

Согласовано
Протокол заседания Совета школы
МБОУ Истоки г.о. Самара
29.08.25 № 1



Примерное цикличное 10- дневное меню приготовляемых блюд

Диетическое, возрастная категория от 3 до 7 лет

Сезон (осень-зима)

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	636,45	617,05	2 829,20	20 506,21	555,36	5,67	3,56	4,94	0,39	4 107,79	6 399,75	1 708,94	114,18	10 220,12	443,21	0,07	1,65
Среднее значение за период	63,65	61,71	282,92	2 050,62	55,54	0,57	0,36	0,49	0,04	410,78	639,98	170,89	11,42	1 022,01	44,32	0,01	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.4	27.1	60.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Диетические(сад)	423	100	726	251	474

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,70	10,22	23,99	218,93	1,29	0,17	0,00	0,05	0,00	140,23	223,84	68,20	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/8	2,31	2,48	11,52	78,24	0,43	0,02	0,08	0,01	0,00	87,94	59,82	11,23	0,29	124,84	7,20	0,00	0,00	378	2011
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	4,00	0,10	45,00	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	14	2011
Итого за прием пищи:	433	11,51	17,00	50,31	413,57	1,72	0,19	0,08	0,06	0,00	228,17	283,66	79,43	2,87	124,84	7,20	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		
Обед																				
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	1,05	1,35	7,50	60,15	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		2008
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ	180/15	5,70	6,80	13,40	137,30	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	0082	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	26,80	30,70	35,00	525,70	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	291	2011
КИСЕЛЬ	180	0,10	0,10	24,99	101,20	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	4,47	7,17	1,80	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	675	38,73	39,51	114,31	985,74	1,80	0,11	0,04	0,00	0,00	16,77	58,47	17,40	2,16	79,50	1,68	0,00	0,00		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,60	6,10	29,80	191,90	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	424	2011
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	250	10,40	11,10	37,80	297,90	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04		
Ужин																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80/60	11,50	4,40	4,10	108,90	1,31	0,05	0,06	0,02	0,00	28,05	135,56	32,11	0,60	290,97	89,13	0,01	0,37	00401	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,86	5,12	33,37	213,10	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00	11,73	38,38	7,46	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7/3	0,00	0,00	8,67	36,79	3,33	0,00	0,00	0,00	0,00	8,89	11,11	5,56	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,10	0,30	20,70	90,20	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	0002	
Итого за прием пищи:	530	20,46	9,82	66,84	448,99	4,64	0,11	0,06	0,05	0,00	48,67	185,05	45,13	2,56	290,97	89,13	0,01	0,37		
Всего за день:		81,45	77,78	277,88	2 187,56	18,36	0,52	0,54	0,17	0,00	547,69	726,86	177,00	9,73	1 031,95	117,77	0,01	0,42		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150/35	5,43	5,94	33,89	211,36	1,76	0,09	0,04	0,37	0,05	27,25	55,37	16,64	1,25	156,50	2,37	0,01	0,02	332	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,10	5,30	4,60	71,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0053	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90	0,02	0,00	0,01	0,00	54,90	40,50	6,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,06	0,20	13,80	66,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0002	
Итого за прием пищи:	445	9,94	12,61	72,45	445,86	2,66	0,14	0,05	0,38	0,05	86,75	112,67	29,54	2,55	182,30	2,37	0,01	0,02		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	50,10	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	50,10	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1,62	3,06	1,56	40,20	3,60	0,01	0,00	0,00	0,00	13,80	16,80	7,80	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	180/15	7,00	3,70	16,30	127,50	4,32	0,12	0,00	0,16	0,00	35,98	100,03	27,35	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	15,55	21,02	29,38	368,64	17,28	0,20	0,00	0,03	0,00	25,92	188,64	50,40	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,00	0,00	23,13	94,52	11,70	0,01	0,00	0,00	0,00	7,20	4,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	675	29,25	28,34	103,79	792,25	36,90	0,44	0,04	0,19	0,00	95,20	361,27	103,85	6,47	79,50	1,68	0,00	0,00		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	16,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	257	3,75	4,90	54,10	247,20	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	19,39	52,83	13,91	2,03	55,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	15,54	11,83	27,93	291,17	0,51	0,05	0,05	0,42	0,00	41,14	50,82	15,69	0,68	104,95	3,24	0,00	0,01	224	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	70	1,52	4,55	9,69	84,48	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	326	2011
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	22,22	88,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	3,60	1,31	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	006	
Итого за прием пищи:	450	17,06	16,38	59,84	464,51	0,51	0,05	0,05	0,42	0,00	49,41	54,22	17,00	0,68	105,54	3,24	0,00	0,01		
Всего за день:		60,50	62,33	300,08	1 999,92	42,07	0,68	0,17	1,00	0,05	257,75	587,99	168,30	13,13	422,34	7,29	0,01	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,18	8,38	35,78	250,04	1,33	0,12	0,00	0,05	0,00	156,94	238,07	35,91	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	16,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	4,00	0,10	45,00	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	14	2011		
Итого за прием пищи:	432	9,68	12,68	67,48	405,14	1,33	0,12	0,00	0,05	0,00	161,83	245,90	39,82	2,31	0,00	0,00	0,00	0,00				
II Завтрак																						
ФРУКТЫ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01				
Обед																						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,18	6,15	4,71	82,61	4,83	0,05	0,00	0,27	0,00	12,06	27,74	12,06	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА М/К БУЛЬОНЕ	180/15/5	2,75	3,23	7,12	101,80	15,83	0,06	0,00	0,14	0,00	25,18	33,80	15,11	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008		
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	80/60	11,69	12,25	5,46	179,15	0,70	0,03	0,00	0,01	0,00	11,20	114,07	16,80	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	264	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,40	4,70	34,90	203,50	0,00	0,05	0,00	0,03	0,00	9,53	31,18	6,06	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,00	25,35	106,99	0,90	0,02	0,00	0,08	0,00	26,07	25,17	16,18	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001			
Итого за прием пищи:	770	28,00	26,89	110,96	835,44	22,26	0,31	0,04	0,53	0,00	96,34	283,26	81,81	6,61	79,50	1,68	0,00	0,00				
Полдник																						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,21	5,57	33,25	196,22	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	0458			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	388	2011		
Итого за прием пищи:	250	3,87	5,84	52,30	290,02	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00				
Ужин																						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	5,30	5,80	25,50	241,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2011		
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ	70	7,06	13,65	0,54	153,45	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	0275			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,54	0,00	17,69	92,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	0,00	1,80	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,06	0,20	13,80	66,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0002			
Итого за прием пищи:	450	14,96	19,65	57,53	554,55	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	12,84	16,80	8,40	0,40	26,64	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		56,86	65,41	296,89	2 126,51	120,39	0,50	0,12	0,75	0,00	304,17	558,70	141,93	11,80	361,68	3,44	0,00	0,01				

4 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	6,90	8,30	22,80	191,00	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	0185		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	16,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,25	1,89	15,30	87,00	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		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
Итого за прием пищи:	432	12,63	14,62	55,00	371,30	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	136,89	82,83	9,16	1,13	13,20	0,00	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СОК	100	0,50	0,10	9,90	61,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	61,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,71	4,20	134,52	3,60	0,02	0,00	0,03	0,00	100,89	66,66	14,41	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	48	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ	180/15/3	4,00	4,20	10,80	97,30	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	0080		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	180/50	17,50	14,30	18,50	240,20	38,69	0,10	0,19	0,11	0,00	103,11	177,57	48,79	3,10	636,42	11,21	0,00	0,06	131	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,20	0,10	18,30	75,90	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	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001		
Итого за прием пищи:	728	29,60	30,87	85,22	709,31	42,29	0,22	0,23	0,14	0,00	216,30	295,53	78,80	5,92	715,92	12,89	0,00	0,06			
Полдник																					
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,18	0,00	11,20	59,20	15,52	0,01	0,01	0,00	0,00	12,50	5,76	6,76	0,23	68,59	0,19	0,00	0,00	344	2011	
Итого за прием пищи:	250	3,13	2,35	48,70	242,20	15,52	0,05	0,02	0,00	0,00	18,00	30,76	11,26	0,63	104,09	0,19	0,00	0,00			
Ужин																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,89	6,51	46,09	274,06	0,00	0,15	0,00	0,04	0,00	33,22	178,55	41,52	2,77	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	9,50	2,89	9,19	189,50	0,35	0,07	0,05	0,01	0,00	25,32	124,07	30,39	0,81	228,87	73,10	0,01	0,31	257	2012	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	22,22	88,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	3,60	1,31	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	006		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,06	0,20	13,80	66,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0002		
Итого за прием пищи:	470	19,45	9,60	91,30	619,22	0,35	0,25	0,06	0,05	0,00	71,41	323,02	79,82	3,98	255,26	73,10	0,01	0,31			
Всего за день:			65,31	57,54	290,12	2 003,03	60,27	0,54	0,36	0,24	0,00	449,60	739,14	183,04	13,06	1 088,47	86,18	0,01	0,38		

5 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,40	8,50	24,80	200,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0168		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90	0,02	0,00	0,01	0,00	54,90	40,50	6,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	5,00	0,10	45,00	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	14	2011	
Итого за прием пищи:	405	10,25	14,97	59,76	413,50	0,90	0,02	0,00	0,01	0,00	54,90	40,50	6,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,80	5,00	7,00	71,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2011	
СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/15/3	5,50	6,30	11,60	113,70	4,86	0,04	0,06	0,15	0,00	37,63	59,57	22,44	1,26	370,71	6,24	0,00	0,03	86	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/60	13,40	14,00	4,50	197,00	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			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	2,59	20,51	115,67	10,37	0,12	0,08	0,02	0,04	22,23	69,39	28,05	1,23	736,97	6,48	0,00	0,04	310	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,30	18,10	89,20	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	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001		
Итого за прием пищи:	768	28,90	28,75	95,13	748,76	15,23	0,26	0,18	0,17	0,04	72,16	180,26	66,09	4,29	1 187,18	14,40	0,00	0,07			
Полдник																					
БАТОН	30	2,25	1,89	15,30	87,00	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		2008	
ПОВИДЛО	20	0,20	0,00	38,40	154,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	425	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	250	8,08	8,10	62,82	358,00	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	22,90	15,60	20,20	380,90	0,00	0,03	0,01	0,02	0,05	7,05	23,58	5,71	0,41	32,49	0,36	0,00	0,00	00366		
СОУС МОЛОЧНЫЙ	70	1,52	4,55	9,69	84,48	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	326	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	2,22	2,54	0,23	8,13	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	458	24,48	20,15	37,76	497,06	0,01	0,03	0,01	0,02	0,05	14,61	25,80	8,25	0,64	40,62	0,36	0,00	0,00			
Всего за день:			72,06	72,32	264,09	2 058,68	25,98	0,39	0,42	0,24	0,09	359,75	400,24	110,08	7,93	1 764,44	34,52	0,00	0,08		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	6,17	9,96	26,67	222,87	2,00	0,11	0,00	0,08	0,00	181,08	171,13	33,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,31	2,48	11,52	78,24	0,43	0,02	0,08	0,01	0,00	87,94	59,82	11,23	0,29	124,84	7,20	0,00	0,00	378	2011
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	4,00	0,10	45,00	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	14	2011
Итого за прием пищи:	425	10,98	16,74	52,99	417,51	2,43	0,13	0,08	0,09	0,00	269,02	230,95	45,07	0,29	124,84	7,20	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ	60	0,81	3,68	6,13	89,77	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	51	2011
СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ	180/15	5,70	6,80	13,40	137,30	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	111	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	10,06	11,62	9,51	183,62	0,34	0,05	0,07	0,03	0,00	17,75	89,48	14,33	1,16	116,15	2,82	0,01	0,05	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,44	6,20	27,50	189,66	0,00	0,16	0,00	0,03	0,00	13,92	153,12	102,66	3,48	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,20	0,10	18,30	75,90	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	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	695	28,29	28,96	108,26	837,64	0,34	0,31	0,11	0,06	0,00	43,97	293,90	132,59	6,44	195,65	4,50	0,01	0,05		
Полдник																				
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,42	5,23	32,88	196,20	0,00	0,05	0,01	0,01	0,05	7,40	29,96	5,54	0,35	47,05	0,57	0,01	0,01	415	2011
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	250	10,22	10,23	40,88	302,20	1,40	0,13	0,35	0,06	0,05	247,40	219,96	33,54	0,55	339,05	18,57	0,01	0,05		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	2,97	2,19	26,10	220,50	12,20	0,14	0,09	0,02	0,03	23,77	80,99	32,90	1,43	866,98	7,63	0,00	0,05	310	2011
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	80/60	9,56	2,51	3,17	104,50	1,94	0,07	0,07	0,46	0,00	39,90	148,67	40,84	0,88	344,48	88,02	0,01	0,38	006	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	2,22	2,54	0,23	8,13	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,06	0,20	13,80	66,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0002	
Итого за прием пищи:	528	14,65	4,90	50,94	423,48	14,15	0,24	0,17	0,48	0,03	75,83	248,68	82,88	2,94	1 245,39	95,65	0,01	0,43		
Всего за день:		64,54	61,23	262,87	2 027,83	28,32	0,84	0,73	0,70	0,08	652,22	1 004,49	302,08	12,42	2 182,93	127,92	0,03	0,54		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,21	8,88	31,41	235,60	1,29	0,16	0,00	0,05	0,00	141,62	177,66	46,35	2,57	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90	0,02	0,00	0,01	0,00	54,90	40,50	6,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	4,00	0,10	45,00	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	14	2011
Итого за прием пищи:	405	11,06	14,35	66,37	448,30	2,19	0,18	0,00	0,06	0,00	196,52	218,16	52,65	3,47	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	60,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	60,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	1,11	4,52	54,60	2,23	0,05	0,03	0,00	0,00	10,06	31,16	10,55	0,35	55,27	0,00	0,00	0,00	12	2012
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/15/3	3,71	5,32	9,19	101,03	8,12	0,08	0,06	0,25	0,00	35,31	59,46	21,45	1,07	349,79	4,60	0,00	0,03	0015	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	11,70	11,30	8,30	183,10	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	14,01	154,07	19,61	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	68	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,20	3,50	21,90	210,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0321	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	15,21	96,68	79,20	0,01	0,04	0,14	0,00	17,14	2,75	4,37	0,49	9,75	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	698	25,96	22,03	92,54	807,30	89,55	0,30	0,17	0,39	0,00	88,82	298,74	71,58	6,23	494,31	6,28	0,00	0,03		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	4,08	5,33	40,33	225,92	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		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,54	0,00	16,73	98,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	0,00	1,80	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	250	4,62	5,33	57,06	324,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	0,00	1,80	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО - РИСОВАЯ	180	15,71	13,17	21,90	369,30	0,27	0,03	0,07	0,02	0,05	58,88	69,37	15,87	0,44	101,91	4,87	0,00	0,01	188	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	70	1,56	4,68	8,04	79,44	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		
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	22,22	88,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	3,60	1,31	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	006	
Итого за прием пищи:	450	17,27	17,85	52,16	537,60	0,27	0,03	0,07	0,02	0,05	67,15	72,97	17,18	0,44	102,50	4,87	0,00	0,01		
Всего за день:		59,41	59,66	278,03	2 178,02	94,01	0,52	0,24	0,47	0,05	367,72	596,87	147,21	11,54	597,62	11,15	0,00	0,04		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,70	8,00	25,60	199,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0168	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	16,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	4,00	0,10	45,00	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	14	2011
Итого за прием пищи:	432	9,20	12,30	57,30	354,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,80	9,00	0,01	0,00	0,15	0,00	22,80	21,60	11,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
СУП ХАРЧО НА М/К БУЛЬОНЕ	180/15	3,30	2,80	13,60	113,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0010	
БЕФСТРОГАНОВ	80/60	12,80	13,61	3,05	190,50	0,47	0,06	0,13	0,01	0,00	22,50	131,41	17,86	1,33	245,22	5,67	0,00	0,04	250	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,50	4,70	32,10	208,80	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	13,40	89,77	11,39	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,54	0,00	16,73	98,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	0,00	1,80	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	785	27,06	27,73	102,86	847,19	9,47	0,20	0,17	0,18	0,00	79,23	294,08	58,05	4,40	325,53	7,35	0,00	0,04		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	208,30	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,00	28,17	118,87	1,00	0,02	0,00	0,09	0,00	28,97	27,97	17,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
Итого за прием пищи:	250	3,95	2,35	65,67	327,17	1,00	0,06	0,01	0,09	0,00	34,47	52,97	22,48	1,40	35,50	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ГОРОШНИЦА	160	11,86	3,23	24,79	245,50	0,00	0,32	0,07	0,01	0,05	58,43	109,82	44,46	3,41	389,45	2,71	0,00	0,02	131	2011
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ	70	7,06	13,65	0,54	153,45	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	0275	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	16,90	118,68	88,01	0,01	0,04	0,16	0,00	19,05	3,06	4,86	0,54	10,83	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,06	0,20	13,80	66,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0002	
Итого за прием пищи:	450	21,64	17,35	56,03	584,43	88,01	0,36	0,12	0,17	0,05	82,08	129,68	55,92	4,35	426,08	2,71	0,00	0,02		
Всего за день:		62,20	60,08	290,48	2 154,85	107,28	0,65	0,32	0,45	0,05	214,75	494,24	147,40	13,07	1 031,75	11,82	0,00	0,07		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,74	4,60	18,43	135,01	0,52	0,05	0,12	0,03	0,02	111,98	87,01	14,75	0,43	168,77	9,27	0,00	0,00	112	2008
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	22,22	88,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	3,60	1,31	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	006	
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	420	7,14	4,90	55,35	295,27	0,52	0,05	0,12	0,03	0,02	120,25	90,61	16,06	0,43	169,36	9,27	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	61,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	61,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	0034	
БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	180/15/3	3,85	5,31	10,66	117,60	7,97	0,06	0,08	0,21	0,00	39,58	64,00	24,82	1,31	413,88	6,23	0,00	0,03	0058	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	14,30	19,40	23,10	324,00	6,00	0,12	0,00	0,01	0,00	25,20	228,00	43,20	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,00	25,35	106,99	0,90	0,02	0,00	0,08	0,00	26,07	25,17	16,18	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	678	24,61	25,33	93,55	717,78	17,87	0,31	0,13	0,30	0,00	116,95	382,87	108,20	7,97	577,98	7,91	0,00	0,03		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,60	6,10	29,80	191,90	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	0469	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,80	0,13	42,06	173,83	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00	27,87	30,52	21,23	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	250	5,40	6,23	71,86	365,73	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00	27,87	30,52	21,23	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	160	3,05	2,85	32,00	205,60	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	8,27	60,61	21,11	0,42	45,35	0,62	0,01	0,02	305	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80/60	9,35	5,69	2,89	100,54	2,11	0,09	0,00	0,23	0,00	15,47	99,14	19,69	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	231	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	2,22	2,54	0,23	8,13	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,06	0,20	13,80	66,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0002	
Итого за прием пищи:	528	14,52	8,74	56,56	404,62	2,12	0,15	0,03	0,24	0,05	35,90	178,77	49,94	1,54	79,28	0,62	0,01	0,02		
Всего за день:		52,17	45,30	287,22	1 844,40	22,51	0,55	0,28	0,58	0,07	307,97	689,77	199,43	12,27	826,62	17,80	0,01	0,05		

- 10 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	6,40	8,50	24,80	200,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0185	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90	0,02	0,00	0,01	0,00	54,90	40,50	6,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	10,15	9,97	59,66	368,50	0,90	0,02	0,00	0,01	0,00	54,90	40,50	6,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,93	2,97	6,13	95,20	2,73	0,02	0,03	0,01	0,00	18,24	24,55	11,45	0,72	172,24	3,69	0,00	0,01	0054	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	180/15/3	4,50	4,20	12,90	108,80	5,76	0,06	0,00	0,14	0,00	17,98	52,48	18,69	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/60	11,73	12,26	3,94	172,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,40	4,70	34,90	203,50	0,00	0,05	0,00	0,03	0,00	9,53	31,18	6,06	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,18	0,08	11,06	46,98	15,52	0,01	0,01	0,00	0,00	12,54	5,76	6,76	0,23	68,65	0,19	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	788	27,82	24,77	102,35	788,34	24,01	0,24	0,08	0,18	0,00	70,59	165,27	58,56	4,16	320,39	5,56	0,00	0,01		
Полдник																				
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	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		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,22	5,36	0,00	66,18	0,13	0,01	0,05	0,06	0,00	159,98	90,90	6,36	0,18	16,00	0,00	0,00	0,01	15	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	13,45	12,02	31,17	289,68	1,17	0,06	0,26	0,09	0,00	363,98	234,90	28,76	0,34	308,00	18,00	0,00	0,01		
Ужин																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,09	7,99	36,82	248,47	1,29	0,08	0,00	0,05	0,00	127,45	122,30	20,60	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	22,22	88,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	3,60	1,31	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	006	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
Итого за прием пищи:	430	10,18	8,29	79,74	437,53	1,29	0,13	0,02	0,05	0,00	142,62	151,10	31,81	1,89	39,29	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		61,95	55,40	281,54	1 925,41	36,17	0,48	0,38	0,34	0,00	646,17	601,45	132,47	9,23	912,32	25,32	0,00	0,03		