

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

И. И. Каримов
И. И. Ахмедов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, посещающих дошкольные группы

при общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 3 до 7 лет

зимний период

на период 2024 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,0	20,3	131,1	0,23	0,0 4	0,0 6	0,0 2	0,0 5	54,13	50,40	9,20	0,26	95,55	4,05	0,0 0	0,0 0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	360	5,8	4,2	43,8	235,8	0,25	0,0 7	0,0 7	0,0 2	0,0 5	69,21	76,04	21,23	1,09	144,95	4,05	0,0 0	0,0 1		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,0 0	0,0 1		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК	200	1,7	3,3	13,0	89,2	5,71	0,0 5	0,0 5	0,1 7	0,0 0	38,75	49,73	24,03	1,20	399,61	6,22	0,0 0	0,0 3	81	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	150	14,6	15,0	37,1	341,7	0,84	0,2 4	0,1 7	0,2 7	0,0 3	36,36	238,5 8	128,2 8	4,81	354,50	5,16	0,0 1	0,0 6	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,72	0,00	1,46	0,00	0,76	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	560	18,5	18,5	73,5	534,6	6,55	0,3 2	0,2 3	0,4 5	0,0 3	88,04	310,9 9	162,6 8	6,55	793,56	11,3 7	0,0 1	0,1 0		
Полдник																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,7	2,1	5,0	41,9	13,7 0	0,0 2	0,0 2	0,2 4	0,0 0	19,52	14,77	8,76	0,60	98,83	1,50	0,0 0	0,0 1	48	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130	0,0	3,2	0,0	29,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 2	0,0 6	4,37	0,61	0,88	0,01	0,89	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	380	3,0	5,5	28,5	175,6	13,7 2	0,0 5	0,0 4	0,2 5	0,0 6	38,97	41,02	21,67	1,44	149,13	1,50	0,0 0	0,0 1		
Всего за день:		27,7	28,6	155,2	991,6	24,5 2	0,4 7	0,3 5	0,7 3	0,1 4	210,6 2	437,9 5	212,7 8	11,0 7	##### #	18,9 2	0,0 2	0,1 3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	3,8	5,2	24,1	159,4	0,26	0,0 6	0,0 6	0,0 3	0,0 6	58,75	83,14	22,43	0,53	115,90	5,30	0,0 0	0,0 1	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	360	6,1	5,4	47,6	264,1	0,28	0,1 0	0,0 8	0,0 3	0,0 6	73,83	108,7 9	34,47	1,37	165,30	5,30	0,0 0	0,0 1		
II Завтрак																				
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
Итого за прием пищи:	210	2,3	2,9	31,2	160,9	0,02	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	17,57	29,97	9,12	0,93	43,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	5,36	0,0 6	0,0 5	0,1 6	0,0 0	41,31	55,98	21,23	0,95	388,63	3,52	0,0 0	0,0 2	96	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80	0,3	1,2	1,4	17,3	0,40	0,0 0	0,0 0	0,0 4	0,0 2	2,68	3,09	1,70	0,08	22,05	0,27	0,0 0	0,0 0		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,7	3,9	18,3	119,2	8,87	0,1 0	0,0 9	0,0 2	0,0 5	37,62	73,11	25,94	1,03	653,32	7,33	0,0 0	0,0 3	128	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	19,7	80,5	0,95	0,0 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	10,64	2,36	3,24	0,47	67,21	0,48	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	620	7,1	9,5	67,1	383,7	15,5 9	0,2 1	0,1 5	0,2 2	0,0 7	98,46	157,2 2	61,02	3,07	##### #	11,5 9	0,0 0	0,0 6		
Полдник																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	130	1,5	4,4	5,8	69,2	0,27	0,0 1	0,0 6	0,0 2	0,0 5	56,97	37,97	6,60	0,05	76,81	4,68	0,0 0	0,0 0	182	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКА Я	50	4,0	3,6	27,6	158,4	0,02	0,0 5	0,0 2	0,0 1	0,0 5	12,73	33,05	5,93	0,37	51,36	1,06	0,0 1	0,0 1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	390	7,7	8,2	56,9	332,3	0,31	0,1 0	0,1 0	0,0 3	0,1 0	84,78	96,67	24,57	1,25	177,57	5,74	0,0 1	0,0 1		
Всего за день:		23,3	26,1	202,7	1 141,0	16,1 8	0,4 3	0,3 5	0,2 9	0,2 3	274,6 4	392,6 5	129,1 8	6,62	##### #	22,6 3	0,0 2	0,0 8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,6	5,2	26,0	169,0	0,26	0,0 8	0,0 8	0,0 3	0,0 6	78,04	137,5 5	20,99	0,64	140,95	4,50	0,0 1	0,0 3		201
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	360	6,9	5,3	49,4	273,7	0,28	0,1 2	0,0 9	0,0 3	0,0 6	93,12	163,2 0	33,02	1,47	190,35	4,50	0,0 1	0,0 3		
II Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,8	1,6	9,3	59,3	0,20	0,0 1	0,0 4	0,0 1	0,0 0	45,18	44,69	16,42	0,62	100,49	3,38	0,0 0	0,0 0	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	180	4,0	1,8	23,9	128,2	0,20	0,0 5	0,0 6	0,0 1	0,0 0	51,39	67,37	25,33	1,16	139,19	3,38	0,0 0	0,0 0		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200	5,8	4,0	24,7	158,2	3,34	0,1 5	0,0 6	0,1 9	0,0 0	30,91	73,51	30,78	1,78	369,00	3,20	0,0 0	0,0 2	65	2018
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50	8,4	10,5	7,5	158,1	1,99	0,0 5	0,0 7	0,2 4	0,0 0	21,87	81,80	15,36	1,01	176,28	3,91	0,0 1	0,0 6	290	2011
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	0,0	2,1	0,0	18,9	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 4	12,91	1,54	1,90	0,05	1,06	0,00	0,0 0	0,0 0		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,4	29,7	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	7,24	2,22	2,47	0,22	8,09	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	560	16,4	16,7	54,2	433,9	5,34	0,2 4	0,1 4	0,4 4	0,0 4	79,15	181,7 6	59,43	3,60	593,14	7,11	0,0 1	0,0 8		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	36,2	6,07	0,0 1	0,0 1	0,0 0	0,0 0	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,0 0	0,0 0	45	2011
КАРТОФЕЛЬ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ С ПАПРИКОЙ	130	3,2	9,4	25,7	200,8	12,8 2	0,1 4	0,1 0	0,0 1	0,0 0	18,27	85,13	33,53	1,47	910,16	7,98	0,0 0	0,0 4	146	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	380	6,1	11,7	52,9	341,7	18,9 1	0,1 9	0,1 2	0,0 1	0,0 0	48,40	121,9 3	50,69	2,63	##### #	9,04	0,0 0	0,0 5		

Всего за день:	33,4	35,5	180,4	1 177,4	24,7 2	0,5 9	0,4 2	0,4 8	0,1 0	272,0 6	534,2 5	168,4 7	8,86	##### #	24,0 2	0,0 3	0,1 7
----------------	------	------	-------	---------	-----------	----------	----------	----------	----------	------------	------------	------------	------	------------	-----------	----------	----------

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,9	6,2	39,3	241,4	0,26	0,1 7	0,0 7	0,0 3	0,0 6	69,54	140,9 8	43,48	1,40	178,50	6,73	0,0 0	0,0 1	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	360	9,2	6,4	62,8	346,1	0,28	0,2 1	0,0 9	0,0 3	0,0 6	84,62	166,6 3	55,52	2,24	227,90	6,73	0,0 0	0,0 2		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
Итого за прием пищи:	180	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,0 0	0,0 0		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,7	7,1	70,0	9,72	0,0 4	0,0 4	0,1 6	0,0 0	39,38	35,09	16,59	0,78	252,52	3,38	0,0 0	0,0 2		
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	8,9	6,9	17,6	168,4	8,70	0,1 1	0,1 2	0,3 4	0,0 0	25,06	116,4 6	32,74	1,65	647,82	8,00	0,0 1	0,0 8	143	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	560	12,6	10,8	48,2	343,2	18,4 4	0,1 9	0,1 7	0,5 0	0,0 0	79,52	177,1 9	61,36	3,26	949,75	11,3 8	0,0 1	0,1 0		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	3,1	5,4	53,0	2,49	0,0 1	0,0 2	0,0 0	0,0 0	22,18	24,20	12,03	0,76	172,38	4,10	0,0 0	0,0 1	50	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	6,3	4,4	28,6	179,3	0,00	0,1 7	0,0 9	0,0 2	0,0 5	17,97	139,5 3	93,85	3,28	196,64	1,70	0,0 0	0,0 1	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		

Итого за прием пищи:	400	9,6	7,7	57,5	337,0	2,51	0,2 1	0,1 3	0,0 2	0,0 5	55,23	189,3 8	117,9 2	4,88	418,42	5,79	0,0 0	0,0 3
Всего за день:		33,7	27,8	190,8	1 151,3	21,2 2	0,6 3	0,4 0	0,5 4	0,1 2	228,0 7	560,2 0	240,8 0	11,0 1	##### #	23,9 0	0,0 2	0,1 4

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		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		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,4	37,2	206,5	0,26	0,0 4	0,0 7	0,0 2	0,0 5	58,62	96,67	26,57	0,45	118,44	5,12	0,0 1	0,0 2	207	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	360	6,7	4,6	60,7	311,2	0,28	0,0 8	0,0 9	0,0 2	0,0 5	73,70	122,3 1	38,60	1,28	167,84	5,12	0,0 1	0,0 2		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,0 0	0,0 0		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,9	2,3	16,4	94,0	5,28	0,0 7	0,0 4	0,1 6	0,0 0	22,85	51,37	21,34	0,80	379,36	3,75	0,0 0	0,0 3	101	2011
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,9	13,8	2,7	182,7	1,27	0,0 4	0,0 9	0,1 2	0,0 3	14,82	102,5 7	13,92	1,08	169,88	4,43	0,0 1	0,0 8		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	14,5	4,4	30,4	219,7	0,00	0,3 9	0,0 9	0,0 2	0,0 6	58,62	132,8 6	52,84	4,10	476,25	3,32	0,0 0	0,0 2	306	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,72	0,00	1,46	0,00	0,76	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	640	30,6	20,7	72,7	600,2	6,55	0,5 4	0,2 4	0,3 0	0,0 9	109,2 2	309,4 8	98,47	6,52	##### #	11,5 0	0,0 2	0,1 3		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	7,0	9,0	40,5	271,1	0,04	0,0 7	0,0 9	0,0 5	0,2 8	48,97	78,26	12,69	0,72	115,18	3,39	0,0 2	0,0 2	399	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,0	49,4	306,9	0,06	0,0 7	0,1 0	0,0 5	0,2 8	57,84	81,22	15,81	1,02	125,89	3,39	0,0 2	0,0 2		

Всего за день:	44,4	34,3	197,3	1 276,2	6,88	0,6 9	0,4 2	0,3 7	0,4 2	248,5 8	515,7 2	154,2 3	8,82	##### #	20,0 2	0,0 4	0,1 7
----------------	------	------	-------	---------	------	----------	----------	----------	----------	------------	------------	------------	------	------------	-----------	----------	----------

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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		
Завтрак																				
КАША ОСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,4	6,8	26,1	187,3	0,26	0,1 3	0,0 8	0,0 3	0,0 6	70,71	134,9 1	45,07	1,25	183,88	6,50	0,0 0	0,0 2	192	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	360	7,7	6,9	49,6	292,0	0,28	0,1 6	0,1 0	0,0 3	0,0 6	85,79	160,5 6	57,10	2,08	233,28	6,50	0,0 0	0,0 2		
II Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,8	1,6	9,3	59,3	0,20	0,0 1	0,0 4	0,0 1	0,0 0	45,18	44,69	16,42	0,62	100,49	3,38	0,0 0	0,0 0	382	2011
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,5	31,6	184,4	0,20	0,0 4	0,0 6	0,0 1	0,0 0	53,88	71,69	22,42	1,25	133,49	3,38	0,0 0	0,0 0		
Обед																				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	3,9	11,0	87,7	0,48	0,0 3	0,0 4	0,1 9	0,1 5	18,70	28,41	6,75	0,43	54,00	1,66	0,0 0	0,0 1	106	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,9	15,8	46,0	370,3	1,10	0,0 7	0,0 8	0,1 9	0,0 0	15,96	147,1 4	38,40	1,27	180,02	3,87	0,0 2	0,0 8	291	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	19,7	80,5	0,95	0,0 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	10,64	2,36	3,24	0,47	67,21	0,48	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	560	15,5	20,0	91,3	607,4	2,53	0,1 3	0,1 3	0,3 8	0,1 5	51,50	200,5 9	57,30	2,71	339,93	6,01	0,0 2	0,0 9		
Полдник																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,7	2,1	5,0	41,9	13,7 0	0,0 2	0,0 2	0,2 4	0,0 0	19,52	14,77	8,76	0,60	98,83	1,50	0,0 0	0,0 1	48	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	0,0	3,4	0,0	31,2	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 2	0,0 6	4,40	0,65	0,88	0,01	0,94	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		

Итого за прием пищи:	380	3,0	5,7	28,5	177,8	13,7 2	0,0 5	0,0 4	0,2 5	0,0 6	39,00	41,07	21,67	1,44	149,18	1,50	0,0 0	0,0 1
Всего за день:		30,1	37,1	201,0	1 261,6	16,7 2	0,3 8	0,3 3	0,6 7	0,2 7	230,1 8	473,9 0	158,4 9	7,49	855,88	17,3 8	0,0 2	0,1 2

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,9	6,1	40,0	242,6	0,26	0,1 7	0,0 7	0,0 3	0,0 6	69,53	140,9 5	43,48	1,40	178,49	6,73	0,0 0	0,0 1	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	360	9,2	6,2	63,5	347,3	0,28	0,2 1	0,0 9	0,0 3	0,0 6	84,61	166,6 0	55,52	2,24	227,89	6,73	0,0 0	0,0 2		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	389	2011
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,2	83,8	7,00	0,0 4	0,0 4	0,1 8	0,0 0	37,81	38,16	20,15	1,00	295,82	4,70	0,0 0	0,0 2	82	2011
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	8,8	11,9	17,7	213,8	9,64	0,1 2	0,1 2	0,0 4	0,0 0	20,92	115,6 7	30,90	1,64	703,55	7,99	0,0 1	0,0 7	143	2018
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,0	0,0	20,9	83,5	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,44	3,24	1,62	0,00	0,70	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	560	12,5	16,1	63,4	450,0	16,6 4	0,1 9	0,1 7	0,2 2	0,0 0	74,38	179,7 5	61,58	3,18	##### #	12,6 9	0,0 1	0,0 9		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	130	1,5	4,4	5,8	69,2	0,27	0,0 1	0,0 6	0,0 2	0,0 5	56,97	37,97	6,60	0,05	76,81	4,68	0,0 0	0,0 0	182	2011
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,0	152,2	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 1	0,0 2	9,69	33,69	6,37	0,40	52,62	0,63	0,0 1	0,0 1	428	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	390	8,1	6,3	59,2	326,1	0,29	0,1 0	0,0 9	0,0 3	0,0 7	81,74	97,31	25,01	1,28	178,83	5,31	0,0 1	0,0 1		

Всего за день:	29,9	28,6	186,1	1 123,3	17,2 0	0,5 0	0,3 5	0,2 8	0,1 3	240,7 3	443,6 5	142,1 1	6,69	##### #	24,7 3	0,0 3	0,1 2
----------------	------	------	-------	---------	-----------	----------	----------	----------	----------	------------	------------	------------	------	------------	-----------	----------	----------

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,0	20,3	131,1	0,23	0,0 4	0,0 6	0,0 2	0,0 5	54,13	50,40	9,20	0,26	95,55	4,05	0,0 0	0,0 0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	360	5,8	4,2	43,8	235,8	0,25	0,0 7	0,0 7	0,0 2	0,0 5	69,21	76,04	21,23	1,09	144,95	4,05	0,0 0	0,0 1		
II Завтрак																				
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
Итого за прием пищи:	210	2,3	2,9	31,2	160,9	0,02	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	17,57	29,97	9,12	0,93	43,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	200	2,1	2,3	17,4	98,8	5,91	0,0 7	0,0 5	0,1 7	0,0 0	23,52	54,60	22,95	0,87	417,79	4,11	0,0 0	0,0 3	101	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,2	1,4	1,4	18,8	0,40	0,0 0	0,0 0	0,0 3	0,0 0	2,66	2,96	1,72	0,08	21,91	0,27	0,0 0	0,0 0		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	0,0	3,4	0,0	31,2	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 2	0,0 6	4,40	0,65	0,88	0,01	0,94	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,72	0,00	1,46	0,00	0,76	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	640	4,6	7,3	42,1	252,5	6,31	0,1 1	0,0 7	0,2 2	0,0 6	43,52	80,89	35,92	1,50	480,09	4,38	0,0 0	0,0 3		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	1,7	3,7	31,6	0,85	0,0 1	0,0 2	0,5 2	0,0 0	13,80	13,85	9,52	0,40	74,85	1,46	0,0 0	0,0 1	40	2012
СУП КУБАНСКИЙ	150	7,2	6,0	15,9	146,8	4,43	0,1 5	0,0 7	0,2 5	0,0 0	33,29	88,87	30,35	1,80	439,73	4,88	0,0 0	0,0 4	102	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	400	9,8	7,9	43,0	283,1	5,29	0,2 0	0,1 1	0,7 7	0,0 0	62,17	128,3 7	51,91	3,03	563,99	6,34	0,0 0	0,0 6		
Всего за день:		22,5	22,3	160,1	932,2	11,8 7	0,4 0	0,2 6	1,0 1	0,1 1	192,4 7	315,2 6	118,1 8	6,55	##### #	14,7 7	0,0 1	0,1 0		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,6	5,2	26,0	169,0	0,26	0,08	0,08	0,03	0,06	78,04	137,55	20,99	0,64	140,95	4,50	0,01	0,03		201
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	6,9	5,3	49,4	273,7	0,28	0,12	0,09	0,03	0,06	93,12	163,20	33,02	1,47	190,35	4,50	0,01	0,03		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	309	2018
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1,4	2,6	10,7	71,6	5,28	0,06	0,04	0,16	0,00	17,46	39,50	17,53	0,68	371,26	3,64	0,00	0,02	100	2008
БРИЗОЛЬ	50	10,3	14,5	3,1	184,1	0,35	0,04	0,10	0,06	0,22	17,33	105,30	13,64	1,30	123,71	4,88	0,01	0,06	293	2011
КАРТОФЕЛЬ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ С ПАПРИКОЙ	130	3,2	9,4	25,7	200,8	12,82	0,14	0,10	0,01	0,00	18,27	85,13	33,53	1,47	910,16	7,98	0,00	0,04	146	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	19,7	80,5	0,95	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,36	3,24	0,47	67,21	0,48	0,00	0,00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	590	17,2	26,8	73,7	606,0	19,40	0,29	0,26	0,23	0,22	69,91	254,97	76,86	4,47	##### #	16,97	0,01	0,13		
Полдник																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4,1	3,1	51,4	4,58	0,02	0,01	0,10	0,00	11,07	15,96	7,20	0,35	105,26	1,50	0,00	0,01	51	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	6,3	4,9	28,6	183,6	0,00	0,17	0,09	0,02	0,06	18,03	139,62	93,85	3,28	196,73	1,70	0,00	0,01	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	380	9,2	9,2	55,1	339,7	4,60	0,2 2	0,1 2	0,1 1	0,0 6	44,18	181,2 3	113,0 9	4,47	351,40	3,20	0,0 0	0,0 2		
Всего за день:		33,3	41,3	192,7	1 277,4	24,2 7	0,6 2	0,4 7	0,3 7	0,3 4	215,0 3	602,1 0	224,3 2	10,4 1	##### #	24,6 7	0,0 3	0,1 9		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети -ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп -туры	Сборник рецепту р
		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		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	1,7	5,1	6,6	79,4	0,31	0,0 2	0,0 7	0,0 3	0,0 6	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,0 0	0,0 0	182	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	360	4,0	5,2	30,1	184,1	0,33	0,0 5	0,0 8	0,0 3	0,0 6	80,81	69,45	19,65	0,89	138,02	5,40	0,0 0	0,0 0		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,0 3	0,1 7	0,0 3	0,0 0	120,0 0	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,0 0	0,0 2		2008
Итого за прием пищи:	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,0 3	0,1 7	0,0 3	0,0 0	120,0 0	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,0 0	0,0 2		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	4,0	2,4	27,6	148,1	4,64	0,1 0	0,0 6	0,1 6	0,0 0	29,07	62,66	27,40	1,30	383,14	3,20	0,0 0	0,0 3	79	2012
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	9,4	11,0	2,6	150,0	1,15	0,0 3	0,0 8	0,0 5	0,0 1	18,09	84,71	11,28	0,88	144,04	4,11	0,0 1	0,0 6	290	2011
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	130	4,8	4,0	21,6	141,9	0,00	0,1 3	0,0 7	0,0 2	0,0 5	11,43	105,1 3	71,10	2,46	149,03	1,29	0,0 0	0,0 1	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	590	20,5	17,6	75,4	544,7	5,81	0,2 9	0,2 3	0,2 3	0,0 6	73,66	278,1 4	121,8 2	5,48	725,61	8,60	0,0 1	0,1 0		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	7,0	9,0	40,5	271,1	0,04	0,0 7	0,0 9	0,0 5	0,2 8	48,97	78,26	12,69	0,72	115,18	3,39	0,0 2	0,0 2	399	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018

Итого за прием пищи:	300	7,1	9,0	49,4	306,9	0,06	0,07	0,10	0,05	0,28	57,84	81,22	15,81	1,02	125,89	3,39	0,02	0,02
Всего за день:		33,6	33,3	157,9	1 083,7	6,89	0,45	0,58	0,33	0,40	332,31	523,82	171,28	7,39	#####	17,39	0,03	0,14

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- -туры	Сборник рецепту р
		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		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	150	5,0	7,0	29,5	201,9	0,42	0,08	0,10	0,04	0,08	93,11	110,34	28,07	0,62	164,75	8,09	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	7,3	7,2	53,0	306,6	0,43	0,11	0,11	0,04	0,08	108,19	135,98	40,11	1,46	214,15	8,09	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,0	0,0	23,2	92,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,49	3,60	1,80	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	309	2018
Итого за прием пищи:	200	0,0	0,0	23,2	92,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,49	3,60	1,80	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,1	2,1	7,9	55,2	4,04	0,04	0,03	0,17	0,00	22,05	31,36	14,77	0,59	275,35	2,82	0,00	0,02	112	2011
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	150	17,0	16,2	13,5	267,3	5,03	0,11	0,00	0,02	0,00	21,11	190,95	36,18	3,02	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	20,4	18,5	44,8	427,2	9,09	0,19	0,05	0,19	0,00	58,24	247,95	62,98	4,44	324,76	2,82	0,00	0,02		
Полдник																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1,2	3,7	6,1	64,1	3,36	0,03	0,04	0,79	0,00	22,02	30,97	19,63	0,68	200,19	3,27	0,00	0,02	54	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	5,3	36,8	209,0	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	14,37	69,21	25,42	0,46	51,99	0,72	0,01	0,02	305	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	410	7,0	9,3	66,3	377,8	3,37	0,10	0,08	0,79	0,00	51,47	125,83	57,08	1,97	301,59	3,99	0,01	0,05		

Всего за день:	34,6	34,9	187,4	1 204,3	12,8 9	0,4 1	0,2 4	1,0 1	0,0 8	228,4 0	513,3 6	161,9 7	7,87	841,27	14,9 0	0,0 1	0,0 8
----------------	------	------	-------	---------	-----------	----------	----------	----------	----------	------------	------------	------------	------	--------	-----------	----------	----------

11

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети -ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп -туры	Сборник рецепту р
		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		
Завтрак																				
КАША ОСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,4	6,8	26,1	187,3	0,26	0,1 3	0,0 8	0,0 3	0,0 6	70,71	134,9 1	45,07	1,25	183,88	6,50	0,0 0	0,0 2	192	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	360	7,7	6,9	49,6	292,0	0,28	0,1 6	0,1 0	0,0 3	0,0 6	85,79	160,5 6	57,10	2,08	233,28	6,50	0,0 0	0,0 2		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
Итого за прием пищи:	180	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,0 0	0,0 0		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК	200	1,7	3,3	13,0	89,3	5,72	0,0 5	0,0 5	0,1 7	0,0 0	38,78	49,78	24,04	1,20	399,78	6,22	0,0 0	0,0 3	81	2011
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,1	8,8	5,4	129,2	1,74	0,0 4	0,0 6	0,2 9	0,0 0	22,65	71,50	14,65	0,89	155,92	3,53	0,0 1	0,0 5	260	2011
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	130	4,8	4,0	21,6	141,9	0,00	0,1 3	0,0 7	0,0 2	0,0 5	11,43	105,1 3	71,10	2,46	149,03	1,29	0,0 0	0,0 1	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	590	15,9	16,3	63,5	465,0	7,47	0,2 5	0,1 9	0,4 8	0,0 5	87,93	252,0 6	121,8 2	5,39	754,13	11,0 4	0,0 1	0,0 9		
Полдник																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,4	4,1	3,1	54,8	3,20	0,0 2	0,0 0	0,1 8	0,0 0	8,00	18,40	8,00	0,36	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	30	2008
КАРТОФЕЛЬ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ С ПАПРИКОЙ	130	3,2	9,4	25,7	200,8	12,8 2	0,1 4	0,1 0	0,0 1	0,0 0	18,27	85,13	33,53	1,47	910,16	7,98	0,0 0	0,0 4	146	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	380	6,9	13,7	52,3	360,3	16,0 4	0,2 0	0,1 1	0,1 9	0,0 0	41,35	129,1 8	53,56	2,66	959,56	7,98	0,0 0	0,0 5		
Всего за день:		32,8	39,9	187,7	1 242,5	23,7 9	0,6 4	0,4 2	0,6 9	0,1 1	223,7 7	568,7 9	238,4 9	10,7 6	##### #	25,5 1	0,0 2	0,1 6		

12

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети -ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп -туры	Сборник рецепту р
		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		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	3,8	5,2	24,1	159,4	0,26	0,0 6	0,0 6	0,0 3	0,0 6	58,75	83,14	22,43	0,53	115,90	5,30	0,0 0	0,0 1	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	360	6,1	5,4	47,6	264,1	0,28	0,1 0	0,0 8	0,0 3	0,0 6	73,83	108,7 9	34,47	1,37	165,30	5,30	0,0 0	0,0 1		
II Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,8	1,6	9,3	59,3	0,20	0,0 1	0,0 4	0,0 1	0,0 0	45,18	44,69	16,42	0,62	100,49	3,38	0,0 0	0,0 0	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	180	4,0	1,8	23,9	128,2	0,20	0,0 5	0,0 6	0,0 1	0,0 0	51,39	67,37	25,33	1,16	139,19	3,38	0,0 0	0,0 0		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200	5,8	4,0	24,7	158,3	3,35	0,1 5	0,0 6	0,1 9	0,0 0	30,92	73,57	30,81	1,78	369,57	3,21	0,0 0	0,0 2	65	2018
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,7	3,9	18,3	119,2	8,87	0,1 0	0,0 9	0,0 2	0,0 5	37,62	73,11	25,94	1,03	653,32	7,33	0,0 0	0,0 3	128	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ	60	5,2	5,5	6,0	93,9	2,12	0,0 4	0,0 0	0,0 1	0,0 0	17,00	55,96	12,04	0,43	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	237	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	600	16,0	13,5	72,4	476,1	14,3 6	0,3 3	0,1 6	0,2 2	0,0 5	100,6 2	228,2 8	80,82	4,08	##### #	10,5 3	0,0 0	0,0 6		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	2,0	6,2	44,6	0,69	0,0 2	0,0 2	0,6 9	0,0 0	15,86	17,06	11,76	0,31	68,92	1,72	0,0 0	0,0 2	17	2018
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С	130	0,0	2,1	0,0	18,9	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 4	12,91	1,54	1,90	0,05	1,06	0,00	0,0 0	0,0 0		

МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	380	2,7	4,2	29,7	168,2	0,70	0,0 5	0,0 4	0,7 0	0,0 4	43,86	44,25	25,69	1,19	119,39	1,72	0,0 0	0,0 2		
Всего за день:		28,9	24,9	173,6	1 036,6	15,5 4	0,5 3	0,3 4	0,9 5	0,1 5	269,7 0	448,6 9	166,3 1	7,80	##### #	20,9 2	0,0 1	0,1 0		

13

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		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		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,0	20,3	131,1	0,23	0,0 4	0,0 6	0,0 2	0,0 5	54,13	50,40	9,20	0,26	95,55	4,05	0,0 0	0,0 0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	360	5,8	4,2	43,8	235,8	0,25	0,0 7	0,0 7	0,0 2	0,0 5	69,21	76,04	21,23	1,09	144,95	4,05	0,0 0	0,0 1		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,0	0,0	23,2	92,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	10,49	3,60	1,80	0,00	0,78	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
Итого за прием пищи:	200	0,0	0,0	23,2	92,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	10,49	3,60	1,80	0,00	0,78	0,00	0,0 0	0,0 0		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	5,36	0,0 6	0,0 5	0,1 6	0,0 0	41,31	55,98	21,23	0,95	388,63	3,52	0,0 0	0,0 2	96	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	8,0	14,3	11,0	204,9	4,63	0,0 7	0,0 8	0,3 6	0,0 0	27,71	95,97	23,74	1,26	375,06	5,67	0,0 1	0,0 7	308	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,72	0,00	1,46	0,00	0,76	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
Итого за прием пищи:	560	12,0	18,7	47,4	406,3	9,99	0,1 7	0,1 4	0,5 2	0,0 0	81,95	174,6 3	55,34	2,75	803,14	9,19	0,0 1	0,1 0		
Полдник																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,8	2,6	6,2	52,4	17,1 5	0,0 2	0,0 2	0,3 0	0,0 0	24,45	18,50	10,97	0,75	123,74	1,87	0,0 0	0,0 1	48	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ	130	5,6	5,6	25,6	175,5	0,36	0,1 5	0,0 8	0,0 0	0,0 0	18,09	126,2 8	83,15	2,95	187,12	1,76	0,0 0	0,0 1	171.1	2011

БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	7,0	9,0	40,5	271,1	0,04	0,0 7	0,0 9	0,0 5	0,2 8	48,97	78,26	12,69	0,72	115,18	3,39	0,0 2	0,0 2	399	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,0	49,4	306,9	0,06	0,0 7	0,1 0	0,0 5	0,2 8	57,84	81,22	15,81	1,02	125,89	3,39	0,0 2	0,0 2		
Всего за день:		24,9	24,4	196,5	1 108,8	15,4 0	0,4 7	0,2 7	0,2 8	0,3 9	230,5 2	400,6 9	138,2 9	7,98	##### #	17,3 6	0,0 3	0,0 8		

15

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		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		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,6	5,2	26,0	169,0	0,26	0,08	0,08	0,03	0,06	78,04	137,55	20,99	0,64	140,95	4,50	0,01	0,03		201
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	6,9	5,3	49,4	273,7	0,28	0,12	0,09	0,03	0,06	93,12	163,20	33,02	1,47	190,35	4,50	0,01	0,03		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,0	0,0	23,2	92,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,49	3,60	1,80	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	309	2018
Итого за прием пищи:	200	0,0	0,0	23,2	92,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,49	3,60	1,80	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,9	2,3	16,4	94,0	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	22,85	51,37	21,34	0,80	379,36	3,75	0,00	0,03	101	2011
БЕФСТРОГАНОВ	50	7,7	11,6	5,5	162,4	1,40	0,04	0,06	0,04	0,00	20,97	74,87	11,02	0,81	140,98	3,95	0,01	0,05	375	1996
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,7	3,9	18,3	119,1	8,87	0,10	0,09	0,02	0,05	37,61	73,06	25,92	1,03	652,76	7,32	0,00	0,03	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	590	14,7	17,9	63,7	480,2	15,56	0,24	0,21	0,23	0,05	96,51	224,95	70,32	3,47	##### #	15,02	0,01	0,11		
Полдник																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	3,0	4,2	47,4	2,07	0,01	0,02	0,01	0,00	13,07	17,59	8,44	0,52	128,18	2,64	0,00	0,01	56	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	0,0	3,4	0,0	31,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	4,40	0,65	0,88	0,01	0,94	0,00	0,00	0,00	227	2018

ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКА Я	50	4,0	3,6	27,6	158,4	0,02	0,0 5	0,0 2	0,0 1	0,0 5	12,73	33,05	5,93	0,37	51,36	1,06	0,0 1	0,0 1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	430	7,0	10,3	55,4	341,7	2,11	0,0 9	0,0 6	0,0 4	0,1 1	45,28	76,95	27,29	1,72	229,88	3,71	0,0 1	0,0 2		
Всего за день:		28,5	33,5	191,7	1 188,3	17,9 5	0,4 5	0,3 6	0,2 9	0,2 2	245,4 2	468,6 9	132,4 3	6,67	##### #	23,2 3	0,0 4	0,1 6		

16

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,1	34,6	201,5	0,26	0,0 4	0,0 7	0,0 3	0,0 6	58,38	90,07	24,32	0,40	113,62	5,05	0,0 1	0,0 2	207	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	360	6,4	5,3	58,1	306,2	0,28	0,0 7	0,0 8	0,0 3	0,0 6	73,46	115,7 1	36,35	1,24	163,02	5,05	0,0 1	0,0 2		
II Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,8	1,6	9,3	59,3	0,20	0,0 1	0,0 4	0,0 1	0,0 0	45,18	44,69	16,42	0,62	100,49	3,38	0,0 0	0,0 0	382	2011
Итого за прием пищи:	150	1,8	1,6	9,3	59,3	0,20	0,0 1	0,0 4	0,0 1	0,0 0	45,18	44,69	16,42	0,62	100,49	3,38	0,0 0	0,0 0		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,2	83,8	7,00	0,0 4	0,0 4	0,1 8	0,0 0	37,81	38,16	20,15	1,00	295,82	4,70	0,0 0	0,0 2	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,9	15,8	46,0	370,3	1,10	0,0 7	0,0 8	0,1 9	0,0 0	15,96	147,1 4	38,40	1,27	180,02	3,87	0,0 2	0,0 8	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	560	14,8	20,0	79,7	558,8	8,12	0,1 4	0,1 3	0,3 7	0,0 0	68,85	210,9 5	70,58	3,10	525,24	8,57	0,0 2	0,1 0		
Полдник																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,1	2,8	3,9	45,5	2,56	0,0 3	0,0 3	0,2 6	0,0 7	9,59	24,27	9,13	0,37	128,91	2,00	0,0 0	0,0 1	40	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,3	6,4	33,2	219,9	0,00	0,1 9	0,1 0	0,0 1	0,0 3	18,95	162,1 6	109,0 7	3,82	228,69	1,98	0,0 0	0,0 1	181	2008

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	40	0,5	2,8	3,0	39,0	0,82	0,0 2	0,0 2	0,6 4	0,0 0	16,79	18,41	11,58	0,33	72,06	1,72	0,0 0	0,0 2	41	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	5,1	10,1	18,6	185,9	9,10	0,1 0	0,0 0	0,2 5	0,0 0	24,70	78,00	31,20	1,30	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	380	7,9	13,1	45,0	329,6	9,93	0,1 6	0,0 4	0,8 8	0,0 0	56,57	122,0 5	54,81	2,47	121,46	1,72	0,0 0	0,0 2		
Всего за день:		29,1	36,6	156,7	1 074,0	18,0 7	0,4 0	0,2 6	1,2 6	0,1 1	194,4 3	389,6 5	132,0 0	6,89	941,33	13,8 3	0,0 2	0,1 2		

18

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		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		
Завтрак																				
КАША ОСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,4	6,8	26,1	187,3	0,26	0,1 3	0,0 8	0,0 3	0,0 6	70,71	134,9 1	45,07	1,25	183,88	6,50	0,0 0	0,0 2	192	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	360	7,7	6,9	49,6	292,0	0,28	0,1 6	0,1 0	0,0 3	0,0 6	85,79	160,5 6	57,10	2,08	233,28	6,50	0,0 0	0,0 2		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,0 0	0,0 1		
Обед																				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	3,9	11,0	87,7	0,48	0,0 3	0,0 4	0,1 9	0,1 5	18,70	28,41	6,75	0,43	54,00	1,66	0,0 0	0,0 1	106	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	8,9	6,9	17,6	168,4	8,69	0,1 1	0,1 2	0,3 4	0,0 0	25,05	116,4 1	32,72	1,65	647,25	7,99	0,0 1	0,0 8	143	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	560	13,4	10,9	52,1	360,7	9,19	0,1 8	0,1 7	0,5 3	0,1 5	58,83	170,4 7	51,50	2,92	750,66	9,65	0,0 1	0,0 9		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,7	2,0	5,6	43,1	1,98	0,0 1	0,0 2	0,0 0	0,0 0	18,53	19,64	9,94	0,64	142,94	3,47	0,0 0	0,0 1	к/к	к/к

БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	7,0	9,0	40,5	271,1	0,04	0,0 7	0,0 9	0,0 5	0,2 8	48,97	78,26	12,69	0,72	115,18	3,39	0,0 2	0,0 2	399	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,0	49,4	306,9	0,06	0,0 7	0,1 0	0,0 5	0,2 8	57,84	81,22	15,81	1,02	125,89	3,39	0,0 2	0,0 2		
Всего за день:		30,7	31,7	165,3	1 084,2	17,5 6	0,4 8	0,5 7	0,2 9	0,3 4	334,9 4	515,5 5	137,7 0	6,78	##### #	21,5 5	0,0 3	0,1 6		