



Сотласаваны *В. В. Савіцкі*
Заведучы *В. В. Савіцкі*
Міну № *214*



10-Днявое меню для п'яці в МДРОУ № *214*

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
КАША ОБЕЯНАЯ ЖИДКАЯ	4.9	7.3	16.3	0.97	0.10	0.00	0.04	0.00	0.00	113.23	141.30	39.68	1.94	0.00	0.00	0.00	189	2008	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	5.0	4.5	0.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.69	18.82	61.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.00	213	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	3.2	3.4	11.4	0.60	0.03	0.12	0.02	0.00	117.20	84.43	16.31	0.75	180.41	9.72	0.00	0.00	394	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.3	0.9	15.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.80	0.00	0.00	0.00	1	2012	
Итого за прием пищи:	15.4	16.1	45.4	1.57	0.16	0.25	0.14	0.89	254.95	307.05	63.75	3.80	264.36	17.77	0.01	0.02			
II Завтрак																			
РЯЖЕНКА	5.4	1.6	7.6	0.95	0.04	0.00	0.00	0.00	223.20	155.60	25.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	5.4	1.8	7.6	0.95	0.04	0.00	0.00	0.00	223.20	155.60	25.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																			
КАКУРУЗА САХАРНАЯ	0.9	0.1	2.0	3.02	0.03	0.02	0.00	0.00	6.00	18.60	6.30	0.21	29.70	0.00	0.00	0.00		2012	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРБУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	2.2	3.1	7.5	8.23	0.06	0.00	0.16	0.00	22.44	39.55	16.46	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	95	2008	
ПРОБ ИЗ ПТИЦЫ	32.9	35.8	28.7	568.1	2.31	0.11	0.20	0.34	0.10	34.23	287.15	47.56	2.77	438.39	11.42	0.03	304	2012	
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	0.3	0.1	14.6	51.9	0.00	0.01	0.00	0.00	17.16	17.65	7.11	0.41	126.77	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНОИ	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.56	2.02	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	38.7	39.4	68.4	783.5	13.54	0.28	0.28	0.50	86.33	394.37	84.69	5.43	643.82	13.44	0.03	0.20			
Полдник																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	24.3	15.9	15.6	324.7	0.26	0.06	0.27	0.09	0.22	187.32	256.20	29.85	0.96	181.06	1.70	0.03	0.04	237	2012
МОЛОКО СТУЩЕНОЕ	1.4	1.6	10.8	63.6	0.08	0.01	0.06	0.01	0.01	55.26	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01		
ПЕЧЕНЬЕ	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	2008	
СОК	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ЯБЛОКО	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	28.9	20.9	72.6	603.4	12.34	0.13	0.37	0.11	0.23	274.28	339.62	53.97	6.23	565.06	6.10	0.03	0.06		
Всего за день:	88.4	78.2	194.0	1846.0	28.95	0.63	0.88	0.75	1.22	836.76	1706.64	227.61	14.46	1473.24	36.31	0.07	0.28		

2 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			
КАША МАННАЯ ЖИДКОЯ	150	4.5	6.0	20.0	151.9	0.97	0.06	0.00	0.04	0.00	102.57	85.15	14.51	0.97	0.00	0.00	0.00	189	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	1	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	8	1.8	2.3	0.0	26.2	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	59.84	32.00	2.24	0.06	7.04	0.00	0.00	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.5	3.4	13.4	98.7	0.56	0.04	0.12	0.02	0.00	117.77	92.37	19.12	0.38	178.98	9.72	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	374	12.2	17.6	48.9	402.4	1.56	0.13	0.15	0.12	0.00	286.48	230.22	39.77	1.71	213.62	9.72	0.00	0.00	
II Завтрак																			
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	442	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	3.00	0.00	0.00	0.06	0.00	3.78	7.02	5.40	0.30	87.00	0.60	0.00	ТЮРЮ14	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) НА МЯ	180	1.7	2.0	14.8	64.6	4.75	0.06	0.04	0.15	0.00	15.80	45.26	18.92	0.66	341.30	3.38	0.00	60	
КАЛУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	170	20.3	20.2	6.9	280.4	18.63	0.09	0.00	0.11	0.00	49.32	195.17	36.16	3.29	0.00	0.00	0.00	262	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	10.4	42.8	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	1.72	2.87	0.34	49.18	0.36	0.00	372	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	49.96	2.02	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	596	24.8	22.7	48.5	498.4	27.08	0.21	0.07	0.32	0.00	65.34	281.49	70.19	6.06	526.44	5.36	0.00	0.02	
Полдник																			
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	24.6	9.6	4.6	205.6	0.57	0.11	0.21	0.11	0.91	61.83	304.28	39.02	1.37	496.81	173.54	0.01	0.02	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.9	3.2	34.5	185.5	0.00	0.06	0.03	0.02	0.08	11.55	40.21	7.16	0.47	61.24	1.00	0.01	466	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	6.6	29.4	1.11	0.00	0.01	0.00	0.00	14.14	6.74	6.27	0.60	36.44	0.00	0.00	393	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	1	
РЫБЛОКО	100	0.4	0.4	9.6	47.0	10.50	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	6.60	2.20	276.00	2.00	0.00	0.01	
Итого за прием пищи:	620	32.5	14.3	71.3	547.1	11.68	0.23	0.28	0.14	0.99	109.22	383.73	64.37	5.14	900.09	176.54	0.02	0.04	
Всего за день:		70.0	64.7	178.6	1490.9	42.31	0.56	0.50	0.58	0.99	488.04	902.44	178.33	14.30	1840.15	192.61	0.02	0.06	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сводник рецептур			
	Масса порции		Углеводы, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
	Белки, г	Жиры, г																		Белки, г
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6.3	6.8	21.3	172.4	0.61	0.11	0.17	0.03	0.05	127.15	151.27	57.84	1.68	264.88	11.32	0.00	0.01	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.60	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.0	11.5	100.1	0.56	0.33	0.12	0.02	0.05	118.85	104.88	30.42	1.00	227.53	9.72	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	366	12.8	16.7	48.3	396.1	1.17	0.17	0.30	0.09	0.05	252.30	275.85	92.16	2.98	520.01	21.04	0.00	0.01		
II Завтрак																				
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.50	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.50	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	30	0.4	1.5	2.3	24.0	1.07	0.00	0.01	0.00	0.00	9.26	10.47	5.33	0.34	77.19	1.88	0.00	0.00	33	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	10.6	4.6	16.1	148.3	7.07	0.00	0.00	0.00	0.00	89.31	0.00	47.13	1.23	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	13.3	10.5	1.2	168.4	9.77	0.15	1.16	4.64	0.02	19.09	184.12	12.02	4.18	222.52	6.02	0.02	0.14	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.1	4.9	13.5	106.5	6.52	0.08	0.07	0.03	0.08	26.89	55.70	18.66	0.75	462.87	5.62	0.00	0.02	321	2012
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.76	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	566	28.9	21.9	69.3	605.5	25.93	0.30	1.26	4.67	0.10	154.78	297.61	91.50	8.24	831.54	15.54	0.02	0.16		
Полдник																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	6.7	6.6	22.3	176.6	0.04	0.06	0.04	0.04	0.04	115.37	82.94	9.36	0.71	53.24	0.49	0.01	0.01	206	2012
БУЛОЧКА ВЕСУШКА	60	4.1	3.2	28.9	160.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.03	10.14	35.93	6.68	0.43	67.09	0.82	0.01	0.01	473	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	6.6	27.2	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	11.66	7.42	5.68	0.74	25.53	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.60	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	470	13.7	11.1	83.0	489.6	10.38	0.16	0.10	0.05	0.07	159.87	158.79	33.54	4.38	451.46	3.31	0.02	0.03		
Всего за день:		55.9	49.8	210.5	1534.2	39.18	0.64	1.66	4.81	0.22	673.75	738.25	221.20	17.00	1803.01	39.89	0.04	0.20		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Балкн, г	Жирн, г	Углеводн, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
КАША ЯИЦКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	6.1	6.8	26.7	193.0	0.61	0.00	0.00	0.00	166.88	0.00	14.38	0.67	0.00	0.00	0.00	185	2012	
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	16.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	5.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	1	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	3.4	13.4	98.7	0.56	0.04	0.12	0.02	117.77	92.37	19.12	0.36	178.98	9.72	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	368	12.0	16.1	56.6	415.3	1.17	0.07	0.13	0.06	290.87	113.07	37.40	1.36	206.58	9.72	0.00			
II Завтрак																			
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00			
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	1.60	0.01	0.01	0.00	6.90	7.20	4.20	0.18	42.30	0.00	0.00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	180/7	9.3	10.3	16.4	196.8	13.00	0.08	0.11	0.45	64.84	124.47	41.31	2.46	629.38	11.37	0.00	57	2012	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	11.6	12.2	10.3	197.2	3.07	0.06	0.08	0.02	24.30	117.19	18.20	1.73	223.57	5.01	0.00	272	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	4.4	28.2	162.9	3.03	0.02	0.02	0.02	11.81	53.95	19.31	0.37	40.52	0.55	0.01	315	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0.5	1.6	2.8	28.1	0.95	0.01	0.01	0.20	8.57	12.24	5.63	0.23	56.37	0.97	0.00	349	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	16.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	6.46	31.32	6.64	1.44	48.96	2.02	0.00	2008	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.1	20.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.87	0.00	1.28	0.00	0.59	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	593	26.6	28.8	76.6	682.8	16.52	0.23	0.26	0.69	128.77	346.37	96.77	6.41	1040.89	19.92	0.01			
Полдник																			
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	130	10.3	12.6	4.5	171.6	1.29	0.06	0.27	0.16	1.50	89.96	153.01	16.98	1.63	193.32	17.76	0.02	219	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	10.4	42.6	0.70	0.00	0.00	0.00	9.96	1.72	2.67	0.34	49.18	0.35	0.00	438	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	16.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	5.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	1	2012	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.6	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	6.60	16.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00		2008	
БАФЛИ	30	0.6	1.0	23.2	156.2	0.00	0.01	0.01	0.00	4.80	10.80	3.00	0.46	42.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	470	13.9	14.9	63.3	446.2	11.99	0.13	0.31	0.16	1.60	126.42	196.03	34.76	4.62	690.10	20.11	0.02		
Всего за день:		53.0	59.9	207.4	1587.3	30.68	0.44	0.70	0.91	1.67	553.06	652.47	172.92	13.98	1837.37	46.75	0.03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Воды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг
Завтрак																			
КАША ДРУЖБА	4.8	5.5	19.8	157.2	0.61	0.07	0.00	0.06	0.00	145.87	0.00	25.17	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5.1	5.2	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.80	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	4.1	4.0	11.5	160.1	0.56	0.03	0.12	0.02	0.00	118.85	104.88	30.42	1.00	227.53	9.72	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	11.3	16.4	46.8	380.9	1.17	0.13	0.13	0.12	0.00	271.02	125.58	59.49	1.72	255.13	9.72	0.00	0.00		
II Завтрак																			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	5.1	5.5	8.2	154.6	0.94	0.05	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	0.05	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00		
Обед																			
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	0.5	0.6	0.9	12.3	9.00	0.01	0.01	0.00	0.00	14.40	9.31	4.80	0.18	90.00	0.90	0.00	0.00	40	2008
РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР.ВУЛЬФОНЕ СО СМЕТАНОЙ	2.1	4.8	14.4	110.0	5.82	0.07	0.06	0.35	0.00	33.36	58.82	25.03	0.96	413.92	4.81	0.00	0.00	76	2012
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	11.2	13.9	3.9	185.6	2.19	0.05	0.09	0.41	0.06	24.87	99.22	18.90	1.16	218.84	5.48	0.01	0.07	301	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	6.2	5.6	28.1	187.7	0.20	0.16	0.09	0.02	0.08	13.99	137.01	92.01	3.21	193.67	1.67	0.00	0.01	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	0.1	0.1	6.5	35.6	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	1.44	2.39	0.29	40.99	0.29	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.46	31.32	6.84	1.44	48.95	2.02	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	22.5	25.3	71.2	604.6	17.59	0.35	0.28	0.78	0.14	101.39	337.12	149.97	7.24	1006.38	16.17	0.01	0.11		
Полдник																			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	12.0	12.1	16.6	223.9	6.82	0.11	0.12	0.01	0.00	19.12	140.74	32.66	2.23	776.79	9.06	0.00	0.00	276	2012
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	5.1	5.9	37.9	227.0	0.00	0.07	0.04	0.04	0.19	14.63	48.65	8.06	0.68	76.92	1.69	0.02	0.01	467	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
СОК	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	20.5	19.0	79.8	572.5	10.82	0.22	0.17	0.05	0.19	46.45	215.89	48.82	4.51	875.31	10.75	0.02	0.06		
Всего за день:	59.4	66.3	206.0	1652.8	30.32	0.75	0.77	0.98	0.33	502.46	808.19	278.44	13.61	2399.62	51.84	0.03	0.17		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сбосник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																				Витамин
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.8	7.2	24.3	166.3	0.61	0.10	0.13	0.04	0.06	127.57	131.77	30.00	0.72	218.22	11.51	0.00	0.01	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1.8	2.3	0.0	28.2	0.02	0.00	0.02	0.00	0.00	59.84	32.00	2.24	0.06	7.04	0.00	0.00	0.00	1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	5.62	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.36	27.60	0.00	0.00	0.00	394	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3.2	3.4	11.4	89.4	0.60	0.03	0.12	0.02	0.00	117.20	84.43	16.31	0.76	180.41	9.72	0.00	0.00	384	2012
Итого за прием пищи:	374	13.2	18.8	51.2	427.5	1.23	0.16	0.28	0.12	0.06	310.91	268.90	52.45	1.83	433.27	21.23	0.00	0.01		
II Завтрак																				
СНЕХОК	180	5.2	5.8	7.4	102.2	1.26	0.07	0.00	0.00	0.00	216.00	0.00	25.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.4	102.2	1.26	0.07	0.00	0.00	0.00	216.00	0.00	25.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	1.20	0.02	0.01	0.00	0.00	5.40	16.74	5.67	0.19	29.70	0.00	0.00	0.00	67	2012
ША ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/7	2.5	3.9	13.1	98.6	14.87	0.07	0.07	0.27	0.00	51.34	59.25	26.92	1.23	467.21	5.97	0.00	0.03	278	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9.5	9.3	2.2	131.0	0.53	0.03	0.07	0.22	0.00	21.02	89.55	14.35	1.26	208.43	5.33	0.00	0.00	317	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	4.5	25.7	159.2	0.00	0.06	0.02	0.02	0.00	17.33	30.39	7.50	0.69	47.68	0.56	0.01	0.01	375	2012
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.2	0.1	10.2	41.9	14.40	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	0.00	4.65	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.03	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	46.96	2.02	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	603	19.5	18.2	68.4	615.7	31.00	0.23	0.23	0.51	0.08	137.48	227.25	66.13	5.04	801.88	13.88	0.01	0.07		
Полдник																				
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЗЬЮ	130	15.3	11.7	21.4	255.0	1.79	0.06	0.24	1.60	0.36	159.44	203.71	46.36	1.51	304.45	9.08	0.02	0.06	238	2012
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	20	1.4	1.6	10.6	63.6	5.06	0.01	0.06	0.01	0.01	55.26	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01		
ПРЯНИКИ	30	1.6	1.4	22.8	156.6	5.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	442	2008
СОК	100	0.5	0.1	9.5	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	380	19.4	15.2	74.4	518.4	13.87	0.15	0.33	1.62	0.36	241.00	276.13	67.16	5.36	676.75	12.48	0.02	0.08		
Всего за день:		57.3	58.0	201.4	1 563.8	47.35	0.61	0.81	2.26	0.50	875.37	772.28	210.96	12.44	1 911.50	47.59	0.03	0.16		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сбосник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	С, мг	Se, мг			F, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	С, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.8	7.2	24.3	166.3	0.61	0.10	0.13	0.04	0.06	127.57	131.77	30.00	0.72	218.22	11.51	0.00	0.01	0.01	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1.8	2.3	0.0	28.2	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	59.84	32.00	2.24	0.06	7.04	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.36	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3.2	3.4	11.4	89.4	0.60	0.03	0.12	0.02	0.00	117.20	84.43	16.31	0.76	180.41	9.72	0.00	0.00	0.00	384	2012	
Итого за прием пищи:	374	13.2	18.8	51.2	427.5	1.23	0.16	0.28	0.12	0.06	130.91	268.90	52.45	1.83	433.27	21.23	0.00	0.01	0.01			
II Завтрак																						
СНЕХОК	180	5.2	5.8	7.4	102.2	1.26	0.07	0.00	0.00	0.00	216.00	0.00	25.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.4	102.2	1.26	0.07	0.00	0.00	0.00	216.00	0.00	25.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	1.20	0.02	0.01	0.00	0.00	5.40	16.74	5.67	0.19	29.70	0.00	0.00	0.00	0.00	67	2012	
ША ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/7	2.5	3.9	13.1	98.6	14.87	0.07	0.07	0.27	0.00	51.34	59.25	26.92	1.23	467.21	5.97	0.00	0.03	0.03	278	2012	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9.5	9.3	2.2	131.0	0.53	0.03	0.07	0.22	0.00	21.02	89.55	14.35	1.26	208.43	5.33	0.00	0.00	0.00	317	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	4.5	25.7	159.2	0.00	0.06	0.02	0.02	0.00	17.33	30.39	7.50	0.69	47.68	0.56	0.01	0.01	0.01	375	2012	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.2	0.1	10.2	41.9	14.40	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	0.00	4.65	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.03	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	46.96	2.02	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	603	19.5	18.2	68.4	615.7	31.00	0.23	0.23	0.51	0.08	137.48	227.25	66.13	5.04	801.88	13.88	0.01	0.07	0.01			
Полдник																						
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЗЬЮ	130	15.3	11.7	21.4	255.0	1.79	0.06	0.24	1.60	0.36	159.44	203.71	46.36	1.51	304.45	9.08	0.02	0.06	0.06	238	2012	
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	20	1.4	1.6	10.6	63.6	0.06	0.01	0.06	0.01	0.01	55.26	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01	0.01			
ПРЯНИКИ	30	1.6	1.4	22.8	156.6	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
СОК	100	0.5	0.1	9.5	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	0.01			
Итого за прием пищи:	380	19.4	15.2	74.4	518.4	13.87	0.15	0.33	1.62	0.36	241.00	276.13	67.16	5.36	676.75	12.48	0.02	0.08	0.02			
Всего за день:		57.3	58.0	201.4	1 563.8	47.35	0.61	0.81	2.26	0.50	875.37	772.28	210.96	12.44	1 911.50	47.59	0.03	0.16	0.03			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ca, мг	F, мг		
I Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.9	7.3	18.3	157.6	0.97	0.10	0.00	0.04	0.00	113.23	141.30	39.68	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.3	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.5	3.4	13.4	98.7	0.56	0.04	0.12	0.02	0.00	117.77	92.37	19.12	0.38	178.98	9.72	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	366	10.8	16.6	47.2	380.1	1.53	0.17	0.13	0.10	0.00	237.30	254.37	62.70	2.62	206.68	9.72	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0.4	1.6	2.2	24.5	2.52	0.01	0.01	0.01	0.00	6.16	7.64	4.56	0.09	106.85	0.11	0.00	0.00	53	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ (ПШЕНО) И КУРОЙ	180	1.9	2.1	14.3	83.3	4.76	0.06	0.04	0.15	0.00	17.74	56.47	18.27	0.76	346.48	3.28	0.00	0.00	60	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ЕЖИКИ"	170	22.2	27.4	20.6	417.3	1.28	0.06	0.14	0.06	0.19	21.98	209.96	31.48	2.88	439.01	9.13	0.01	0.07	287	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	10.4	42.8	0.79	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	1.72	2.87	0.34	49.18	0.35	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	596	27.0	31.5	62.7	641.3	9.25	0.21	0.22	0.19	0.19	62.32	307.10	84.02	5.50	992.48	14.89	0.01	0.09		
Полдник																				
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12.2	12.4	6.3	193.6	0.08	0.04	0.08	0.02	0.05	24.72	110.21	14.04	1.43	231.41	5.78	0.00	0.03	289	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.5	4.4	11.4	37.4	22.51	0.04	0.05	0.11	0.00	58.49	43.73	21.03	1.25	258.63	4.17	0.00	0.02	132	2012
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5.6	5.6	40.0	234.5	0.00	0.07	0.03	0.01	0.09	13.80	47.16	6.08	0.56	70.34	1.53	0.02	0.01	467	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.9	84.6	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	440	22.7	23.6	96.0	686.7	24.10	0.19	0.18	0.14	0.14	106.46	226.63	48.56	3.83	667.98	11.48	0.02	0.06		
Всего за день:	610	71.8	216.8	1753.1	1753.1	36.88	0.56	0.53	0.46	0.53	413.08	796.07	179.27	13.36	1767.04	36.09	0.03	0.15		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг	
																				Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.8	6.1	20.9	0.97	0.04	0.00	0.04	0.00	103.40	102.44	22.23	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1.8	2.3	6.0	28.2	0.00	0.00	0.00	0.00	59.84	32.00	2.24	0.06	7.04	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.0	11.5	150.1	0.56	0.03	0.12	0.00	118.65	104.88	30.42	1.00	227.53	9.72	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	374	12.1	18.3	47.9	405.6	1.55	0.10	0.15	0.12	0.00	288.39	250.02	58.79	2.33	262.17	9.72	0.00	0.00		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	6.2	104.8	0.94	0.06	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	180	5.1	5.6	6.2	104.8	0.94	0.06	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.05	0.09	4.21	7.83	6.02	0.30	87.29	0.60	0.00	0.00	82	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУР. БУЛЬОНЕ	180	2.0	2.1	14.5	84.9	4.75	0.06	0.04	0.15	0.00	16.51	41.18	16.72	0.75	342.95	3.38	0.00	0.02	310	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9.9	15.3	5.1	197.6	0.45	0.04	0.11	0.08	0.34	43.82	96.56	11.09	0.62	144.90	7.29	0.01	0.05	141	2006
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2.4	8.5	8.9	122.5	7.61	0.05	0.00	0.25	0.00	30.44	43.13	17.76	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012
КОМПЛОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.2	0.1	10.2	41.9	14.40	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	0.00	4.85	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	300	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	5.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	8.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	596	17.2	26.4	55.1	527.6	34.74	0.23	0.19	0.55	0.34	137.35	220.12	63.26	4.39	624.10	13.29	0.01	0.07		
Полдник																				
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТЕОРОГА	130	24.3	15.9	19.6	324.7	0.28	0.06	0.27	0.09	0.22	187.32	255.20	29.86	0.96	161.06	1.70	0.03	0.04	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.4	1.0	2.6	20.9	0.05	0.00	0.01	0.01	0.01	10.87	8.03	1.34	0.02	15.91	0.91	0.00	0.00	361	2012
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	156.2	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	4.80	10.60	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
СОК	100	0.6	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЯБЛОКО	130	0.4	0.4	9.6	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	15.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	380	26.4	18.4	65.3	541.8	12.31	0.11	0.31	0.11	0.23	225.99	292.03	46.19	5.03	516.97	4.61	0.03	0.05		
Всего за день:	60.8	68.7	176.5	1 579.8	48.54	0.49	0.84	0.79	0.67	805.33	901.77	189.42	11.89	1 666.04	43.82	0.04	0.12			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																		С, мг	Fe, мг
Завтрак																			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6.3	6.8	21.3	0.61	0.11	0.17	0.03	0.06	127.15	151.27	57.64	1.66	264.66	11.32	0.00	0.01	184	2008
ЯЙЦО БАРЕНОЕ	40	5.0	4.6	0.3	0.13	0.00	0.12	0.06	0.89	18.62	61.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.5	3.4	13.4	0.56	0.04	0.12	0.02	0.05	117.77	92.37	19.12	0.36	178.96	9.72	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	17.1	15.6	50.4	1.17	0.20	0.42	0.13	0.94	269.44	324.96	84.72	3.17	527.81	29.09	0.01	0.03		
II Завтрак																			
СОК	100	0.5	0.1	9.9	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	30	0.5	0.6	0.9	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	14.40	9.31	4.80	0.18	90.00	0.90	0.00	0.00	40	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	1.8	2.1	13.9	6.91	0.08	0.06	0.16	0.00	17.71	49.64	21.27	0.86	487.46	4.63	0.00	0.03	77	2012
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1.1	0.1	7.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	10.00	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛОВИТЕЛЬСКАЯ	60	9.5	9.1	9.0	0.00	0.10	0.00	0.05	0.00	30.00	105.60	19.20	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.1	4.9	13.6	6.52	0.08	0.07	0.03	0.08	26.89	56.70	18.66	0.75	462.67	5.62	0.00	0.02	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.87	0.00	1.28	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	16.3	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	576	17.4	17.1	65.6	22.43	0.35	0.16	0.23	0.06	104.35	251.57	74.07	4.39	1109.88	13.17	0.00	0.05		
Полдник																			
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ БЕККИ	30	0.4	1.6	2.3	24.0	0.00	0.01	0.00	0.00	9.26	10.47	5.33	0.34	77.19	1.88	0.00	0.00	33	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЬЕВСКИ	60	11.1	11.3	4.8	178.6	7.92	0.12	0.92	3.76	6.48	156.83	9.76	3.45	176.39	3.78	0.02	0.11	290	2008
БАТРУЛКА С ПОВИДЛОМ	80	5.6	2.8	56.9	274.2	0.58	0.37	0.06	0.01	3.09	17.54	49.61	10.19	117.72	1.53	0.01	0.01	468	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3.2	3.4	11.4	69.4	0.50	0.03	0.12	0.02	117.20	84.43	16.31	0.75	180.41	9.72	0.00	0.00	394	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.6	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	16.00	11.00	8.00	2.20	276.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	450	20.6	19.4	85.2	613.1	19.67	0.26	1.12	3.80	166.46	312.34	49.69	7.63	828.71	18.91	0.03	0.13		
Всего за день:		55.6	52.2	211.1	1554.4	45.27	0.81	1.70	4.16	1.15	547.27	905.97	16.69	2466.40	61.17	0.04	0.21		