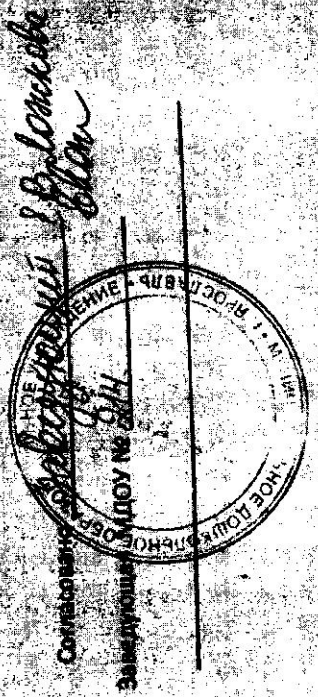
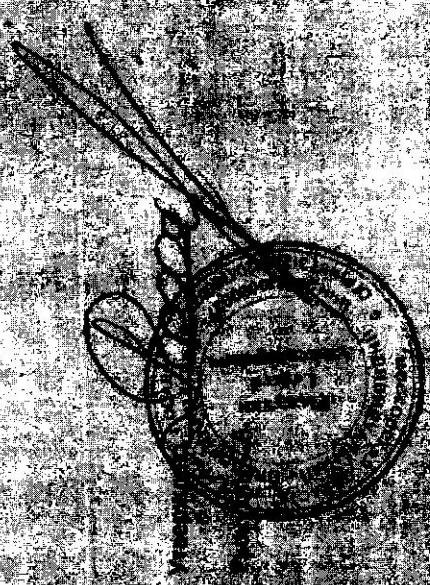




10-дневное меню для питания в МДПУ № 214

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
	180	5.9	8.7	22.0	189.3	1.16	0.12	0.00	0.05	0.00	135.91	169.59	47.83	2.32	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	200	3.6	3.7	12.7	99.3	0.66	0.03	0.13	0.02	0.00	130.22	93.82	18.12	0.83	200.45	10.80	0.00	0.00	394	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	460	17.5	18.1	55.6	454.7	1.82	0.21	0.26	0.15	0.89	292.55	351.23	74.81	4.36	293.60	18.85	0.01	0.02		
II Завтрак																				
Итого за прием пищи:	200	6.0	2.0	8.4	80.0	1.00	0.04	0.00	0.00	0.00	248.00	184.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	1.00	0.04	0.00	0.00	0.00	248.00	184.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Итого за прием пищи:	50	1.6	0.1	3.3	20.0	5.00	0.06	0.03	0.00	0.00	10.00	31.00	10.50	0.35	49.50	0.00	0.00	0.00	95	2008
КУКУРУЗА САХАРНАЯ	208	2.5	3.5	8.5	75.7	9.15	0.07	0.00	0.18	0.00	24.96	44.10	18.31	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	304	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУР БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	38.6	42.1	33.8	668.0	2.72	0.13	0.24	0.40	0.11	40.29	337.81	56.46	3.26	515.74	13.43	0.04	0.24	437	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	0.5	0.1	19.7	82.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	22.92	23.57	9.49	0.55	169.31	0.00	0.00	0.00	2008	2008
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	703	46.2	46.2	84.4	937.9	16.87	0.36	0.32	0.58	0.11	106.27	475.63	103.31	6.63	795.75	15.95	0.04	0.24		
Полдник																				
Итого за прием пищи:	150	28.1	18.4	22.9	374.7	0.29	0.06	0.31	0.10	0.25	216.26	294.50	34.45	1.11	208.92	1.96	0.04	0.04	237	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	20	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		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	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		
СОК	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		
ЯБЛОКО	400	32.7	23.4	75.7	653.4	12.37	0.13	0.41	0.12	0.26	303.22	378.92	58.57	5.38	592.92	5.36	0.04	0.06		
Итого за прием пищи:		102.4	89.7	224.1	2 126.0	32.06	0.74	0.99	0.85	1.26	950.04	1 389.78	264.69	16.37	1 682.27	40.16	0.09	0.32		
Всего за день:																				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
	180	5.3	7.2	24.0	182.4	1.16	0.07	0.00	0.05	0.00	123.15	102.24	17.43	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	199	2008
КАША МАННАЯ ЖЕЛТАЯ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	13	2.9	3.7	0.0	45.9	0.04	0.00	0.00	0.03	0.00	97.24	52.00	3.64	0.10	11.44	0.00	0.00	0.00	395	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	3.9	3.7	14.9	109.6	0.62	0.04	0.13	0.02	0.00	130.44	102.60	21.23	0.42	198.81	10.80	0.00	0.00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	440	15.2	21.6	59.6	495.2	1.82	0.15	0.17	0.15	0.00	359.53	284.24	47.50	2.08	247.05	10.80	0.00	0.00		
II Завтрак																				
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	442	2008
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		
Обед																				
Итого за прием пищи:	50	0.5	0.1	1.9	12.0	5.00	0.00	0.00	0.10	0.00	6.30	11.70	9.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	TK№014	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	200	1.9	2.3	16.4	94.0	5.28	0.07	0.04	0.16	0.00	17.55	50.29	21.02	0.76	379.22	3.75	0.00	0.00	80	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (РИС) НА М/Б	200	23.9	23.7	8.1	341.9	21.93	0.10	0.00	0.13	0.00	58.06	230.96	42.58	3.87	0.00	0.00	0.00	0.00	262	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	0.1	0.1	11.5	47.5	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	11.07	1.92	3.19	0.38	54.72	0.39	0.00	0.00	372	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	695	29.4	26.6	57.0	587.2	32.98	0.25	0.08	0.39	0.00	101.08	334.02	84.34	7.31	640.14	7.66	0.00	0.00		
Полдник																				
Итого за прием пищи:	150	24.6	9.8	4.8	205.6	0.57	0.11	0.21	0.11	0.11	61.83	304.28	39.02	1.37	496.81	173.54	0.01	0.02	249	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	4.9	3.2	34.5	186.5	0.00	0.06	0.03	0.02	0.00	11.55	40.21	7.18	0.47	61.24	1.00	0.01	0.01	466	2012
СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/77	0.3	0.0	7.5	32.6	1.23	0.00	0.00	0.00	0.00	15.59	9.62	6.91	0.88	40.14	0.00	0.00	0.00	393	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	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		
ЯБЛОКО	564	33.2	14.6	77.2	576.5	11.80	0.24	0.28	0.14	0.99	112.57	391.11	66.31	5.32	912.99	176.54	0.02	0.04		
Итого за прием пищи:		78.3	62.9	203.7	1701.9	48.60	0.65	0.53	0.68	0.99	580.18	1016	202.15	16.11	18	195.00	0.02	0.07	1 800	
Всего за день:																				

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7.6	6.2	25.8	207.2	0.73	0.13	0.20	0.04	0.05	0.00	152.89	181.68	69.52	2.01	318.03	13.58	0.00	0.01	0.01	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2012
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	4.5	12.8	111.2	0.82	0.04	0.13	0.02	0.00	0.00	132.05	116.46	33.76	1.11	252.64	10.80	0.00	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	427	15.3	19.7	59.1	475.7	1.55	0.21	0.34	0.11	0.05	0.00	293.04	325.54	108.48	3.52	607.47	24.38	0.00	0.01	0.01		
II Завтрак																						
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	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	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	50	0.6	2.5	3.8	40.0	1.79	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	15.52	17.45	8.88	0.57	128.55	3.12	0.00	0.01	0.01	33	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.9	2.8	14.0	113.0	5.58	0.08	0.12	0.39	0.05	0.00	26.94	52.93	22.99	2.59	372.81	4.19	0.00	0.03	0.03	87	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	17.7	14.0	1.6	224.4	13.02	0.20	1.53	6.19	0.02	0.00	25.33	258.67	16.01	5.57	296.53	8.02	0.03	0.18	0.18	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.5	5.7	16.0	125.9	7.70	0.09	0.08	0.03	0.09	0.00	31.89	65.82	22.08	0.89	570.61	6.64	0.00	0.00	0.00	321	2012
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	705	31.8	25.5	82.4	708.1	30.09	0.47	1.79	6.61	0.16	0.00	112.78	442.02	80.51	11.82	1429	24.49	0.03	0.25	0.25		
Полдник																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	7.9	7.9	26.4	208.8	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	137.49	98.18	11.10	0.84	62.93	0.58	0.01	0.01	0.01	206	2012
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.1	3.2	28.9	160.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	10.14	35.93	6.68	0.43	67.09	0.62	0.01	0.01	0.01	473	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.3	30.1	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	13.13	8.16	6.16	0.81	28.09	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	520	15.6	12.7	93.0	550.9	10.09	0.17	0.11	0.06	0.08	0.00	184.36	179.27	37.14	4.68	472.81	3.40	0.02	0.03	0.03		
Всего за день:		63.2	58.0	244.4	1777.7	43.53	0.86	2.24	6.78	0.29	0.00	597.18	953.83	230.13	21.42	2510	52.27	0.05	0.29	0.29		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг		
Завтрак																					
	180	6.2	8.2	25.9	202.9	0.73	0.06	0.16	0.04	0.07	150.31	118.73	19.59	0.33	233.96	12.60	0.00	0.00	0.00	189	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.50	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	200	4.4	4.0	12.6	104.6	0.62	0.00	0.00	0.00	0.00	149.88	0.00	33.47	1.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	427	13.7	19.2	59.2	464.8	1.35	0.10	0.17	0.09	0.07	308.49	146.13	58.25	1.84	270.76	12.50	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
	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	0.00	442	2008
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	0.00		
Обед																					
Итого за прием пищи:																					
	50	0.4	0.1	0.9	6.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	11.50	12.00	7.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ОГУРЕЦ СОПЕНЫЙ	200/8	11.6	11.2	23.3	235.7	18.24	0.00	0.00	0.00	0.00	74.30	0.00	56.01	3.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	70	13.4	14.3	12.0	230.1	0.08	0.06	0.10	0.02	0.07	28.18	136.70	21.23	2.02	260.84	5.84	0.00	0.03	0.03	272	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	130	3.2	5.2	33.3	192.5	0.00	0.03	0.02	0.03	0.09	14.05	63.78	22.83	0.44	47.89	0.55	0.01	0.02	0.02	315	2012
РИС ОТВАРНОЙ	30	0.7	2.5	4.2	42.3	1.42	0.02	0.02	0.30	0.05	13.04	18.42	8.46	0.35	83.13	1.45	0.00	0.01	0.01	349	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	0.00	1.71	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	733	32.3	33.7	99.6	826.0	22.24	0.20	0.19	0.35	0.21	156.99	270.05	125.79	7.98	524.34	10.46	0.01	0.06	0.06		
Полдник																					
Итого за прием пищи:																					
	180	12.7	15.3	5.5	211.1	1.58	0.08	0.33	0.19	1.85	110.74	188.30	20.89	1.88	237.88	21.86	0.02	0.04	0.04	219	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.50	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	11.5	47.5	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	11.07	1.92	3.19	0.38	54.72	0.39	0.00	0.00	0.00	438	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.00	18.00	5.00	0.75	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ВАФЛИ	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		
ЯБЛОКО	550	17.6	18.7	86.1	587.4	12.36	0.17	0.38	0.20	1.85	153.41	245.22	42.28	5.61	677.40	24.25	0.02	0.03	0.03	1472	2008
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

5 день

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	180	5.8	7.8	23.8	188.8	0.73	0.09	0.00	0.07	0.00	175.11	0.00	30.21	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	4.5	12.8	111.2	0.62	0.04	0.13	0.02	0.00	132.05	116.46	33.76	1.11	252.64	10.80	0.00	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	427	13.5	19.3	57.3	457.3	1.35	0.17	0.14	0.14	0.00	315.46	143.86	69.17	2.02	289.44	10.80	0.00	0.00	0.00	400	2012
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
Обед																					
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	50	0.9	1.0	1.5	20.5	15.00	0.01	0.01	0.00	0.00	24.00	15.52	8.00	0.30	150.00	1.50	0.00	0.01	0.01	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8	2.3	5.4	15.9	122.4	6.44	0.08	0.06	0.38	0.00	36.99	65.21	27.73	1.06	458.37	5.35	0.00	0.03	0.03	76	2012
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80	14.9	18.5	5.1	246.7	2.92	0.06	0.11	0.55	0.08	33.21	132.21	25.20	1.55	291.63	7.29	0.01	0.10	0.10	301	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.1	0.1	11.5	47.5	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	11.07	1.92	3.19	0.38	54.72	0.39	0.00	0.00	0.00	372	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	0.01	181	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	6.6	33.2	221.8	0.00	0.19	0.11	0.03	0.09	16.62	161.89	108.71	3.80	228.82	1.98	0.00	0.01	0.15	181	2008
Итого за прием пищи:	713	28.5	32.0	86.3	750.7	25.13	0.42	0.33	0.96	0.17	129.99	415.90	181.38	8.89	74	19.03	0.01	0.01	0.15	40	2008
Полдник																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14.1	14.3	19.9	265.1	10.51	0.14	0.14	0.02	0.00	22.27	165.38	38.60	2.64	923.60	11.11	0.00	0.06	0.06	276	2012
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5.7	5.9	37.9	227.0	0.00	0.07	0.04	0.04	0.19	14.63	48.65	8.06	0.58	70.92	1.69	0.02	0.01	0.01	467	2012
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	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	410	23.3	21.5	88.3	639.9	12.51	0.26	0.19	0.06	0.19	51.50	247.03	56.06	5.02	1031	12.80	0.02	0.02	0.07	442	2008
Всего за день:		70.9	79.0	241.0	1964.3	40.03	0.90	0.87	1.19	0.36	700.95	950.79	329.01	16.09	50	60.63	0.03	0.03	0.22	442	2008

6 день

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг
Энергетическая ценность, ккал																		
Завтрак																		
	180	6.9	8.7	29.1	72.9	0.12	0.16	0.04	0.07	152.98	158.02	35.97	0.86	261.75	13.80	0.00	0.01	149
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	13	2.9	3.7	0.0	45.9	0.04	0.00	0.03	0.00	97.24	52.00	3.64	0.10	11.44	0.00	0.00	0.00	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	3.6	3.7	12.7	99.3	0.66	0.03	0.13	0.02	130.22	93.82	18.12	0.83	200.45	10.80	0.00	0.00	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	440	16.5	23.1	62.5	526.4	1.43	0.19	0.33	0.14	388.74	331.24	62.93	2.19	510.44	24.60	0.00	0.01	
Итого за прием пищи:																		
	200	5.8	6.4	8.2	113.6	1.40	0.08	0.00	0.00	240.00	0.00	28.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
СНЕЖОК	200	5.8	6.4	8.2	113.6	1.40	0.08	0.00	0.00	240.00	0.00	28.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:																		
Обед																		
	50	1.5	0.1	3.2	19.4	2.00	0.04	0.02	0.00	9.00	27.90	9.45	0.32	49.50	0.00	0.00	0.00	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	2.8	4.4	14.5	109.9	16.52	0.08	0.07	0.30	57.12	65.91	29.92	1.37	519.25	6.65	0.00	0.03	67
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	80	12.6	12.4	3.0	174.5	0.70	0.04	0.09	0.30	27.64	119.27	19.09	1.68	277.69	7.10	0.00	0.04	278
БЕФСТОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	130	4.8	5.3	30.3	188.1	0.00	0.06	0.02	0.03	20.57	35.92	8.86	0.82	56.21	0.66	0.01	0.01	317
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0.2	0.1	11.3	46.6	16.00	0.00	0.00	0.00	6.54	0.00	5.39	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	2012
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	705	24.9	22.7	81.4	630.3	35.22	0.30	0.24	0.63	128.97	288.15	81.26	6.25	963.85	16.93	0.01	0.08	
Итого за прием пищи:																		
Полдник																		
	150	17.7	13.5	24.6	294.2	2.06	0.09	0.28	1.85	0.41	184.04	234.84	53.45	1.74	350.99	10.47	0.02	238
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЗЬЮ	20	1.4	1.6	10.8	63.8	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
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	2008
ПРЯНИКИ	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	2008
СОК	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
ЯБЛОКО	400	21.8	17.0	77.6	557.6	14.14	0.16	0.37	1.87	0.42	265.60	307.26	74.27	5.62	723.29	13.87	0.02	0.09
Итого за прием пищи:																		
Всего за день:		69.0	69.2	229.7	1 827.9	52.19	0.73	0.94	2.64	0.58	1 023.31	926.65	246.46	14.26	58	0.03	0.18	

6 день

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг
Энергетическая ценность, ккал																		
Завтрак																		
	180	6.9	8.7	29.1	7.3	0.12	0.16	0.04	0.07	152.98	158.02	35.97	0.86	261.75	13.80	0.00	0.01	149
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	13	2.9	3.7	0.0	45.9	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	97.24	52.00	3.64	0.10	11.44	0.00	0.00	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	3.6	3.7	12.7	99.3	0.66	0.03	0.13	0.02	0.00	130.22	93.82	18.12	0.83	200.45	10.80	0.00	314
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	440	16.5	23.1	62.5	526.4	1.43	0.19	0.33	0.14	0.07	388.74	331.24	62.93	2.19	510.44	24.60	0.00	0.01
Итого за прием пищи:																		
	200	5.8	6.4	8.2	113.6	1.40	0.08	0.00	0.00	240.00	0.00	28.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
СНЕЖОК	200	5.8	6.4	8.2	113.6	1.40	0.08	0.00	0.00	240.00	0.00	28.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:																		
	50	1.5	0.1	3.2	19.4	2.00	0.04	0.02	0.00	9.00	27.90	9.45	0.32	49.50	0.00	0.00	0.00	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	2.8	4.4	14.5	109.9	16.52	0.08	0.07	0.30	57.12	65.91	29.92	1.37	519.25	6.65	0.00	0.03	67
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	80	12.6	12.4	3.0	174.5	0.70	0.04	0.09	0.30	27.64	119.27	19.09	1.68	277.69	7.10	0.00	0.04	278
БЕФСТОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	130	4.8	5.3	30.3	188.1	0.00	0.06	0.02	0.03	20.57	35.92	8.86	0.82	56.21	0.66	0.01	0.01	317
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0.2	0.1	11.3	46.6	16.00	0.00	0.00	0.00	6.54	0.00	5.39	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	375
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	705	24.9	22.7	81.4	630.3	35.22	0.30	0.24	0.63	0.09	128.97	288.15	81.26	6.25	963.85	16.93	0.01	0.08
Итого за прием пищи:																		
	150	17.7	13.5	24.6	294.2	2.06	0.09	0.28	1.85	0.41	184.04	234.84	53.45	1.74	350.99	10.47	0.02	238
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЗЬЮ	20	1.4	1.6	10.8	63.8	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
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	2008
ПРЯНИКИ	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
СОК	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
ЯБЛОКО	400	21.8	17.0	77.6	557.6	14.14	0.16	0.37	1.87	0.42	265.60	307.26	74.27	5.62	723.29	13.87	0.02	0.09
Итого за прием пищи:																		
Всего за день:		69.0	69.2	229.7	1 827.9	52.19	0.73	0.94	2.64	0.58	926.65	246.46	14.26	58	55.40	0.03	0.18	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.9	8.7	22.0	189.3	1.16	0.12	0.00	0.05	0.00	135.91	169.59	47.63	2.32	0.30	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	17.1	103.5	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.82	82.48	16.74	0.29	161.54	3.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	427	12.1	18.1	59.8	450.1	1.58	0.19	0.12	0.12	0.00	254.03	279.47	69.57	3.01	198.44	3.00	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	50	0.6	2.6	3.6	40.8	4.20	0.02	0.02	0.01	0.00	10.28	12.73	7.60	0.15	181.58	0.18	0.00	0.00	53	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (ПШЕНО) И КУРОЙ	200	2.1	2.3	15.8	92.6	5.28	0.07	0.05	0.16	0.00	19.71	62.75	20.30	0.83	384.98	3.64	0.00	0.03	80	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ЕЖИКИ"	200	26.1	32.2	24.1	490.4	1.50	0.09	0.16	0.07	0.23	25.84	246.92	37.02	3.39	516.34	10.74	0.01	0.08	287	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.1	0.1	11.5	47.5	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	11.07	1.92	3.19	0.38	54.72	0.39	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	695	31.9	37.6	74.1	763.1	11.75	0.26	0.27	0.24	0.23	75.00	363.47	76.66	6.55	1198.82	17.47	0.01	0.11		
Полдник																				
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12.2	12.4	8.3	193.6	0.09	0.04	0.09	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	97.2	22.51	0.04	0.05	0.11	0.00	58.49	43.73	21.03	1.25	258.53	4.17	0.00	0.02	132	2012
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5.6	5.8	40.0	234.5	0.00	0.07	0.03	0.01	0.09	13.80	47.16	8.08	0.55	70.34	1.53	0.02	0.01	487	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	500	23.4	23.9	108.2	743.1	24.60	0.20	0.18	0.14	0.14	109.61	235.10	50.35	4.03	597.18	11.48	0.02	0.06		
Всего за день:		67.9	79.7	252.0	1999.3	40.03	0.66	0.57	0.50	0.37	445.64	885.04	200.58	14.99	1994.44	37.95	0.03	0.17		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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																				
	180	4.5	7.3	25.1	184.6	1.16	0.05	0.00	0.05	0.00	124.20	123.04	26.70	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	0.1	5.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.70	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	13	2.9	3.7	0.0	45.9	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	97.24	52.00	3.64	0.10	11.44	0.00	0.00	0.00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	4.6	4.5	12.8	111.2	0.82	0.04	0.13	0.02	0.00	132.05	116.46	33.76	1.11	252.64	10.80	0.00	0.00	433	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	440	15.1	22.5	58.6	499.0	1.82	0.13	0.17	0.15	0.00	361.79	318.90	69.30	2.77	300.88	10.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																				
II Завтрак																				
	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	200	2.2	2.3	16.1	94.4	5.28	0.07	0.04	0.16	0.00	18.34	45.76	18.58	0.83	381.06	3.76	0.00	0.02	82	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУР. БУЛЬОНЕ	80	13.2	20.4	6.7	263.0	0.60	0.05	0.15	0.11	0.45	58.40	128.80	14.77	1.09	193.11	9.71	0.02	0.06	310	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	130	2.8	10.1	10.5	145.0	9.00	0.06	0.00	0.30	0.00	36.00	51.00	21.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	141	2008
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	0.2	0.1	11.3	46.6	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.54	0.00	5.39	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	705	22.0	33.4	65.6	652.8	43.43	0.29	0.25	0.65	0.45	134.41	277.76	78.33	5.48	780.95	16.99	0.02	0.08		
Итого за прием пищи:																				
Полдник																				
	150	28.1	18.4	22.9	374.7	0.29	0.06	0.31	0.10	0.25	216.26	294.50	34.45	1.11	208.92	1.96	0.04	0.04	237	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	20	0.4	1.0	2.6	20.9	0.05	0.00	0.01	0.01	0.01	10.87	6.03	1.34	0.02	15.91	0.91	0.00	0.00	351	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СПАДКИЙ)	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
ВАФЛИ	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		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		2008
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:	400	30.2	20.9	68.4	591.8	12.34	0.11	0.35	0.12	0.26	254.93	331.33	50.79	5.18	544.83	4.87	0.04	0.05		
Всего за день:																				
		72.9	83.0	201.7	1 860.0	58.63	0.58	0.98	0.85	0.71	955.13	1 071.99	220.82	13.59	1 918.66	50.66	0.06	0.13		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7.6	8.2	25.6	207.2	0.73	0.13	0.20	0.04	0.25	152.69	181.68	69.52	2.01	318.03	13.58	0.00	0.01	184	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.09	18.82	51.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.36	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	17.1	103.5	0.52	0.03	0.11	0.02	0.36	109.82	82.48	16.74	0.29	161.54	9.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	460	18.7	16.3	63.6	476.8	1.25	0.22	0.44	0.14	0.42	288.93	351.98	95.32	3.51	572.82	30.63	0.01	0.03		
II Завтрак																				
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.30	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	0.30	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	50	0.9	1.0	1.5	20.5	15.00	0.01	0.01	0.00	0.00	24.00	15.52	8.00	0.30	150.00	1.50	0.00	0.01	40	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	2.0	2.3	15.4	90.6	7.68	0.09	0.06	0.16	0.35	19.67	55.15	23.63	0.95	541.62	5.14	0.00	0.03	77	2012
ТРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1.7	0.2	11.9	55.5	0.00	0.03	0.00	0.00	0.76	4.50	15.00	3.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	12.6	12.2	12.0	208.0	0.00	0.13	0.00	0.06	0.36	40.00	140.80	25.60	1.28	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.5	5.7	16.0	125.9	7.70	0.09	0.08	0.03	0.95	31.89	55.82	22.08	0.89	570.61	6.64	0.00	0.03	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	0.00	1.71	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.30	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	720	22.7	21.8	82.7	619.4	30.38	0.43	0.19	0.25	0.09	135.98	331.44	92.57	5.52	1324	15.80	0.00	0.07		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	50	0.6	2.5	3.8	40.0	1.79	0.01	0.02	0.00	0.00	15.52	17.45	8.88	0.57	128.55	3.12	0.00	0.01	33	2012
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	80	14.8	15.1	6.4	238.0	10.56	0.17	1.23	5.02	0.05	8.64	209.11	13.02	4.60	233.86	5.04	0.03	0.15	290	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	5.5	2.8	56.7	273.6	0.08	0.07	0.05	0.01	0.09	17.50	49.46	10.17	0.89	117.47	1.53	0.01	0.01	458	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3.6	3.7	12.7	99.3	0.66	0.03	0.13	0.02	0.00	130.22	93.82	18.12	0.83	200.45	10.80	0.00	0.00	394	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		2008
Итого за прием пищи:	510	24.9	24.5	83.4	697.9	23.09	0.31	1.45	5.06	0.14	187.88	380.84	58.19	9.09	958.33	22.49	0.04	0.18		
Всего за день:		56.8	62.7	245.6	1837.1	56.72	0.97	2.08	5.45	1.17	619.79	1071.26	250.08	19.52	2855	68.92	0.05	0.28		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																	
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	723.5	712.9	2362.0	18862.8	442.71	7.35	10.65	20.13	9.06	6 996.38	9 862.44	2 504.67	167.25	21 319.53	728.95	0.42	2.23
Среднее значение за период	72.4	71.3	236.2	1 886.3	44.27	0.74	1.07	2.01	0.91	699.64	986.24	250.47	16.73	2 131.95	72.90	0.04	0.22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	34.0	50.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	441	140	709	476