

ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЕТИ С 7 ДО 11 ЛЕТ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 18

1 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,5	16,1	1,9	201,8	0,16	1,93	0,03	1,84	0,05	0,34	0,42	0,11	0,15	5,60	76,48	164,20	12,66	1,87	1,02	156,66	16,00	0,04	0,02	214	2008	
СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	18	1,2	1,6	0,0	19,6	0,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,72	27,00	1,98	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,9	0,1	44,4	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,31	1,13	0,18	0,01	0,00	1,37	0,00	0,00	13	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ *МОЛОДЕЦКИЙ *ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ. М/Н	70	2,8	2,5	33,6	126,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,00	3,15	0,00	13,30	45,50	9,10	3,23	0,37	64,40	0,00	0,00	0,00	К/К		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,2	11,4	62,2	0,26	0,01	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,18	0,00	60,33	53,21	12,33	0,30	0,20	91,57	0,00	0,00	0,00	432	2008	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	16,00	0,00	0,10	0,00	0,05	0,03	0,00	0,13	0,48	3,20	25,60	17,60	12,80	3,52	0,24	444,80	3,20	0,02	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	564	16,9	26,9	62,7	529,2	16,42	2,00	0,17	1,84	0,15	0,46	0,46	0,24	3,97	8,80	222,74	308,64	49,05	8,98	1,83	758,80	19,20	0,06	0,02			
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0,2 В ИНД. УП	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																											
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2,7	5,1	2,6	67,1	6,01	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,02	28,03	13,01	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/12/7	3,8	4,3	8,5	99,5	10,05	0,01	0,30	0,04	0,06	0,07	0,08	0,25	1,56	9,24	47,37	68,13	22,51	1,02	0,66	345,32	0,72	0,03	0,00	95	2008	
КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)	90	8,8	11,6	10,4	250,8	0,03	0,00	0,74	0,00	0,10	0,08	1,32	0,26	3,19	5,12	11,01	122,59	16,11	2,36	2,20	243,72	0,00	0,04	0,00	273	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,1	3,4	33,2	170,2	0,00	0,00	0,21	0,08	0,03	0,02	0,00	0,08	0,58	8,65	13,17	63,25	21,77	0,46	0,65	46,75	0,64	0,02	0,01	323	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	2,8	0,5	22,5	100,0	0,00	0,00	0,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,09	2,02	15,00	9,00	43,50	9,50	2,30	0,61	68,00	0,02	0,00	0,00	К/К		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,2	0,0	9,7	40,3	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,81	8,80	6,42	0,80	0,01	37,08	0,00	0,00	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	811	21,4	24,9	86,9	727,9	17,25	0,01	1,37	0,12	0,24	0,19	1,40	0,68	7,42	38,64	118,38	334,30	89,32	7,64	4,13	740,87	1,38	0,09	0,01			
Полдник																											
КРЕКЕР	30	5,1	6,0	30,0	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,21	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	0,00	33,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	230	11,2	12,0	38,6	233,1	1,04	0,00	2,00	0,00	0,08	0,28	0,00	0,00	0,37	0,00	224,70	189,00	31,20	0,81	0,80	325,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин 1																											
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9,3	12,6	3,7	175,4	5,15	0,00	0,61	0,00	0,04	0,10	0,00	0,14	0,99	8,05	49,95	141,20	41,80	1,15	0,38	136,25	1,35	0,23	0,02	60	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/0/40	7,9	7,9	2,9	202,4	1,90	7,68	0,85	0,00	0,04	0,09	2,08	0,32	3,10	9,40	14,03	134,99	18,20	1,90	2,67	298,65	0,42	0,04	0,00	257	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,3	4,3	25,9	161,1	13,92	0,01	0,18	0,09	0,16	0,11	0,00	0,52	1,81	13,92	16,27	91,74	36,02	1,58	0,64	989,22	0,00	0,05	0,00	333	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	1,7	0,3	13,5	60,0	0,00	0,00	0,06	0,00	0,02	0,01	0,00	0,05	1,21	9,00	5,40	26,10	5,70	1,38	0,36	40,80	0,01	0,00	0,00	К/К	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ *МОЛОДЕЦКИЙ *ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ. М/Н	50	2,0	1,8	24,0	90,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,03	0,00	2,25	0,00	9,50	32,50	6,50	2,31	0,27	46,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,9	0,1	44,4	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,31	1,13	0,18	0,01	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	13	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	20,6	81,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,76	13,86	2,28	0,00	0,00	3,91	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	656	24,2	31,8	90,7	814,8	20,97	7,73	1,70	0,09	0,28	0,32	2,11	1,03	9,37	40,37	113,22	441,52	110,68	8,33	4,32	#####	1,78	0,32	0,02			
Ужин 2																											
КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,2	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		80,3	102,2	315,9	2 597,0	59,68	9,74	5,24	2,05	0,77	1,27	3,97	2,03	21,33	88,01	893,04	#####	288,25	28,56	11,16	#####	24,36	0,47	0,05			

2 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		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,8	4,3	0,3	56,5	0,00	0,96	0,00	0,88	0,02	0,15	0,21	0,06	0,06	2,80	19,80	69,12	4,32	0,90	0,44	56,00	8,00	0,02	0,01	213	2008		
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,5	6,5	21,1	164,6	0,39	0,01	0,09	0,08	0,11	0,12	0,00	0,06	0,26	5,77	98,33	136,09	39,37	1,00	1,09	193,53	1,51	0,01	0,00	189	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,2	0,1	37,6	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,11	0,96	0,15	0,01	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	13	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	50	2,0	1,8	24,0	90,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,03	0,00	2,25	0,00	9,50	32,50	6,50	2,31	0,27	46,00	0,00	0,00	0,00	К/К			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	160	1,3	0,3	12,0	60,8	60,80	0,00	0,03	0,00	0,10	0,05	0,00	0,11	0,32	0,00	56,00	27,20	17,60	0,16	0,00	248,00	0,00	0,24	0,00	К/К			
Итого за прием пищи:	635	15,5	19,6	82,3	543,5	62,19	1,01	0,12	0,96	0,29	0,33	0,24	0,23	2,90	8,57	305,74	355,87	81,94	5,38	1,80	544,69	9,51	0,27	0,01				
II Завтрак																												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0,2 В ИНД.УП	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00				
Обед																												
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,1	5,7	6,0	91,3	3,00	0,01	0,04	0,00	0,01	0,03	0,00	0,05	0,12	9,75	24,98	29,17	14,85	0,95	0,32	216,00	0,00	0,01	0,00	50	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	200/0/10	6,0	2,7	14,3	122,2	6,88	0,01	0,36	0,03	0,14	0,07	0,40	0,20	1,33	10,45	46,90	89,99	31,36	1,96	1,22	437,17	1,06	0,03	0,00	99	2008		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/0/50	21,1	11,3	3,6	246,1	16,86	8,22	0,17	0,15	0,25	1,91	73,85	0,76	8,96	297,32	24,27	323,07	21,13	7,06	6,27	390,52	0,37	0,23	0,04	256	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,5	39,3	169,6	0,00	0,00	0,11	0,07	0,06	0,02	0,00	0,08	0,49	10,16	9,18	40,51	7,32	0,92	0,37	63,20	0,76	0,01	0,01	209	2008		
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	2,8	0,5	22,5	100,0	0,00	0,00	0,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,09	2,02	15,00	9,00	43,50	9,50	2,30	0,61	68,00	0,02	0,00	0,00	К/К			
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,1	35,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,09	0,00	1,98	0,00	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	406	2008		
Итого за прием пищи:	840	36,3	23,7	94,8	765,1	26,74	8,24	0,78	0,25	0,49	2,04	74,25	1,18	12,92	342,68	123,42	526,24	86,14	13,19	8,79	#####	2,21	0,28	0,05				
Полдник																												
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00	к/к			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	135/0/15	6,0	10,0	8,3	242,4	0,21	0,09	0,05	0,13	0,04	0,26	0,02	0,02	0,53	1,72	160,18	220,09	23,53	0,69	0,51	136,78	0,72	0,00	0,00	225	2008		
Итого за прием пищи:	350	12,1	16,0	16,9	350,4	1,25	0,09	2,05	0,13	0,10	0,52	0,02	0,02	0,69	1,72	376,18	382,09	48,73	0,87	1,31	428,78	0,72	0,00	0,00				
Ужин 1																												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	2,4	4,8	52,3	10,19	0,00	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	0,01	0,28	0,98	38,20	28,43	13,08	0,54	0,42	263,04	0,33	0,01	0,00	40	2008		
ГУЛЯШ	90	7,2	7,0	3,3	183,9	0,96	7,20	0,77	0,00	0,04	0,08	1,85	0,30	2,77	8,26	11,20	122,57	15,76	1,72	2,43	272,90	0,58	0,04	0,00	259	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,9	5,4	22,1	159,7	24,23	0,03	0,14	0,11	0,13	0,14	0,00	0,44	1,52	19,64	105,11	114,94	51,18	1,81	0,56	881,17	0,00	0,04	0,00	125	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,1	37,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,09	0,94	0,15	0,01	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	13	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	60	2,4	2,1	28,8	108,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,00	2,70	0,00	11,40	39,00	7,80	2,77	0,32	55,20	0,00	0,00	0,00	К/К			
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	1,7	0,3	13,5	60,0	0,00	0,00	0,06	0,00	0,02	0,01	0,00	0,05	1,21	9,00	5,40	26,10	5,70	1,38	0,36	40,80	0,01	0,00	0,00	К/К			
ЧАЙ С САХАРОМ	193/7	0,2	0,0	6,7	27,4	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	11,33	7,42	5,46	0,74	0,00	25,51	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	665	16,9	21,3	79,3	628,3	35,42	7,26	1,00	0,11	0,24	0,28	1,89	0,80	8,55	37,88	183,73	339,40	99,13	8,97	4,09	#####	0,92	0,09	0,00				
Ужин 2																												
КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,2	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К			
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		87,4	87,2	310,3	2 579,3	129,60	16,60	3,95	1,45	1,14	3,19	76,40	2,31	25,26	391,05	#####	#####	323,94	31,21	16,07	#####	15,36	0,64	0,06				

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	18	1.2	1.6	0.0	19.6	0.00	0.02	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	45.72	27.00	1.98	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.1	5.5	25.7	168.4	0.44	0.01	0.12	0.08	0.04	0.12	0.00	0.05	0.40	4.98	99.37	105.53	23.25	0.34	0.72	151.49	0.37	0.01	0.00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.2	0.1	37.6	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	1.11	0.96	0.15	0.01	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ. М/Н	100	4.0	3.5	48.0	180.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.03	0.06	0.00	4.50	0.00	19.00	65.00	13.00	4.62	0.53	92.00	0.00	0.00	0.00	К/К		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.8	1.2	11.4	62.2	0.26	0.01	0.00	0.00	0.02	0.07	0.00	0.00	0.18	0.00	60.33	53.21	12.33	0.30	0.20	91.57	0.00	0.00	0.00	432	2008	
Итого за прием пищи:	503	11.1	16.0	85.2	467.8	0.70	0.07	0.16	0.08	0.11	0.22	0.06	0.05	5.09	4.98	225.53	251.70	50.71	5.32	1.45	336.22	0.37	0.01	0.00			
II Завтрак																											
БАНАН СВЕЖИЙ	200	3.0	1.0	42.0	192.0	20.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	16.00	0.06	84.00	1.20	0.00	696.00	0.00	0.00	0.00	К/К		
Итого за прием пищи:	200	3.0	1.0	42.0	192.0	20.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	16.00	0.06	84.00	1.20	0.00	696.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																											
КАБАЧКОВАЯ ИКРА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.5	5.9	6.7	81.7	6.00	3.52	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.10	1.01	0.00	24.75	0.00	18.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	200/10/7	3.0	3.5	9.4	103.0	9.19	5.29	0.30	0.03	0.04	0.06	0.40	0.19	0.99	11.47	51.16	66.01	23.19	1.28	0.86	326.90	0.90	0.02	0.00	76	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	14.9	14.7	7.8	192.1	0.93	0.07	1.02	0.06	0.13	0.10	0.02	0.03	2.27	2.18	52.63	31.48	25.39	1.33	0.32	388.51	1.22	0.01	0.00	242	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	4.9	24.1	160.9	12.44	0.02	0.16	0.09	0.15	0.13	0.00	0.46	1.62	12.29	45.54	104.42	35.42	1.42	0.68	915.40	0.00	0.04	0.00	335	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2.2	0.4	18.0	80.0	0.00	0.00	0.08	0.00	0.02	0.01	0.00	0.07	1.61	12.00	7.20	34.80	7.60	1.84	0.48	54.40	0.02	0.00	0.00	К/К		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ) С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.01	0.50	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.00	0.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008	
Итого за прием пищи:	847	25.9	29.5	97.7	748.7	28.56	8.91	2.06	0.18	0.40	0.35	0.42	0.85	7.50	37.94	202.28	236.71	133.14	6.57	2.34	#####	2.14	0.07	0.00			
Полдник																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0.2 В ИНД.УП.	200	1.0	0.2	20.2	172.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	240.00	2.00	0.00	0.00			
ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ	20	2.6	2.6	33.0	56.0	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	0.00	28.00	0.00	0.00	0.00	К/К		
Итого за прием пищи:	220	3.6	2.8	53.2	228.0	4.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.08	0.28	0.20	17.20	21.20	10.00	3.10	0.08	268.00	2.00	0.00	0.00			
Ужин 1																											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.8	4.3	0.3	56.5	0.00	0.96	0.00	0.88	0.02	0.15	0.21	0.06	0.06	2.80	19.80	69.12	4.32	0.90	0.44	56.00	8.00	0.02	0.01	213	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	12.8	11.3	18.1	331.6	31.23	0.04	1.18	0.00	0.09	0.17	2.47	0.64	4.76	29.39	96.02	228.93	50.14	3.97	4.14	666.45	5.97	0.07	0.00	306	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.1	37.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	1.09	0.94	0.15	0.01	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ. М/Н	50	2.0	1.8	24.0	90.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.03	0.00	2.25	0.00	9.50	32.50	6.50	2.31	0.27	46.00	0.00	0.00	0.00	К/К		
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2.2	0.4	18.0	80.0	0.00	0.00	0.08	0.00	0.02	0.01	0.00	0.07	1.61	12.00	7.20	34.80	7.60	1.84	0.48	54.40	0.02	0.00	0.00	К/К		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/7/7	0.2	0.0	6.9	29.5	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	14.76	8.80	6.42	0.80	0.01	36.99	0.00	0.00	0.00	431	2008	
Итого за прием пищи:	584	22.0	21.9	67.4	624.6	32.39	1.03	1.26	0.88	0.15	0.35	2.71	0.77	8.76	44.82	148.37	375.09	75.13	9.83	5.34	860.98	13.99	0.09	0.01			
Ужин 2																											
КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0.2	200	5.6	6.4	16.8	120.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К		
Итого за прием пищи:	200	5.6	6.4	16.8	120.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		71.2	77.6	362.3	2 381.1	85.65	10.02	3.48	1.14	0.77	1.05	3.19	1.75	22.83	87.94	809.38	884.76	352.98	26.02	9.21	#####	18.50	0.17	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	Углево-ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (ЛОМТЕВОЙ)	18	10,5	6,0	0,0	119,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,0	5,3	17,7	164,1	0,39	0,01	0,01	0,08	0,05	0,11	0,00	0,04	0,30	5,77	90,33	81,19	14,13	0,32	0,46	143,27	0,00	0,00	0,00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,2	0,1	37,6	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,11	0,96	0,15	0,01	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	50	2,0	1,8	24,0	90,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,03	0,00	2,25	0,00	9,50	32,50	6,50	2,31	0,27	46,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	16,00	0,00	0,10	0,00	0,05	0,03	0,00	0,13	0,48	3,20	25,60	17,60	12,80	3,52	0,24	444,80	3,20	0,02	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	613	20,0	20,4	82,3	619,9	17,39	0,05	0,11	0,08	0,16	0,15	0,03	0,17	3,04	8,97	247,54	222,25	47,58	7,16	0,97	635,23	3,20	0,02	0,00			
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0.2 В ИНД.УП.	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																											
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	0,01	0,39	0,00	0,06	0,04	0,00	0,10	0,50	11,00	14,00	0,50	20,00	1,00	0,20	243,00	0,01	0,00	0,00	К/К		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200/0/18	5,7	4,0	16,3	128,2	8,38	0,01	0,34	0,03	0,08	0,08	0,13	0,34	2,25	10,33	38,86	85,73	24,93	1,29	0,84	439,68	0,36	0,05	0,01	100	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	18,6	12,2	1,6	236,9	1,60	0,00	1,30	0,00	0,07	0,17	0,71	0,70	8,02	6,76	22,32	197,15	22,30	1,94	2,70	271,34	0,11	0,15	0,03	307	2008	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,0	5,3	22,8	154,1	18,72	0,04	0,01	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,20	115,20	33,13	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	124	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,2	0,4	18,0	80,0	0,00	0,00	0,08	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	1,61	12,00	7,20	34,80	7,60	1,84	0,48	54,40	0,02	0,00	0,00	К/К		
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	200	0,1	0,0	30,0	120,0	6,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	2,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	410	2008	
Итого за прием пищи:	828	31,7	22,1	92,5	743,2	59,70	0,06	2,22	0,03	0,39	0,30	0,84	1,21	12,38	40,09	167,58	439,38	109,96	7,61	4,22	#####	0,50	0,20	0,04			
Полдник																											
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3.2%- 0.2	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00			
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7,7	5,7	52,0	273,0	0,00	0,05	0,01	0,14	0,10	0,04	0,01	0,01	0,77	24,44	17,36	63,49	11,33	0,74	0,54	96,55	1,51	0,02	0,02	471	2008	
Итого за прием пищи:	300	13,8	11,7	60,6	381,0	1,04	0,05	2,01	0,14	0,16	0,30	0,01	0,01	0,93	24,44	233,36	225,49	36,53	0,92	1,34	388,55	1,51	0,02	0,02			
Ужин 1																											
ПЕРЕЦ СВЕЖИИ	90	1,2	0,1	4,5	23,7	182,20	0,03	0,03	0,00	0,07	0,08	0,00	0,32	0,73	9,11	7,29	14,58	6,38	0,46	0,00	148,49	0,00	0,01	0,00	К/К		
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,7	10,2	0,7	120,9	3,50	0,00	1,09	0,00	0,13	0,09	0,00	0,02	2,03	4,61	53,51	7,96	27,62	0,74	0,03	408,78	0,11	0,01	0,00	229	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	3,5	37,9	189,6	0,00	0,00	0,24	0,08	0,03	0,02	0,00	0,09	0,67	9,88	15,29	72,31	24,78	0,53	0,75	53,26	0,73	0,02	0,01	323	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,1	37,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,09	0,94	0,15	0,01	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	65	2,6	2,3	31,2	117,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,00	2,93	0,00	12,35	42,25	8,45	3,00	0,34	59,80	0,00	0,00	0,00	К/К		
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,2	0,4	18,0	80,0	0,00	0,00	0,08	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	1,61	12,00	7,20	34,80	7,60	1,84	0,48	54,40	0,02	0,00	0,00	К/К		
ЧАЙ С САХАРОМ	190/8	0,2	0,0	7,6	31,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	9,75	7,42	5,10	0,74	0,00	25,42	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	638	25,4	20,6	100,0	599,2	185,74	0,06	1,44	0,08	0,28	0,23	0,04	0,50	8,04	35,60	106,48	180,26	80,08	7,32	1,60	751,29	0,86	0,04	0,01			
Ужин 2																											
КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,2	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		97,5	81,4	372,4	2 635,3	267,87	0,22	5,78	0,33	1,01	1,00	0,92	1,97	24,59	109,30	968,96	#####	282,15	25,81	8,21	#####	8,07	0,28	0,07			

5 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																													
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,8	4,3	0,3	56,5	0,00	0,96	0,00	0,88	0,02	0,15	0,21	0,06	0,06	2,80	19,80	69,12	4,32	0,90	0,44	56,00	8,00	0,02	0,01	213	2008			
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,9	5,6	26,9	177,8	0,44	0,01	0,01	0,08	0,10	0,14	0,00	0,00	0,44	0,00	109,21	147,26	29,10	1,40	0,35	200,69	0,00	0,00	0,02	189	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,1	45,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,33	1,15	0,18	0,01	0,00	1,39	0,00	0,00	0,00	13	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	75	3,0	2,6	36,0	135,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,04	0,00	3,38	0,00	14,25	48,75	9,75	3,47	0,40	69,00	0,00	0,00	0,00	К/К				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,2	11,4	62,2	0,26	0,01	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,18	0,00	60,33	53,21	12,33	0,30	0,20	91,57	0,00	0,00	0,00	432	2008			
Итого за прием пищи:	501	15,5	18,7	74,7	476,6	0,70	1,02	0,01	0,96	0,18	0,38	0,25	0,06	4,07	2,80	204,92	319,49	55,68	6,08	1,39	418,65	8,00	0,02	0,03					
II Завтрак																													
ГРУША СВЕЖАЯ	200	0,8	0,6	20,6	94,0	10,00	0,00	0,06	0,00	0,04	0,06	0,00	0,06	0,20	4,00	38,00	32,00	24,00	4,00	0,38	310,00	0,00	0,02	0,00	К/К				
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,6	20,6	94,0	10,00	0,00	0,06	0,00	0,04	0,06	0,00	0,06	0,20	4,00	38,00	32,00	24,00	4,00	0,38	310,00	0,00	0,02	0,00					
Обед																													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	3,9	4,8	68,5	10,18	0,00	0,04	0,00	0,02	0,02	0,00	0,01	0,28	0,98	38,16	28,43	13,07	0,54	0,42	262,74	0,33	0,01	0,00	40	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СМЕТАНОЙ	200/21/7	6,6	2,4	14,0	112,0	8,81	0,01	0,18	0,02	0,07	0,08	0,00	0,23	1,68	9,92	44,55	66,48	23,49	0,94	0,37	408,02	0,25	0,02	0,00	98	2008			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	14,1	12,9	24,0	401,4	13,27	8,65	1,43	0,00	0,19	0,22	3,08	0,93	6,08	24,40	28,24	277,21	55,55	4,14	4,57	#####	0,88	0,10	0,00	258	2008			
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,2	0,4	18,0	80,0	0,00	0,00	0,08	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	1,61	12,00	7,20	34,80	7,60	1,84	0,48	54,40	0,02	0,00	0,00	К/К				
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0,2	29,3	124,0	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	26,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008			
Итого за прием пищи:	828	25,0	19,8	90,1	785,9	32,26	8,66	1,93	0,02	0,31	0,33	3,08	1,24	9,65	47,30	138,15	426,92	125,71	8,26	5,84	#####	1,48	0,13	0,00					
Полдник																													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0.2 В ИНД.УП.	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00					
ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ М/ШТ ИЗ ПШ. МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА (ИНД. УПАК)	50	2,5	2,0	40,0	75,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К				
Итого за прием пищи:	250	3,5	2,2	60,2	247,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00					
Ужин 1																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/0/20	10,9	12,9	21,3	395,6	0,45	0,06	0,06	0,06	0,07	0,49	0,11	0,04	0,84	1,56	328,40	409,60	45,52	0,99	1,00	294,73	0,44	0,01	0,00	224	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,9	0,1	44,4	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,31	1,13	0,18	0,01	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	13	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	54	2,2	1,9	25,9	97,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	2,43	0,00	10,26	35,10	7,02	2,49	0,29	49,68	0,00	0,00	0,00	К/К				
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,2	0,4	18,0	80,0	0,00	0,00	0,08	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	1,61	12,00	7,20	34,80	7,60	1,84	0,48	54,40	0,02	0,00	0,00	К/К				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,2	0,0	9,7	40,3	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,81	8,80	6,42	0,80	0,01	37,08	0,00	0,00	0,00	431	2008			
Итого за прием пищи:	522	15,5	20,1	75,0	657,5	1,61	0,10	0,14	0,06	0,12	0,53	0,14	0,11	4,96	14,19	361,98	489,43	66,74	6,13	1,78	437,26	0,46	0,01	0,00					
Всего за день:		60,3	61,4	320,6	2 261,0	48,57	9,78	2,14	1,04	0,67	1,32	3,47	1,55	19,08	68,49	757,05	#####	280,13	27,27	9,47	#####	11,94	0,18	0,03					

6 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	11,5	16,6	1,9	209,8	0,16	1,94	0,04	1,91	0,05	0,34	0,42	0,11	0,15	5,60	110,62	184,99	14,10	1,91	1,02	157,39	16,00	0,04	0,02	215	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,2	0,1	37,6	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,11	0,96	0,15	0,01	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	13	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.МН	75	3,0	2,6	36,0	135,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,04	0,00	3,38	0,00	14,25	48,75	9,75	3,47	0,40	69,00	0,00	0,00	0,00	К/К			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	2,3	11,9	78,8	0,51	0,02	0,00	0,00	0,03	0,13	0,00	0,00	0,11	0,00	110,62	87,12	14,24	0,20	0,48	170,45	0,00	0,00	0,00	433	2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	16,00	0,00	0,10	0,00	0,05	0,03	0,00	0,13	0,48	3,20	25,60	17,60	12,80	3,52	0,24	444,80	3,20	0,02	0,00	К/К			
Итого за прием пищи:	560	18,1	26,3	65,6	536,4	16,67	1,99	0,14	1,91	0,17	0,52	0,46	0,24	4,13	8,80	262,20	339,42	51,04	9,11	2,14	842,80	19,20	0,06	0,02				
II Завтрак																												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0,2 В ИНД.УП.	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00				
Обед																												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	5,4	9,7	104,1	5,87	26,41	0,18	0,00	0,03	0,05	0,00	0,15	0,33	14,58	35,08	47,24	23,13	1,39	0,60	356,00	1,52	0,02	0,00	56	2008		
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200/10/7	3,0	3,4	5,6	88,2	10,06	1,93	0,29	0,03	0,04	0,05	0,42	0,15	1,02	6,18	51,40	63,32	21,13	1,00	0,85	341,40	0,31	0,02	0,00	88	2008		
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	9,3	10,7	7,1	172,7	0,00	0,01	0,92	0,08	0,03	0,12	0,25	0,37	4,40	0,00	10,87	120,28	12,55	1,45	1,32	89,10	0,00	0,00	0,00	315	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	4,9	24,1	160,8	12,42	0,02	0,16	0,09	0,15	0,13	0,00	0,46	1,62	12,27	45,52	104,31	35,38	1,42	0,68	914,26	0,00	0,04	0,00	335	2008		
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. МН	40	2,2	0,4	18,0	80,0	0,00	0,00	0,08	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	1,61	12,00	7,20	34,80	7,60	1,84	0,48	54,40	0,02	0,00	0,00	К/К			
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	94,0	156,0	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	2,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	200		
Итого за прием пищи:	827	20,1	24,8	158,5	761,8	39,35	28,37	1,63	0,20	0,27	0,36	0,67	1,55	11,68	45,07	150,07	369,95	99,79	7,10	3,93	#####	1,85	0,08	0,00				
Полдник																												
КОНФЕТЫ	25	1,2	0,0	23,8	93,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	1,50	1,75	0,45	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	К/К			
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3.2%- 0,2	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	225	7,3	6,0	32,4	201,3	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	218,50	163,50	26,95	0,63	0,80	297,00	0,00	0,00	0,00				
Ужин 1																												
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,9	0,2	5,9	36,0	4,00	0,00	0,01	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	0,56	12,00	18,00	55,80	18,90	0,00	0,00	99,00	0,00	0,00	0,00				
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	9,8	7,0	4,3	199,0	9,49	4,07	2,34	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	261	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,0	3,5	37,2	162,0	0,00	0,00	0,10	0,07	0,06	0,02	0,00	0,08	0,46	9,60	8,70	38,31	6,91	0,87	0,35	59,76	0,72	0,01	0,01	209	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,1	37,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,09	0,94	0,15	0,01	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	13	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.МН	70	2,8	2,5	33,6	126,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,00	3,15	0,00	13,30	45,50	9,10	3,23	0,37	64,40	0,00	0,00	0,00	К/К			
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. МН	40	2,2	0,4	18,0	80,0	0,00	0,00	0,08	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	1,61	12,00	7,20	34,80	7,60	1,84	0,48	54,40	0,02	0,00	0,00	К/К			
ЧАЙ С САХАРОМ	190/9	0,2	0,0	8,6	34,5	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	11,30	7,42	5,44	0,74	0,00	25,57	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	654	22,9	17,7	107,7	674,5	13,53	4,10	2,53	0,07	0,33	0,10	0,04	0,15	5,85	33,60	59,59	182,77	48,10	6,69	1,20	304,27	0,74	0,01	0,01				
Ужин 2																												
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%- 0,125	125	3,1	3,1	5,6	70,6	0,88	0,00	1,25	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	К/К			
Итого за прием пищи:	125	3,1	3,1	5,6	70,6	0,88	0,00	1,25	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		72,5	78,1	390,0	2 416,6	75,47	34,46	7,55	2,18	0,89	1,47	1,17	2,02	22,20	87,67	854,36	#####	251,38	26,33	8,15	#####	23,79	0,15	0,03				

7 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША "ДРУЖБА"	180	5,0	6,7	24,0	176,0	0,70	0,02	0,07	0,08	0,07	0,18	0,00	0,06	0,33	5,31	154,13	142,00	28,22	0,49	0,83	226,23	0,53	0,01	0,00	190	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,2	0,1	37,6	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,11	0,96	0,15	0,01	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	70	2,8	2,5	33,6	126,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,00	3,15	0,00	13,30	45,50	9,10	3,23	0,37	64,40	0,00	0,00	0,00	К/К		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,2	11,4	62,2	0,26	0,01	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,18	0,00	60,33	53,21	12,33	0,30	0,20	91,57	0,00	0,00	0,00	432	2008	
БАНАН СВЕЖИЙ	170	2,6	0,9	35,7	163,2	17,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,09	0,00	0,00	1,02	0,00	13,60	0,05	71,40	1,02	0,00	591,60	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	625	12,2	15,5	104,8	565,0	17,96	0,06	0,07	0,08	0,19	0,36	0,04	0,06	4,69	5,31	242,47	241,72	121,20	5,05	1,40	974,96	0,53	0,01	0,00			
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0.2 В ИНД УП	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																											
КАБАЧКОВАЯ ИКРА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,5	5,9	6,7	81,7	6,00	3,52	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,10	1,01	0,00	24,75	0,00	18,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СМЕТАНОЙ	200/10/7	3,4	3,5	12,4	116,8	7,96	0,01	0,33	0,03	0,07	0,07	0,42	0,27	1,35	9,73	41,93	83,80	25,08	1,24	0,83	456,67	0,11	0,03	0,00	91	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	12,7	15,1	18,1	373,2	29,32	0,04	1,21	0,00	0,09	0,16	2,49	0,63	4,74	28,48	87,74	227,38	48,79	3,86	4,13	649,21	5,64	0,07	0,00	306	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	2,8	0,5	22,5	100,0	0,00	0,00	0,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,09	2,02	15,00	9,00	43,50	9,50	2,30	0,61	68,00	0,02	0,00	0,00	К/К	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,01	0,50	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:	807	21,0	25,1	91,4	802,7	43,28	3,58	2,14	0,03	0,25	0,29	2,91	1,09	9,12	53,21	184,42	354,68	124,91	8,10	5,57	#####	5,77	0,10	0,00			
Полдник																											
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3.2%- 0.2	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/0/20	6,6	11,0	18,5	282,9	0,26	0,07	0,04	0,14	0,05	0,28	0,12	0,04	0,52	2,12	188,93	225,95	26,27	0,64	0,65	191,35	0,54	0,01	0,00	225	2008	
Итого за прием пищи:	370	12,7	17,0	27,1	390,9	1,30	0,07	2,04	0,14	0,11	0,54	0,12	0,04	0,68	2,12	404,93	387,95	51,47	0,82	1,45	483,35	0,54	0,01	0,00			
Ужин 1																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	3,1	5,0	60,8	10,16	0,00	0,04	0,00	0,02	0,02	0,00	0,01	0,28	0,91	37,97	28,02	12,98	0,53	0,41	261,61	0,30	0,01	0,00	Т/К 40	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	90	18,4	5,1	0,6	138,2	2,22	0,03	0,01	0,00	0,16	0,15	0,00	0,02	3,89	1,73	28,40	8,00	31,95	0,69	0,78	382,70	0,11	0,00	0,00	228	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,3	4,3	25,9	161,1	13,92	0,01	0,18	0,09	0,16	0,11	0,00	0,52	1,81	13,92	16,27	91,74	36,02	1,58	0,64	989,22	0,00	0,05	0,00	333	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,1	37,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,09	0,94	0,15	0,01	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	50	2,0	1,8	24,0	90,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,03	0,00	2,25	0,00	9,50	32,50	6,50	2,31	0,27	46,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	1,7	0,3	13,5	60,0	0,00	0,00	0,06	0,00	0,02	0,01	0,00	0,05	1,21	9,00	5,40	26,10	5,70	1,38	0,36	40,80	0,01	0,00	0,00	К/К		
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,2	0,0	8,6	34,5	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,74	7,42	5,76	0,74	0,00	25,67	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	655	27,1	18,7	77,7	581,6	26,34	0,07	0,29	0,09	0,38	0,31	0,03	0,60	9,51	25,56	111,37	194,72	99,06	7,24	2,46	#####	0,42	0,06	0,00			
Ужин 2																											
КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,2	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		79,6	82,9	338,0	2 632,2	92,88	3,78	4,54	0,34	0,95	1,52	3,10	1,87	24,20	86,40	#####	#####	404,64	24,01	10,96	#####	9,26	0,18	0,00			

8 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (ЛОМТЕВОЙ)	18	10,5	5,9	0,0	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,9	6,3	32,1	197,8	0,42	0,01	0,11	0,09	0,13	0,12	0,00	0,18	0,50	13,92	100,19	139,14	36,74	1,04	0,91	191,46	1,57	0,01	0,00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,2	0,1	37,6	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,11	0,96	0,15	0,01	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ. М/Н	97	3,9	3,4	46,6	174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,06	0,00	4,37	0,00	18,43	63,05	12,61	4,48	0,51	89,24	0,00	0,00	0,00	К/К		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
Итого за прием пищи:	500	22,2	22,3	103,6	662,4	1,42	0,05	0,11	0,09	0,22	0,15	0,06	0,18	4,88	13,92	240,73	293,15	63,50	6,53	1,42	281,86	1,57	0,01	0,00			
II Завтрак																											
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,00	0,04	0,00	0,08	0,06	0,00	0,12	0,40	10,00	68,00	46,00	26,00	0,60	0,40	394,00	0,00	0,04	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,00	0,04	0,00	0,08	0,06	0,00	0,12	0,40	10,00	68,00	46,00	26,00	0,60	0,40	394,00	0,00	0,04	0,00			
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	5,8	6,9	98,4	9,68	0,01	0,08	0,00	0,04	0,04	0,00	0,11	0,37	7,78	40,02	41,82	21,00	0,94	0,27	279,45	0,45	0,01	0,00	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ	200/23/7	6,2	5,0	13,5	118,2	8,41	0,01	0,47	0,02	0,10	0,08	0,00	0,22	1,30	9,10	50,44	63,06	28,49	1,05	0,36	499,88	0,24	0,02	0,00	98	2008	
ГУЛЯШ	90	7,2	7,0	3,3	183,8	0,94	6,96	0,77	0,00	0,04	0,08	1,85	0,30	2,77	8,24	11,18	122,51	15,72	1,72	2,43	272,02	0,57	0,04	0,00	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,5	39,3	169,6	0,00	0,00	0,11	0,07	0,06	0,02	0,00	0,08	0,49	10,16	9,18	40,51	7,32	0,92	0,37	63,20	0,76	0,01	0,01	209	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,2	0,4	18,0	80,0	0,00	0,00	0,08	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	1,61	12,00	7,20	34,80	7,60	1,84	0,48	54,40	0,02	0,00	0,00	К/К		
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	200	0,1	0,0	30,0	120,0	6,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	2,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	410	2008	
Итого за прием пищи:	810	22,4	21,7	111,0	770,0	25,03	6,98	1,61	0,09	0,26	0,23	1,85	0,78	6,54	47,28	124,02	308,70	82,13	6,57	3,91	#####	2,04	0,08	0,01			
Полдник																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0.2 В ИНД.УП.	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,2	8,9	33,6	234,2	0,00	0,04	0,02	0,19	0,06	0,03	0,01	0,01	0,53	17,33	11,91	44,15	7,61	0,51	0,37	66,43	1,06	0,01	0,01	467	2008	
Итого за прием пищи:	270	6,2	9,1	53,8	406,2	4,00	0,04	0,02	0,19	0,08	0,05	0,01	0,09	0,73	17,53	25,91	58,15	15,61	3,31	0,45	306,43	3,06	0,01	0,01			
Ужин 1																											
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	3,3	3,0	54,7	6,05	0,00	0,06	0,00	0,03	0,02	0,00	0,02	0,12	1,80	24,83	27,88	14,14	0,69	0,17	149,21	0,60	0,01	0,00	20	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	180	13,5	9,3	28,4	274,9	22,38	0,16	0,23	0,06	0,28	1,03	35,94	0,90	6,27	158,90	28,30	251,80	46,98	5,22	3,76	#####	0,40	0,16	0,02	299	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,1	37,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,09	0,94	0,15	0,01	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ. М/Н	48	1,9	1,7	23,0	86,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,03	0,00	2,16	0,00	9,12	31,20	6,24	2,22	0,25	44,16	0,00	0,00	0,00	К/К		
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	40	5,2	2,5	9,6	69,8	0,24	4,00	0,00	0,00	0,05	0,04	0,01	0,08	1,82	1,40	11,80	38,60	8,40	1,06	0,11	74,00	0,00	0,09	0,01	7	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,2	0,4	18,0	80,0	0,00	0,00	0,08	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	1,61	12,00	7,20	34,80	7,60	1,84	0,48	54,40	0,02	0,00	0,00	К/К		
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,2	0,0	9,5	38,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	11,21	7,42	5,42	0,74	0,00	25,59	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	613	23,9	21,3	91,6	640,9	28,71	4,19	0,37	0,06	0,40	1,12	35,98	1,07	12,05	174,10	93,55	392,64	88,93	11,78	4,77	#####	1,02	0,26	0,03			
Ужин 2																											
КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,2	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		82,1	81,2	393,0	2 685,5	179,16	11,26	2,15	0,43	1,04	1,61	37,90	2,24	24,60	262,83	752,21	#####	276,17	28,79	10,95	#####	7,69	0,40	0,05			

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		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,8	4,3	0,3	56,5	0,00	0,96	0,00	0,88	0,02	0,15	0,21	0,06	0,06	2,80	19,80	69,12	4,32	0,90	0,44	56,00	8,00	0,02	0,01	213	2008		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,0	5,3	17,7	164,1	0,39	0,01	0,01	0,08	0,05	0,11	0,00	0,04	0,30	5,77	90,34	81,19	14,13	0,32	0,46	143,27	0,00	0,00	0,00	189	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,2	0,1	37,6	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,11	0,96	0,15	0,01	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	13	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	60	2,4	2,1	28,8	108,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,00	2,70	0,00	11,40	39,00	7,80	2,77	0,32	55,20	0,00	0,00	0,00	К/К			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,2	11,4	62,2	0,26	0,01	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,18	0,00	64,46	53,21	13,25	0,30	0,20	91,88	0,00	0,00	0,00	432	2008		
ГРУША СВЕЖАЯ	160	0,6	0,5	16,5	75,2	8,00	0,00	0,05	0,00	0,03	0,05	0,00	0,05	0,16	3,20	30,40	25,60	19,20	3,20	0,30	248,00	0,00	0,02	0,00	К/К			
Итого за прием пищи:	645	13,6	17,6	74,8	503,6	8,65	1,01	0,06	0,96	0,15	0,40	0,25	0,15	3,41	11,77	217,51	269,08	58,85	7,50	1,72	595,51	8,00	0,04	0,01				
II Завтрак																												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0.2 В ИНД.УП.	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00				
Обед																												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	2,3	12,6	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,04	0,16	4,00	20,70	37,80	12,60	0,90	0,22	141,00	0,00	0,02	0,00	к/к			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ СМЕТАНОЙ	200/18/8	4,9	4,7	6,8	103,5	12,90	0,02	0,38	0,03	0,05	0,08	0,13	0,28	2,00	9,95	56,61	74,95	22,86	1,17	0,82	308,33	1,44	0,04	0,00	84	2008		
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	23,0	6,3	0,6	171,3	2,48	0,03	0,01	0,00	0,20	0,19	0,00	0,01	4,82	1,67	34,40	8,77	39,43	0,85	0,97	470,05	0,15	0,00	0,00	229	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,9	3,3	22,0	136,0	24,16	0,03	0,13	0,05	0,13	0,14	0,00	0,43	1,51	19,53	109,50	115,91	51,33	1,81	0,56	875,17	0,00	0,04	0,00	125	2008		
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	50	2,8	0,5	22,5	100,0	0,00	0,00	0,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,09	2,02	15,00	9,00	43,50	9,50	2,30	0,61	68,00	0,02	0,00	0,00	К/К			
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ) С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,01	0,50	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008			
Итого за прием пищи:	856	36,0	15,0	85,9	654,4	43,54	0,09	1,12	0,08	0,45	0,45	0,13	0,85	10,51	50,15	251,21	280,93	158,72	7,73	3,18	#####	1,61	0,10	0,00				
Полдник																												
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3.2%- 0.2	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	110/0/15	6,0	9,8	8,6	243,8	0,22	0,05	0,06	0,09	0,04	0,26	0,01	0,01	0,57	1,68	161,63	221,91	23,87	0,68	0,51	138,40	0,40	0,00	0,00	224	2008		
Итого за прием пищи:	325	12,1	15,8	17,2	351,8	1,26	0,05	2,06	0,09	0,10	0,52	0,01	0,01	0,73	1,68	377,63	383,91	49,07	0,86	1,31	430,40	0,40	0,00	0,00				
Ужин 1																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (до 28.02)	100	1,6	2,5	5,3	55,8	18,38	0,02	0,06	0,00	0,02	0,04	0,00	0,13	0,52	10,71	55,48	30,81	18,03	0,90	0,32	181,06	2,37	0,01	0,00	35	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	19,9	14,7	34,7	286,7	6,67	7,21	1,42	0,00	0,09	0,18	0,63	0,73	7,77	18,26	51,15	248,51	48,92	2,48	3,11	355,40	1,23	0,16	0,04	311	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,1	37,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,09	0,94	0,15	0,01	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	13	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	75	3,0	2,6	36,0	135,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,04	0,00	3,38	0,00	14,25	48,75	9,75	3,47	0,40	69,00	0,00	0,00	0,00	К/К			
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	1,7	0,3	13,5	60,0	0,00	0,00	0,06	0,00	0,02	0,01	0,00	0,05	1,21	9,00	5,40	26,10	5,70	1,38	0,36	40,80	0,01	0,00	0,00	К/К			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/8/7	0,2	0,0	7,8	33,1	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,77	8,80	6,42	0,80	0,01	37,02	0,00	0,00	0,00	431	2008		
Итого за прием пищи:	630	26,4	24,2	97,4	607,6	26,21	7,26	1,54	0,00	0,17	0,26	0,67	0,91	12,96	38,60	142,14	363,91	88,97	9,04	4,20	684,42	3,61	0,17	0,04				
Ужин 2																												
КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,2	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К			
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		94,7	79,2	312,3	2 409,4	83,66	8,41	4,78	1,13	0,89	1,65	1,06	2,00	27,81	102,40	#####	#####	363,61	27,93	10,49	#####	15,62	0,31	0,05				

10 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
Сыр российский (порциями)	18	1,2	1,6	0,0	19,6	0,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,72	27,00	1,98	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
Каша гречневая вязкая	180	6,2	6,5	22,3	219,8	0,39	0,01	0,31	0,08	0,16	0,17	0,00	0,17	1,52	13,94	94,18	178,90	88,52	2,84	1,20	276,27	1,44	0,01	0,00	184	2008	
Масло (порциями)	5	0,0	4,2	0,1	37,6	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,11	0,96	0,15	0,01	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Батон нарезной "молодецкий" пшён. мука в/с обог. м/н	97	3,9	3,4	46,6	174,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,06	0,00	4,37	0,00	18,43	63,05	12,61	4,48	0,51	89,24	0,00	0,00	0,00	К/К		
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
Итого за прием пищи:	500	14,2	18,2	93,8	585,6	1,39	0,07	0,35	0,08	0,25	0,20	0,06	0,17	5,90	13,94	280,44	359,91	117,26	8,38	1,71	366,67	1,44	0,01	0,00			
II Завтрак																											
Молоко ультрапастериз. 3.2%- 0,2	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																											
Помидоры свежие (порциями)	100	1,1	0,2	3,8	24,3	25,33	0,01	0,40	0,00	0,06	0,04	0,00	0,10	0,51	11,14	14,18	0,51	20,26	1,01	0,20	246,16	0,01	0,00	0,00	К/К		
Борщ с капустой картофелем мясом сметаной	200/10/8	2,9	3,5	8,5	98,7	9,31	5,77	0,30	0,03	0,04	0,06	0,39	0,19	0,97	11,82	51,67	66,07	23,71	1,30	0,86	331,46	0,91	0,02	0,00	76	2008	
Тфтели (1-й вариант)	90	6,3	8,6	8,4	197,4	1,20	0,00	0,66	0,00	0,04	0,07	1,49	0,25	2,64	7,89	15,75	114,24	15,59	2,01	2,18	244,97	0,92	0,04	0,00	283	2008	
Рагу овощное (1-й вариант)	180	3,1	7,3	14,0	147,2	22,26	55,22	0,15	0,11	0,08	0,08	0,00	0,31	0,83	31,41	81,17	74,48	36,20	1,37	0,53	516,26	1,32	0,04	0,00	349	2008	
Хлеб "силушка" обогащ. м/н	50	2,8	0,5	22,5	100,0	0,00	0,00	0,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,09	2,02	15,00	9,00	43,50	9,50	2,30	0,61	68,00	0,02	0,00	0,00	К/К		
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,2	0,1	28,2	144,0	48,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	1,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	417	2008	
Итого за прием пищи:	838	16,4	20,2	85,4	711,6	106,10	61,00	1,61	0,14	0,26	0,26	1,88	0,94	6,97	77,26	178,77	303,80	106,26	8,19	4,38	#####	3,18	0,10	0,00			
Полдник																											
Сок яблочный по 0.2 в инд.уп.	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Мандарин свежий	180	1,4	0,4	13,5	68,4	68,40	0,00	0,04	0,00	0,11	0,05	0,00	0,13	0,36	0,00	63,00	30,60	19,80	0,18	0,00	279,00	0,00	0,27	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	380	2,4	0,6	33,7	240,4	72,40	0,00	0,04	0,00	0,13	0,07	0,00	0,21	0,56	0,20	77,00	44,60	27,80	2,98	0,08	519,00	2,00	0,27	0,00			
Ужин 1																											
Омлет (варенный на пару)	115	10,9	12,7	2,5	168,7	0,23	1,93	0,01	1,84	0,06	0,36	0,42	0,11	0,16	5,60	89,37	175,59	14,35	1,85	1,08	178,47	16,00	0,04	0,02	216	2008	
Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,1	37,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,09	0,94	0,15	0,01	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Батон нарезной "молодецкий" пшён. мука в/с обог. м/н	50	2,0	1,8	24,0	90,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,03	0,00	2,25	0,00	9,50	32,50	6,50	2,31	0,27	46,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Хлеб "силушка" обогащ. м/н	30	1,7	0,3	13,5	60,0	0,00	0,00	0,06	0,00	0,02	0,01	0,00	0,05	1,21	9,00	5,40	26,10	5,70	1,38	0,36	40,80	0,01	0,00	0,00	К/К		
Пряники	30	7,5	10,5	36,0	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	0,00	21,30	0,00	0,00	0,00	К/К		
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	6,7	27,4	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	13,01	7,42	5,83	0,74	0,00	25,63	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	430	22,3	29,4	82,8	492,9	0,27	1,96	0,07	1,84	0,12	0,40	0,45	0,16	3,87	14,60	121,67	257,55	35,23	6,53	1,71	313,34	16,01	0,04	0,02			
Всего за день:		61,4	74,4	304,3	2 138,5	181,20	63,03	4,07	2,06	0,82	1,19	2,39	1,48	17,46	106,00	873,88	#####	311,75	26,26	8,68	#####	22,63	0,42	0,02			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	787,0	805,6	3 419,1	24 735,9	1 203,74	167,30	43,68	12,15	8,95	15,27	133,57	19,22	229,36	1 390,09	9 471,63	12 072,83	3 135,00	272,19	103,35	36 426,16	157,22	3,20	0,37	
Среднее значение за период	78,7	80,6	341,9	2 473,6	120,37	16,73	4,37	1,22	0,90	1,53	13,36	1,92	22,94	139,01	947,16	1 207,28	313,50	27,22	10,34	3 642,62	15,72	0,32	0,04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	29,3	58,0																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин 1	Ужин 2
7-11 лет	565	200	829	292	605	169