

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
КАША МАННАЯ	200	6.9	7.7	27.5	207.4	0.07	0.86	0.03	0.63	0.05	0.19
*КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.7	4.8	16.4	128.6	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.16
*БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.5	9.7	86.7	0.02	0.07	0.03	0.53	0.00	0.04
Итого за прием пищи:	430	15.3	16.1	53.5	422.6	0.13	1.66	0.08	1.16	0.05	0.39
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00
Обед											
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА ГОВЯЖ.БУЛЬОНЕ	200	7.3	4.2	17.0	134.9	0.18	3.96	0.20	2.74	0.00	0.08
*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	80/20	11.6	15.1	18.0	264.1	0.07	0.70	0.03	2.40	0.10	0.10
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	0.01	1.99	0.00	0.02	0.00	0.01
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	550	21.1	19.6	62.7	521.0	0.31	6.65	0.23	5.82	0.10	0.21
Полдник											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8.7	11.1	62.4	384.1	0.15	0.05	0.02	5.66	0.10	0.08
*СНЕЖОК	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	250	8.7	11.1	62.4	384.1	0.15	0.05	0.02	5.66	0.10	0.08
Всего за день:		46.1	46.9	198.4	1,413.7	0.61	12.36	0.33	12.84	0.25	0.68

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	7.1	8.8	23.5	202.6	0.12	0.87	0.04	0.71	0.05	0.20
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.5	4.7	18.1	133.5	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16
*БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.2	8.7	7.4	112.5	0.02	0.00	0.07	0.60	0.15	0.02
Итого за прием пищи:	425	12.8	22.1	48.9	448.5	0.19	1.65	0.13	1.31	0.20	0.38
II Завтрак											
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02
Обед											
*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/10	4.0	5.4	12.7	120.5	0.07	4.67	0.17	1.20	0.00	0.06
*РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	4.5	37.7	205.9	0.03	0.00	0.02	0.35	0.08	0.03
*КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10.5	5.1	10.9	132.0	0.08	0.71	0.01	2.38	0.03	0.07
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	0.01	1.99	0.00	0.02	0.00	0.01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	690	20.2	15.4	93.9	599.7	0.24	7.37	0.20	4.61	0.11	0.19
Полдник											
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/10	18.8	13.9	28.6	316.3	0.05	1.79	0.06	2.61	0.11	0.21
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	310	18.8	13.9	28.6	316.3	0.05	1.79	0.06	2.61	0.11	0.21
Всего за день:		52.2	51.7	181.2	1,411.5	0.51	20.81	0.40	9.16	0.42	0.80

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.7	8.4	30.2	227.9	0.13	0.88	0.04	0.74	0.05	0.19
*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	4.2	4.7	16.6	126.2	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16
*БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.5	9.7	86.7	0.02	0.07	0.03	0.53	0.00	0.04
Итого за прием пищи:	430	15.7	16.6	56.5	440.8	0.19	1.73	0.09	1.27	0.05	0.39
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00
Обед											
*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА ГОВЯЖ.БУЛЬОНЕ	200	4.5	7.0	15.0	140.7	0.06	0.84	0.16	2.25	0.00	0.04
*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10.0	13.2	24.6	257.8	0.15	12.42	0.42	3.48	0.00	0.14
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	10	0.1	0.0	0.4	2.4	0.01	2.50	0.02	0.04	0.00	0.00
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	640	16.6	20.4	67.2	520.1	0.27	15.76	0.60	6.43	0.00	0.20
Полдник											
*РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	12.6	7.6	4.2	135.9	0.09	0.27	0.09	1.25	0.60	0.18
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	20	0.6	1.0	1.2	16.1	0.02	0.76	0.00	0.65	0.00	0.01
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	9.7	38.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	320	13.2	8.6	15.1	190.9	0.11	1.03	0.09	1.90	0.60	0.19
Всего за день:		46.5	45.8	158.6	1,237.9	0.59	22.52	0.78	9.80	0.65	0.78

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.3	7.6	21.8	182.1	0.07	0.83	0.03	0.07	0.05	0.18
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.5	4.7	18.1	133.5	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16
*БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	9.8	87.7	0.02	0.00	0.04	0.61	0.08	0.02
Итого за прием пищи:	425	12.3	17.0	49.6	403.2	0.14	1.61	0.09	0.68	0.13	0.36
II Завтрак											
КОНФЕТА	20	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	20	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ	200	2.9	5.0	8.5	94.8	0.07	3.99	0.24	1.28	0.27	0.09
*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	3.2	7.0	21.8	163.9	0.05	9.54	0.05	3.34	0.00	0.09
*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11.3	12.4	15.3	218.1	0.07	0.73	0.02	2.60	0.00	0.08
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00	0.00
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.8	4.8	0.01	5.03	0.03	0.08	0.00	0.01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	680	19.8	24.6	84.7	647.7	0.26	32.29	0.34	8.06	0.27	0.29
Полдник											
*ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	100	12.2	6.7	45.2	290.2	0.13	0.06	0.04	2.16	0.18	0.13
*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	4.2	4.7	16.6	126.2	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16
Итого за прием пищи:	300	16.4	11.3	61.8	416.5	0.17	0.84	0.06	2.16	0.18	0.29
Всего за день:		48.5	53.0	196.1	1,467.4	0.57	34.74	0.49	10.90	0.58	0.94

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.9	5.0	41.8	239.8	0.12	0.00	0.02	0.11	0.08	0.05
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.00	0.03	0.02	0.03	0.00	0.02
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	9.7	38.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	420	11.4	10.8	73.9	439.1	0.14	0.03	0.04	0.14	0.08	0.09
II Завтрак											
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
Обед											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	200/20	9.1	8.3	17.7	183.0	0.15	6.50	0.33	1.93	0.00	0.10
*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	10.2	12.1	18.5	227.0	0.11	33.84	0.32	3.51	0.00	0.14
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	650	21.3	20.6	63.4	529.3	0.31	40.34	0.65	6.10	0.00	0.26
Полдник											
*СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5.0	6.1	19.3	152.8	0.05	0.78	0.03	0.09	0.02	0.16
*КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.9	5.1	16.8	134.4	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.17
*БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	9.8	87.7	0.02	0.00	0.04	0.61	0.08	0.02
Итого за прием пищи:	425	11.5	15.9	45.8	374.8	0.11	1.56	0.09	0.70	0.10	0.35
Всего за день:		46.5	50.2	205.5	1,468.3	0.58	41.93	0.78	6.94	0.18	0.72

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	9.0	8.2	37.4	260.1	0.13	0.88	0.04	0.07	0.05	0.21
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.4	4.7	17.6	131.0	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16
*БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	9.8	87.7	0.02	0.00	0.04	0.61	0.08	0.02
Итого за прием пищи:	425	14.9	17.5	64.7	478.7	0.20	1.66	0.10	0.68	0.13	0.39
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00
Обед											
*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА ГОВЯЖ.БУЛЬОНЕ	200	4.1	6.6	16.2	143.3	0.08	8.97	0.25	1.97	0.00	0.09
*ПЛОВ	180	12.1	15.8	55.2	412.3	0.10	3.77	0.45	5.02	0.00	0.11
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	10	0.1	0.0	0.3	1.4	0.00	1.00	0.00	0.01	0.00	0.00
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	620	18.3	22.6	98.9	676.2	0.23	13.74	0.70	7.66	0.00	0.22
Полдник											
*ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	11.1	16.8	2.8	207.2	0.04	0.29	0.22	1.39	1.44	0.32
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	10	0.3	0.5	0.6	8.1	0.01	0.38	0.00	0.32	0.00	0.00
*СНЕЖОК	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	260	11.4	17.3	3.4	215.2	0.05	0.67	0.22	1.71	1.44	0.32
Всего за день:		45.7	57.6	186.7	1,456.2	0.50	20.07	1.02	10.25	1.57	0.93

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	7.6	7.8	36.8	248.4	0.11	0.78	0.03	0.66	0.05	0.18
*БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	9.8	87.7	0.02	0.00	0.04	0.61	0.08	0.02
*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	4.3	4.7	16.7	127.0	0.04	0.80	0.02	0.00	0.00	0.16
Итого за прием пищи:	425	13.4	17.1	63.3	463.0	0.17	1.58	0.09	1.27	0.13	0.36
II Завтрак											
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02
Обед											
*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА ГОВЯЖ.БУЛЬОНЕ	200	3.6	4.6	8.8	93.9	0.06	6.83	0.17	1.10	0.00	0.07
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.3	19.7	141.1	0.12	9.22	0.03	0.21	0.07	0.11
*КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11.8	5.8	5.5	121.6	0.08	0.48	0.01	2.55	0.00	0.08
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	10	0.1	0.0	0.3	1.4	0.00	1.00	0.00	0.01	0.00	0.00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	680	20.9	16.0	61.6	477.2	0.31	17.53	0.21	4.53	0.07	0.28
Полдник											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	110	20.7	15.1	27.2	331.2	0.07	0.24	0.06	2.71	0.09	0.25
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	310	20.8	15.2	55.1	444.2	0.08	2.24	0.06	2.81	0.09	0.25
Всего за день:		55.4	48.8	189.7	1,431.4	0.59	31.35	0.37	9.24	0.29	0.91

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.2	7.3	23.4	185.3	0.08	0.78	0.03	0.07	0.05	0.18
*КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.9	5.1	16.8	134.4	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.17
*БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.5	9.7	86.7	0.02	0.07	0.03	0.53	0.00	0.04
Итого за прием пищи:	430	14.9	16.0	50.0	406.3	0.14	1.63	0.08	0.60	0.05	0.39
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00
Обед											
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.2	5.1	12.2	123.8	0.07	4.56	0.26	2.26	0.00	0.10
*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.3	5.9	32.9	213.7	0.20	0.00	0.02	4.06	0.08	0.11
*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12.1	13.3	13.2	221.0	0.08	0.94	0.02	2.51	0.00	0.08
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	15	0.2	0.0	0.6	3.6	0.01	3.78	0.03	0.06	0.00	0.01
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	675	28.9	24.8	99.5	738.4	0.42	11.28	0.33	9.65	0.08	0.32
Полдник											
*ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	125/10	8.5	6.0	45.0	267.6	0.03	1.66	0.04	0.34	0.16	0.10
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	9.7	38.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	335	8.5	6.0	54.7	306.5	0.03	1.66	0.04	0.34	0.16	0.10
Всего за день:		53.4	46.9	223.9	1,537.2	0.61	18.57	0.45	10.79	0.29	0.81

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.9	7.5	39.2	252.5	0.06	0.78	0.03	0.25	0.05	0.18
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.5	4.7	18.1	133.5	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16
*БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	9.8	87.7	0.02	0.00	0.04	0.61	0.08	0.02
Итого за прием пищи:	425	13.0	16.8	67.0	473.6	0.13	1.56	0.09	0.86	0.13	0.36
II Завтрак											
ШОКОЛАД	60	0.0	0.0	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	60	0.0	0.0	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед											
*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА ГОВЯЖ.БУЛЬОНЕ	250	5.0	4.6	19.5	139.8	0.10	4.49	0.19	1.26	0.00	0.06
*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100/10	8.4	9.8	13.7	182.1	0.04	11.15	0.02	1.62	0.07	0.09
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	15	0.2	0.0	0.6	3.6	0.01	3.78	0.03	0.06	0.00	0.01
*НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	14.9	62.4	0.01	2.11	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	605	15.7	14.8	61.4	449.1	0.21	21.53	0.24	3.60	0.07	0.18
Полдник											
*СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8.5	5.9	55.5	309.0	0.15	0.00	0.02	3.62	0.09	0.07
*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	4.2	4.7	16.6	126.2	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16
Итого за прием пищи:	300	12.7	10.6	72.1	435.2	0.19	0.78	0.04	3.62	0.09	0.23
Всего за день:		41.4	42.2	200.5	1,358.2	0.53	23.87	0.37	8.08	0.29	0.77

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Итого за весь период	485.7	491.2	1,985.1	14,399.5	5.89	259.16	5.75	103.11	4.91	8.11	6,023.76	2,051.05	7,848.15	102.10	18,477.31	763.01	2.42
Среднее значение за период	48.6	49.1	198.5	1,440.0	0.59	25.92	0.58	10.31	0.49	0.81	602.38	205.11	784.82	10.21	1,847.73	76.30	0.24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	30.7	55.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	427	114	642	317

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
177.69	23.15	136.10	0.35	270.47	14.85	0.00	0.00	416	2012
150.09	27.97	118.49	0.70	250.24	12.60	0.00	0.00	397	2012
91.96	9.44	65.30	0.46	35.00	0.72	0.00	0.00	3	2008
419.74	60.56	319.89	1.51	555.71	28.17	0.00	0.00		
14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
39.48	32.00	88.92	2.04	451.71	4.67	0.04	0.00	10	2010
40.25	23.69	125.91	1.62	241.47	6.91	0.04	0.00	64	2010
4.58	2.79	8.36	0.20	28.06	0.60	0.00	0.00		2008
8.37	1.80	0.00	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	91	2010
5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
98.08	65.98	249.29	5.06	763.09	13.86	0.08	0.00		
31.36	31.14	94.25	1.45	156.75	1.61	0.02	0.02	467	2008
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	21
31.36	31.14	94.25	1.45	156.75	1.61	0.02	0.02		
563.18	165.68	677.43	10.82	#####	43.64	0.10	0.02		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
189.54	42.99	180.87	0.92	310.36	16.20	0.01	0.00	34	2010
159.34	21.66	117.53	0.31	233.16	13.50	0.00	0.00	98	2010
4.17	4.46	13.38	0.29	21.15	0.54	0.00	0.00	1	2008
353.05	69.11	311.78	1.52	564.67	30.24	0.01	0.00		
16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		
35.46	21.60	74.01	1.04	382.66	4.81	0.02	0.00	8	2010
22.02	26.77	72.66	0.53	54.34	0.74	0.03	0.01	73	2010
32.34	35.96	146.46	0.96	288.92	85.14	0.35	0.01	51	2010
8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	91	2010
4.58	2.79	8.36	0.20	28.06	0.60	0.00	0.00		2008
5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
108.26	94.62	327.59	3.93	795.98	92.97	0.40	0.02		
142.80	22.03	189.92	0.63	148.28	0.97	0.02	0.02	46	2010
8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		
150.90	23.83	189.92	0.63	148.82	0.97	0.02	0.02		
628.21	195.56	840.29	8.28	#####	126.18	0.44	0.04		

Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
189.92	39.38	178.18	0.89	303.53	16.46	0.01	0.00	32	2010
157.28	18.01	108.74	0.19	222.05	13.50	0.00	0.00	97	2010
91.96	9.44	65.30	0.46	35.00	0.72	0.00	0.00	3	2008
439.16	66.83	352.22	1.54	560.58	30.68	0.01	0.00		
14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
23.74	16.76	49.72	0.84	119.74	1.68	0.01	0.01	13	2010
37.08	45.37	150.02	2.49	980.87	11.25	0.08	0.00	57	2010
1.40	2.00	2.60	0.10	29.00	0.20	0.00	0.00		2008
8.37	1.80	0.00	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	91	2010
5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
75.99	71.63	228.44	4.63	#####	14.81	0.09	0.01		
63.26	33.96	184.17	1.05	309.50	87.43	0.34	0.02	249	2012
3.42	3.59	10.62	0.12	18.81	0.00	0.00	0.00		2012
9.54	2.38	0.74	0.07	3.44	0.00	0.00	0.00	96	2010
76.22	39.93	195.53	1.24	331.75	87.43	0.34	0.02		
605.37	186.39	790.19	10.21	#####	132.92	0.44	0.03		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
172.52	25.05	133.04	0.46	262.89	14.40	0.00	0.00	14	2010
158.12	21.39	117.53	0.31	233.07	13.50	0.00	0.00	98	2010
4.56	5.94	16.25	0.37	26.95	0.72	0.00	0.00	1	2008
335.20	52.38	266.82	1.14	522.91	28.62	0.00	0.00		
0.01	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	2	21
0.01	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00		
33.86	17.35	60.03	0.89	295.96	6.06	0.03	0.00	11	2010
60.92	38.82	79.67	2.40	593.43	12.24	0.04	0.00	5	2010
17.95	18.69	98.45	1.21	169.68	3.29	0.05	0.00	71	2010
8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
2.81	4.02	5.23	0.20	58.29	0.40	0.00	0.00		2008
5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
128.94	87.58	274.48	5.90	#####	23.67	0.12	0.00		
57.94	30.52	127.19	1.39	155.07	1.28	0.02	0.03	108	2010
157.28	18.01	108.74	0.19	222.05	13.50	0.00	0.00	97	2010
215.22	48.53	235.93	1.58	377.12	14.78	0.02	0.03		
679.37	188.49	777.24	8.62	#####	67.07	0.14	0.03		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
38.63	29.38	68.36	1.21	114.24	0.00	0.01	0.02	75	2010
74.80	2.80	40.00	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012
10.35	2.56	0.74	0.07	3.50	0.00	0.00	0.00	96	2010
8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
132.48	40.74	136.10	1.99	159.54	0.00	0.01	0.02		
8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		
52.98	38.69	147.70	1.93	586.65	4.79	0.07	0.00	81	2012
91.93	43.63	118.87	2.51	567.40	8.59	0.07	0.00	336	2012
9.99	2.16	0.00	0.00	1.17	0.00	0.00	0.00	91	2010
5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
160.30	90.18	292.67	5.64	#####	15.06	0.14	0.00		
161.72	23.19	125.09	0.26	231.62	13.67	0.01	0.00	15	2010
160.29	29.09	125.69	0.71	264.84	13.50	0.00	0.00	100	2010
4.56	5.94	16.25	0.37	26.95	0.72	0.00	0.00	1	2008
326.57	58.22	267.03	1.34	523.41	27.89	0.01	0.00		
628.05	195.14	722.80	9.60	#####	42.95	0.16	0.02		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
192.43	40.05	211.77	1.66	335.58	15.30	0.00	0.03	189	2008
158.09	20.22	114.35	0.25	228.60	13.50	0.00	0.00	98	2010
4.56	5.94	16.25	0.37	26.95	0.72	0.00	0.00	1	2008
355.08	66.21	342.37	2.28	591.13	29.52	0.00	0.03		
14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
50.17	27.83	70.04	1.53	437.31	7.30	0.04	0.00	57	2012
32.59	53.87	174.70	2.06	382.76	6.30	0.07	0.01	58	2010
2.30	1.40	4.20	0.10	14.10	0.30	0.00	0.00		2008
9.59	2.07	0.00	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	91	2010
5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
100.05	90.87	275.04	4.89	876.11	15.58	0.11	0.01		
159.71	15.13	182.08	1.52	167.47	16.58	0.03	0.02	216	2012
1.71	1.80	5.31	0.06	9.41	0.00	0.00	0.00		2012
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	21
161.42	16.93	187.39	1.58	176.88	16.58	0.03	0.02		
630.55	182.01	818.80	11.55	#####	61.68	0.14	0.06		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
168.78	39.95	173.35	0.86	278.18	14.62	0.02	0.00	38	2010
4.56	5.94	16.25	0.37	26.95	0.72	0.00	0.00	1	2008
158.61	19.19	110.97	0.42	229.49	13.50	0.00	0.00	97	2010
331.95	65.08	300.57	1.65	534.62	28.84	0.02	0.00		
16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		
34.80	19.61	57.82	0.99	336.00	4.38	0.02	0.00	12	2010
58.40	28.29	90.68	1.10	701.14	9.41	0.03	0.00	78	2010
34.09	39.52	165.90	0.79	325.66	106.93	0.45	0.01	51	2010
2.30	1.40	4.20	0.10	14.10	0.30	0.00	0.00		2008
9.18	1.98	0.00	0.00	1.11	0.00	0.00	0.00	402	2008
5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
144.17	96.50	344.70	4.18	#####	122.70	0.50	0.01		
174.03	27.53	220.70	0.68	183.47	1.44	0.02	0.02	231	2012
5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
179.03	29.53	228.70	1.08	183.47	1.44	0.02	0.02		
671.15	199.11	884.97	9.11	#####	154.98	0.55	0.03		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
177.24	26.83	171.55	0.54	260.96	13.50	0.02	0.01	36	2010
160.29	29.09	125.69	0.71	264.84	13.50	0.00	0.00	397	2012
91.96	9.44	65.30	0.46	35.00	0.72	0.00	0.00	3	2008
429.49	65.36	362.54	1.71	560.80	27.72	0.02	0.01		
14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
25.28	19.18	42.95	0.72	328.22	3.42	0.03	0.00	87	2012
21.24	108.35	161.09	3.79	226.99	1.96	0.01	0.00	74	2010
18.95	18.84	106.15	1.24	185.77	3.50	0.06	0.00	71	2010
2.11	3.02	3.93	0.15	43.79	0.30	0.00	0.00		2008
7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
79.98	159.09	344.22	8.10	825.57	10.86	0.10	0.00		
54.42	25.24	115.03	0.63	93.68	1.54	0.03	0.02	193	2008
9.14	2.29	0.74	0.07	3.41	0.00	0.00	0.00	96	2010
63.56	27.53	115.77	0.70	97.09	1.54	0.03	0.02		
587.03	259.98	836.53	13.31	#####	40.12	0.15	0.03		

Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
162.18	35.41	162.60	0.52	259.46	14.05	0.02	0.01	184	2008
159.34	21.66	117.53	0.31	233.16	13.50	0.00	0.00	98	2010
4.56	5.94	16.25	0.37	26.95	0.72	0.00	0.00	1	2008
326.08	63.01	296.38	1.20	519.57	28.27	0.02	0.01		
0.19	0.04	0.17	0.00	0.28	0.00	0.00	0.00		21
0.19	0.04	0.17	0.00	0.28	0.00	0.00	0.00		
31.30	25.29	69.42	1.19	373.21	3.98	0.02	0.00	13	2010
47.19	22.87	98.97	1.56	257.84	6.05	0.04	0.00	298	2012
2.11	3.02	3.93	0.15	43.79	0.30	0.00	0.00		2008
13.93	3.40	2.61	0.12	22.63	0.00	0.00	0.00	95	2010
5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
99.93	60.28	201.03	4.22	738.27	12.01	0.06	0.00		
22.56	30.56	86.09	1.45	140.79	0.60	0.02	0.02	104	2010
157.28	18.01	108.74	0.19	222.05	13.50	0.00	0.00	97	2010
179.84	48.57	194.83	1.64	362.84	14.10	0.02	0.02		
606.04	171.90	692.41	7.06	#####	54.38	0.10	0.03		

Se, mГ
0.31
0.03

