,70	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	402	2008			
САДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,38	3,56	32,81	180,75	0,05	0,10	0,01	0,77	0,02	0,04	29,24	7,84	45,18	0,38	77,19	2,36	0,01	0,01	464	2008			
Итого за прием пищи:	590	25,95	21,13	96,30	686,73	0,27	9,83	0,69	1,95	0,08	0,40	253,98	86,98	391,12	4,66	1 256,74	18,42	0,08	0,01					
Всего за день:		64,15	47,26	268,81	1 765,73	0,80	42,15	1,56	7,51	0,45	1,00	761,90	250,57	1 039,95	15,03	3 244,08	144,02	0,51	0,02					

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,30	9,12	15,50	153,40	0,03	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	6,90	3,90	21,40	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	9,70	9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,34	15,28	2,77	186,18	0,05	0,26	0,18	4,27	1,42	0,29	85,53	12,71	147,95	1,51	163,23	17,38	0,03	0,02	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,78	3,99	13,03	108,52	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	157,09	26,25	122,15	0,60	255,49	13,50	0,00	0,00	TK№043	
Итого за прием пищи:	410	17,92	31,09	34,30	488,60	0,22	3,24	0,27	6,19	1,57	0,47	259,22	52,26	318,70	2,73	498,82	30,88	0,03	0,02		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK № 002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,48	2,46	2,66	35,25	0,02	0,81	0,75	1,30	0,00	0,02	17,56	13,04	18,91	0,37	79,35	1,92	0,02	0,00	40	2012
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	0,10	4,40	0,20	1,70	0,00	0,00	24,00	20,20	70,40	1,10	385,50	4,60	0,00	0,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,75	16,09	14,73	250,77	0,07	0,48	0,05	1,92	0,04	0,11	43,07	21,89	132,78	1,61	179,05	5,19	0,00	0,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,41	5,60	15,46	121,75	0,02	6,54	0,03	0,38	0,10	0,06	57,82	32,53	64,85	2,09	472,02	11,45	0,03	0,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,56	0,12	21,76	91,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	25,54	11,10	29,03	0,68	208,23	0,00	0,00	0,00	TK№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	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	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	715	24,57	29,78	84,23	791,32	0,29	12,23	1,03	5,96	0,14	0,23	177,73	107,47	356,77	7,38	1 388,00	24,84	0,05	0,00		
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,47	2,02	10,95	79,01	0,06	10,87	1,21	0,54	0,00	0,07	63,21	32,36	56,86	1,61	305,32	5,05	0,04	0,00	129	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00	55,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,21	0,09	21,80	85,01	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,01	13,51	6,02	7,49	0,50	45,04	0,00	0,00	0,00	392	2012
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	TK№005	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	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	TK №003	
Итого за прием пищи:	585	16,93	14,99	94,57	580,14	0,13	11,63	1,31	2,01	0,89	0,38	242,64	71,43	295,50	5,22	685,01	14,78	0,06	0,01		
Всего за день:		60,02	76,36	228,60	1 930,56	0,64	30,10	2,61	14,66	2,60	1,08	705,29	247,36	992,57	18,03	2 804,33	72,00	0,14	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5,72	5,94	10,28	118,58	0,03	0,13	0,06	0,05	0,00	0,06	163,78	8,96	103,90	0,38	34,40	0,00	0,01	0,00	3	2012		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,36	5,60	33,69	210,37	0,06	0,62	0,03	0,82	0,05	0,14	134,12	19,03	110,25	0,39	214,78	10,80	0,01	0,00	189	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,32	3,64	13,00	102,99	0,04	0,80	0,02	0,00	0,00	0,16	156,55	19,05	111,71	0,49	231,67	13,50	0,00	0,00	TK№040			
Итого за прием пищи:	415	16,40	15,18	56,97	431,94	0,13	1,55	0,11	0,87	0,05	0,36	454,45	47,04	325,86	1,26	480,85	24,30	0,02	0,00				
II Завтрак																							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00				
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	5,00	6,21	12,25	127,40	0,08	6,59	0,14	0,77	0,00	0,08	25,72	22,65	78,27	1,01	456,84	4,46	0,03	0,00	77	2012		
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	11,76	3,72	2,63	105,20	0,14	9,77	4,29	0,97	0,03	1,01	15,85	15,90	178,65	3,92	262,04	5,36	0,13	0,02	34	2012		
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,95	3,62	16,18	115,59	0,09	15,27	0,59	0,32	0,03	0,08	54,97	31,70	67,96	1,94	549,73	6,23	0,04	0,00	344	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	1,70	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	TK №003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004			
Итого за прием пищи:	730	24,01	14,54	72,48	540,34	0,31	33,63	5,02	2,76	0,06	1,17	124,00	86,46	382,08	8,70	1 403,98	19,15	0,20	0,02				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	19,23	12,08	18,30	264,30	0,05	0,20	0,05	1,32	0,02	0,21	150,06	26,43	207,47	0,93	149,59	0,52	0,03	0,02	237	2012		
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,46	2,79	7,20	60,12	0,01	0,23	0,02	0,05	0,03	0,05	48,01	5,42	34,38	0,07	68,38	4,08	0,00	0,00	367	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,33	8,46	39,67	256,23	0,06	0,21	0,04	0,43	0,12	0,07	50,27	10,74	64,06	0,43	113,50	4,22	0,01	0,01	467	2008		
Итого за прием пищи:	510	32,73	28,62	82,45	728,65	0,27	16,93	0,14	2,00	0,17	0,55	494,04	76,01	472,41	1,70	793,07	27,72	0,04	0,03				
Всего за день:		74,04	58,52	230,08	1 778,33	0,73	55,71	5,27	5,63	0,28	2,10	1 085,09	216,71	1 192,95	14,18	2 893,90	72,97	0,26	0,05				

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
ЗАВТРАК																								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	2,30	9,12	15,50	153,40	0,03	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	6,90	3,90	21,40	0,32	29,10	0,00	0,00	1	2012			
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	6,94	8,70	31,17	231,50	0,13	0,62	0,04	1,06	0,08	0,15	142,70	48,72	175,44	1,20	274,49	12,58	0,01	189	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,56	3,64	20,37	133,46	0,05	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	157,28	21,66	118,80	0,33	234,85	13,50	0,00	TK№028				
Итого за прием пищи:		415	13,80	21,46	67,04	518,36	0,21	1,40	0,13	1,28	0,23	0,33	306,88	74,28	315,64	1,85	538,44	26,08	0,01	0,00				
II ЗАВТРАК																								
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	TK№020				
Итого за прием пищи:		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00				
ОБЕД																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,38	0,00	0,90	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	TK№017				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	4,56	6,43	11,34	124,41	0,04	6,52	0,18	1,64	0,00	0,06	38,06	23,27	63,73	1,37	355,14	6,61	0,03	0,00	57	2012		
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		80	20,13	6,36	0,47	139,25	0,15	0,55	0,09	0,03	0,00	0,14	20,51	28,71	184,69	0,60	349,68	50,66	0,39	0,04	228	2008		
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0,26	0,74	1,05	14,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	7,12	0,80	3,95	0,04	7,15	0,47	0,00	0,00	354	2012		
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,21	5,10	21,44	144,98	0,12	10,37	0,03	0,24	0,08	0,11	40,18	29,45	86,12	1,20	764,36	8,65	0,03	0,00	335	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,11	0,00	6,06	24,92	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	10,07	3,74	4,01	0,38	15,56	0,00	0,00	TK№038				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	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	TK №003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	TK №004				
Итого за прием пищи:		753	32,14	19,49	64,28	567,85	0,36	18,71	0,31	2,57	0,08	0,33	135,20	100,36	391,10	5,36	1 621,54	68,07	0,45	0,04				
ПОЛДНИК																								
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		180	10,76	9,27	13,76	185,44	0,06	19,07	0,04	0,49	0,05	0,10	59,82	30,73	118,67	2,19	417,17	7,75	0,04	0,00	298	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,02	0,01	14,97	60,11	0,00	0,09	0,00	0,02	0,00	0,00	7,11	1,84	0,65	0,08	7,88	0,05	0,00	0,00	TK№047			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK №003			
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		75	4,48	3,12	28,81	161,38	0,06	5,55	0,01	0,79	0,03	0,03	24,26	10,40	40,06	0,66	105,59	1,55	0,01	0,01	451	2008		
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.		125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	TK№005			
Итого за прием пищи:		575	20,08	15,71	71,65	518,35	0,16	25,09	0,05	1,74	0,08	0,28	222,29	60,77	271,78	3,73	740,34	10,47	0,05	0,01				
Всего за день:			67,52	57,16	223,97	1 700,56	0,80	49,22	0,49	5,59	0,39	1,01	671,61	273,40	1 003,85	11,48	3 250,06	104,62	0,51	0,05				

10 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																												
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1,90	2,80	21,10	90,70	0,00	2,40	0,00	0,10	0,10	0,00	6,90	4,20	14,70	0,30	40,20	0,00	0,00	0,00	2	2012						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	5,10	7,15	31,32	210,85	0,05	0,62	0,04	0,22	0,08	0,14	130,27	25,46	121,45	0,35	201,47	11,15	0,01	0,00	189	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0,14	0,00	12,87	52,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,23	4,52	5,19	0,52	18,33	0,00	0,00	0,00	392	2012						
Итого за прием пищи:		431	7,14	9,95	65,29	353,55	0,05	3,05	0,04	0,32	0,18	0,15	148,40	34,18	141,34	1,17	260,00	11,15	0,01	0,00								
II Завтрак																												
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008						
Итого за прием пищи:		180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00								
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,80	2,90	4,00	45,60	0,00	1,90	0,00	1,40	0,00	0,00	15,80	9,50	18,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00	33	2012						
РАССОЛЫНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	0,10	5,30	0,00	1,90	0,00	0,00	26,40	19,80	67,40	1,00	435,30	5,30	0,00	0,00	73	2012						
СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	10,56	12,78	8,87	192,88	0,04	0,13	0,02	0,07	0,06	0,12	36,29	12,62	111,17	0,77	106,78	2,45	0,00	0,01	310	2012						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	12,20	7,50	40,80	0,90	62,90	0,80	0,00	0,00	205	2012						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,03	0,02	15,24	61,34	0,00	0,14	0,00	0,03	0,00	0,00	7,58	2,13	1,04	0,13	12,06	0,07	0,00	0,00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK №003							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK №004							
Итого за прием пищи:		715	24,67	27,55	84,11	659,82	0,24	7,47	0,02	5,00	0,06	0,12	106,62	58,90	273,32	4,57	810,96	13,26	0,00	0,01								
Полдник																												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,08	0,00	0,00	8,32	5,04	15,12	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK №015							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	11,28	9,88	17,09	202,49	0,12	8,64	0,01	0,46	0,03	0,12	18,38	31,63	136,11	2,13	766,48	9,10	0,05	0,00	276	2012						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	1,26	0,07	26,89	114,31	0,02	0,40	0,15	0,00	0,00	0,04	43,71	25,28	32,85	0,72	430,25	0,00	0,01	0,00	TK №044							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	TK №003							
СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ		50	4,73	3,91	33,50	188,18	0,06	0,18	0,01	0,77	0,02	0,05	44,02	9,31	53,81	0,37	95,80	3,69	0,01	0,01	464	2008						
Итого за прием пищи:		450	19,61	14,10	91,20	571,78	0,20	10,82	0,17	1,91	0,05	0,21	119,23	76,46	261,49	4,62	1 389,73	15,59	0,07	0,01								
Всего за День:			52,32	51,78	258,78	1 662,55	0,51	24,94	0,23	7,23	0,29	0,50	386,85	176,74	688,75	12,88	2 676,69	41,80	0,08	0,02								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	667,78	617,55	2 375,20	17 927,86	6,65	488,81	22,88	89,30	7,76	12,21	7 314,43	2 339,01	10 133,64	144,97	28 920,42	916,61	3,32	0,42
Среднее значение за период	66,78	61,76	237,52	1 792,79	0,67	48,88	2,29	8,93	0,78	1,22	731,44	233,90	1 013,36	14,50	2 892,04	91,66	0,33	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	31.0	54.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	417	160	725	508