

Утверждаю:

заведующий МДОУ детского сада №5 «Тополёк»

И.В.Косенко

2024 г.



### Примерное

Десятидневное меню для питания детей дошкольного возраста (от 1 года до 3 лет), посещающих МДОУ детский сад №5 «Тополёк», с 10,5 часовым пребыванием

*Лар*

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Ее, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.5	5.3	27.0	177.3	0.39	0.09	0.11	0.03	0.06	89.83	125.05	25.06	1.26	179.33	6.75	0.02	0.00	270	2013	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>403</b>	<b>12.0</b>	<b>14.0</b>	<b>45.1</b>	<b>354.8</b>	<b>0.40</b>	<b>0.14</b>	<b>0.28</b>	<b>0.17</b>	<b>1.03</b>	<b>122.99</b>	<b>213.84</b>	<b>38.36</b>	<b>2.72</b>	<b>267.95</b>	<b>14.80</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	95	0.9	0.2	7.7	40.9	57.00	0.04	0.03	0.01	0.00	32.30	21.85	12.35	0.29	187.15	1.90	0.00	0.02	338	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>7.7</b>	<b>40.9</b>	<b>57.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>32.30</b>	<b>21.85</b>	<b>12.35</b>	<b>0.29</b>	<b>187.15</b>	<b>1.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3.6	2.8	12.4	89.0	3.36	0.12	0.05	0.13	0.05	21.03	51.23	20.28	1.24	323.76	2.97	0.00	0.01	149	2013	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	6.0	5.4	27.0	180.3	0.00	0.16	0.09	0.02	0.07	18.80	132.70	88.71	3.13	186.18	1.61	0.00	0.01	243	2013	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0.3	1.0	1.5	15.9	0.58	0.00	0.01	0.04	0.01	2.94	3.66	2.16	0.09	30.73	0.35	0.00	0.00	348	2012	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9.2	2.8	5.3	83.7	0.76	0.07	0.07	0.02	0.05	26.88	143.18	33.73	1.06	259.09	77.21	0.01	0.32	258	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>23.7</b>	<b>12.5</b>	<b>87.7</b>	<b>559.1</b>	<b>14.75</b>	<b>0.45</b>	<b>0.28</b>	<b>0.28</b>	<b>0.18</b>	<b>93.52</b>	<b>387.39</b>	<b>168.50</b>	<b>7.54</b>	<b>996.76</b>	<b>84.62</b>	<b>0.01</b>	<b>0.34</b>			
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	25	3.4	2.4	3.4	50.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.03	1.67	5.37	1.08	0.08	6.36	0.23	0.00	0.00	237	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0.7	0.9	5.6	32.8	0.10	0.01	0.04	0.01	0.01	30.70	21.90	3.40	0.02	36.50	0.70	0.00	0.00	490	2013	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	2.3	11.0	76.3	0.43	0.02	0.08	0.01	0.00	89.03	70.23	16.68	0.42	148.45	7.45	0.00	0.00	397	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>6.9</b>	<b>5.5</b>	<b>20.0</b>	<b>159.1</b>	<b>0.53</b>	<b>0.03</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>121.40</b>	<b>97.50</b>	<b>21.16</b>	<b>0.52</b>	<b>191.31</b>	<b>8.38</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43.5</b>	<b>32.2</b>	<b>160.5</b>	<b>1 113.8</b>	<b>72.68</b>	<b>0.66</b>	<b>0.71</b>	<b>0.49</b>	<b>1.25</b>	<b>370.21</b>	<b>720.58</b>	<b>240.37</b>	<b>11.07</b>	<b>1 643.17</b>	<b>109.70</b>	<b>0.04</b>	<b>0.38</b>			

2 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ее, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	5.3	24.1	160.1	0.43	0.04	0.09	0.03	0.06	88.04	91.17	20.04	0.28	144.36	7.75	0.00	0.01	274	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5% И СЫРОМ	25/10/5	4.1	6.9	12.2	128.0	0.03	0.03	0.04	0.04	0.08	78.25	58.46	10.15	0.54	41.54	0.00	0.00	0.00	96	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>418</b>	<b>13.0</b>	<b>16.7</b>	<b>44.4</b>	<b>380.8</b>	<b>0.47</b>	<b>0.09</b>	<b>0.28</b>	<b>0.17</b>	<b>1.03</b>	<b>194.24</b>	<b>220.67</b>	<b>36.89</b>	<b>1.87</b>	<b>247.97</b>	<b>15.80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01	338	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>44.7</b>	<b>9.50</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>15.20</b>	<b>10.45</b>	<b>7.60</b>	<b>2.09</b>	<b>264.10</b>	<b>1.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.7	3.1	3.9	47.4	2.28	0.02	0.02	0.02	0.00	13.07	18.11	8.89	0.53	137.52	2.72	0.00	0.01	56	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1.2	3.0	7.8	63.4	5.28	0.02	0.04	0.17	0.00	25.84	29.70	14.65	0.79	224.56	3.61	0.00	0.00	133	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110/5	3.9	4.3	24.7	152.9	0.00	0.05	0.01	0.02	0.07	11.95	30.00	5.50	0.71	45.14	0.54	0.01	0.01	297	2013	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	6.1	6.9	7.9	118.1	0.00	0.05	0.04	0.02	0.05	6.70	64.40	12.46	1.14	115.70	1.87	0.00	0.02	386	2013	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	20	0.1	0.8	0.7	10.7	0.02	0.00	0.00	0.01	0.02	1.93	1.27	0.43	0.02	2.16	0.03	0.00	0.00	347	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	13.8	57.4	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	2.97	3.26	0.59	84.10	0.60	0.00	0.00	526	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>16.9</b>	<b>18.8</b>	<b>89.9</b>	<b>597.8</b>	<b>8.78</b>	<b>0.24</b>	<b>0.17</b>	<b>0.24</b>	<b>0.14</b>	<b>81.63</b>	<b>200.45</b>	<b>60.94</b>	<b>5.76</b>	<b>702.28</b>	<b>11.61</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>			
<b>Полдник</b>																					
ВАФЛИ	25	1.6	0.9	17.2	82.8	0.02	0.02	0.01	0.00	0.04	5.26	14.44	2.98	0.29	35.57	0.45	0.00	0.00	559	2013	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	3.89	1.74	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	516	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>1.6</b>	<b>0.9</b>	<b>42.6</b>	<b>184.3</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>15.65</b>	<b>18.33</b>	<b>4.72</b>	<b>0.29</b>	<b>36.35</b>	<b>0.45</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>31.9</b>	<b>36.8</b>	<b>186.2</b>	<b>1 207.6</b>	<b>18.77</b>	<b>0.38</b>	<b>0.48</b>	<b>0.42</b>	<b>1.21</b>	<b>306.72</b>	<b>449.90</b>	<b>110.15</b>	<b>10.01</b>	<b>1 250.70</b>	<b>29.76</b>	<b>0.02</b>	<b>0.08</b>			

3 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Е, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	9.0	17.4	1.7	198.9	0.12	0.05	0.29	0.24	1.65	60.79	134.60	10.00	1.56	129.51	15.47	0.02	0.04	215	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.84	0.01	0.02	0.05	0.00	11.07	9.99	4.05	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	121	2013	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72.5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	114	2013	
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2.8	2.3	13.9	88.3	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	97.14	70.70	14.80	0.27	147.09	8.10	0.00	0.00	959	2005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15.3</b>	<b>26.7</b>	<b>37.6</b>	<b>452.5</b>	<b>1.43</b>	<b>0.14</b>	<b>0.44</b>	<b>0.34</b>	<b>1.73</b>	<b>178.34</b>	<b>248.16</b>	<b>41.39</b>	<b>2.79</b>	<b>423.45</b>	<b>23.57</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	95	1.4	0.5	19.8	90.4	9.42	0.04	0.05	0.02	0.00	7.54	26.38	39.56	0.57	327.82	0.00	0.00	0.00	338	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>19.8</b>	<b>90.4</b>	<b>9.42</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>7.54</b>	<b>26.38</b>	<b>39.56</b>	<b>0.57</b>	<b>327.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	150	2.6	4.5	18.0	123.0	4.91	0.07	0.05	0.14	0.08	15.34	48.15	16.49	0.85	362.31	3.85	0.00	0.02	162	2013	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	13.7	14.7	34.4	324.3	1.01	0.08	0.11	0.22	0.00	22.45	158.68	35.40	1.42	195.95	4.91	0.02	0.10	411	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	7.6	31.7	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	8.55	2.54	2.62	0.19	14.24	0.00	0.00	0.00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21.5</b>	<b>19.8</b>	<b>92.0</b>	<b>632.6</b>	<b>10.77</b>	<b>0.25</b>	<b>0.23</b>	<b>0.36</b>	<b>0.08</b>	<b>68.21</b>	<b>280.13</b>	<b>75.85</b>	<b>4.84</b>	<b>721.86</b>	<b>12.20</b>	<b>0.02</b>	<b>0.13</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПРЯНИКИ	25	1.4	1.1	18.2	88.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	2.48	11.25	2.03	0.18	17.75	0.00	0.00	0.00	608	2013	
РЯЖЕНКА	180	5.1	4.4	7.3	94.3	0.58	0.03	0.16	0.03	0.00	189.72	132.48	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	535	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>6.5</b>	<b>5.5</b>	<b>25.5</b>	<b>183.0</b>	<b>0.58</b>	<b>0.05</b>	<b>0.17</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>192.20</b>	<b>143.73</b>	<b>22.19</b>	<b>0.32</b>	<b>280.55</b>	<b>16.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44.7</b>	<b>52.4</b>	<b>174.9</b>	<b>1 358.5</b>	<b>22.20</b>	<b>0.48</b>	<b>0.89</b>	<b>0.75</b>	<b>1.81</b>	<b>446.29</b>	<b>698.40</b>	<b>178.99</b>	<b>8.52</b>	<b>1 753.68</b>	<b>51.97</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>			

4 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ее, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013	
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	4.2	5.4	16.4	131.2	0.39	0.07	0.11	0.03	0.06	82.02	99.10	38.74	1.11	173.41	7.30	0.00	0.00	271	2013	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>403</b>	<b>10.7</b>	<b>14.1</b>	<b>34.6</b>	<b>308.7</b>	<b>0.40</b>	<b>0.12</b>	<b>0.28</b>	<b>0.17</b>	<b>1.03</b>	<b>115.17</b>	<b>187.89</b>	<b>52.04</b>	<b>2.57</b>	<b>262.03</b>	<b>15.35</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01	338	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>44.7</b>	<b>9.50</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>15.20</b>	<b>10.45</b>	<b>7.60</b>	<b>2.09</b>	<b>264.10</b>	<b>1.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2.2	3.1	10.4	79.5	3.84	0.05	0.04	0.14	0.00	22.94	52.21	18.40	0.97	284.27	3.37	0.00	0.00	134	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110/5	3.9	4.3	24.7	152.9	0.00	0.05	0.01	0.02	0.07	11.95	30.00	5.50	0.71	45.14	0.54	0.01	0.01	297	2013	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	6.9	3.6	4.5	78.3	0.32	0.05	0.04	0.00	0.00	28.71	104.43	24.06	0.76	191.92	58.94	0.01	0.24	234	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	20	0.3	0.8	1.2	14.9	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	5.18	3.70	0.72	0.04	7.35	0.47	0.00	0.00	330	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	10.9	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.98	0.00	1.29	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	527	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>18.4</b>	<b>12.3</b>	<b>83.8</b>	<b>522.8</b>	<b>8.16</b>	<b>0.25</b>	<b>0.17</b>	<b>0.17</b>	<b>0.07</b>	<b>96.63</b>	<b>261.10</b>	<b>71.31</b>	<b>4.86</b>	<b>678.81</b>	<b>66.76</b>	<b>0.02</b>	<b>0.26</b>			
<b>Полдник</b>																					
БАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	25	1.6	0.9	17.2	82.8	0.02	0.02	0.01	0.00	0.04	5.26	14.44	2.98	0.29	35.57	0.45	0.00	0.00	559	2013	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	17.9	102.3	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	97.25	67.98	12.40	0.13	136.66	8.10	0.00	0.00	513	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>4.2</b>	<b>3.1</b>	<b>35.0</b>	<b>185.0</b>	<b>0.49</b>	<b>0.05</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>	<b>102.51</b>	<b>82.42</b>	<b>15.38</b>	<b>0.42</b>	<b>172.23</b>	<b>8.55</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>33.7</b>	<b>29.9</b>	<b>162.7</b>	<b>1 061.2</b>	<b>18.55</b>	<b>0.45</b>	<b>0.58</b>	<b>0.36</b>	<b>1.14</b>	<b>329.51</b>	<b>541.86</b>	<b>146.33</b>	<b>9.94</b>	<b>1 377.17</b>	<b>92.56</b>	<b>0.03</b>	<b>0.29</b>			

5 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.6	5.2	23.2	157.6	0.41	0.04	0.09	0.03	0.06	87.83	75.50	13.12	0.28	146.94	7.16	0.00	0.00	268	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5% И СЫРОМ	25/10/5	4.1	6.9	12.2	128.0	0.03	0.03	0.04	0.04	0.08	78.25	58.46	10.15	0.54	41.54	0.00	0.00	0.00	96	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>418</b>	<b>13.6</b>	<b>16.6</b>	<b>43.5</b>	<b>378.3</b>	<b>0.45</b>	<b>0.09</b>	<b>0.28</b>	<b>0.17</b>	<b>1.03</b>	<b>194.03</b>	<b>205.00</b>	<b>29.97</b>	<b>1.87</b>	<b>250.55</b>	<b>15.21</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ФРУКТЫ	95	1.4	0.5	20.0	91.2	9.50	0.04	0.05	0.02	0.00	7.60	26.60	39.90	0.57	330.60	0.00	0.00	0.00	338	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>20.0</b>	<b>91.2</b>	<b>9.50</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>7.60</b>	<b>26.60</b>	<b>39.90</b>	<b>0.57</b>	<b>330.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4.7	4.5	8.8	94.1	4.41	0.06	0.06	0.10	0.03	11.11	62.90	16.65	1.02	371.57	4.52	0.00	0.02	154	2013
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	12.5	16.8	16.4	267.2	8.77	0.14	0.15	0.30	0.00	25.39	145.19	34.75	1.92	677.47	9.10	0.01	0.10	412	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	17.4	71.7	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.82	2.97	3.32	0.59	84.24	0.60	0.00	0.00	372	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>22.6</b>	<b>21.9</b>	<b>75.1</b>	<b>590.7</b>	<b>24.43</b>	<b>0.32</b>	<b>0.29</b>	<b>0.47</b>	<b>0.03</b>	<b>64.64</b>	<b>275.51</b>	<b>78.51</b>	<b>5.91</b>	<b>1342.96</b>	<b>17.26</b>	<b>0.01</b>	<b>0.12</b>		
<b>Полдник</b>																				
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	18.8	85.9	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	3.60	8.10	2.25	0.34	35.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.02	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	537	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>1.6</b>	<b>1.0</b>	<b>36.4</b>	<b>160.9</b>	<b>1.44</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.94</b>	<b>19.44</b>	<b>8.73</b>	<b>2.61</b>	<b>251.00</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.2</b>	<b>40.0</b>	<b>175.0</b>	<b>1 221.2</b>	<b>35.82</b>	<b>0.48</b>	<b>0.65</b>	<b>0.66</b>	<b>1.06</b>	<b>281.21</b>	<b>526.55</b>	<b>157.11</b>	<b>10.96</b>	<b>2 175.11</b>	<b>34.27</b>	<b>0.02</b>	<b>0.14</b>		

## 6 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Ев, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.84	0.01	0.02	0.05	0.00	11.07	9.99	4.05	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	121	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110/5	3.9	4.3	24.7	152.9	0.00	0.05	0.01	0.02	0.07	11.95	30.00	5.50	0.71	45.14	0.54	0.01	0.01	297	2013	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72.5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>398</b>	<b>11.0</b>	<b>15.6</b>	<b>45.1</b>	<b>365.0</b>	<b>0.85</b>	<b>0.11</b>	<b>0.20</b>	<b>0.21</b>	<b>1.04</b>	<b>56.17</b>	<b>128.78</b>	<b>22.85</b>	<b>2.36</b>	<b>228.26</b>	<b>8.59</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01	338	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>44.7</b>	<b>9.50</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>15.20</b>	<b>10.45</b>	<b>7.60</b>	<b>2.09</b>	<b>264.10</b>	<b>1.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.7	3.1	3.9	47.4	2.28	0.02	0.02	0.02	0.00	13.07	18.11	8.89	0.53	137.52	2.72	0.00	0.01	56	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1.9	1.8	17.1	92.1	4.17	0.06	0.04	0.18	0.00	16.12	49.21	20.02	0.69	303.22	3.18	0.00	0.03	80	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.3	4.8	15.4	113.9	7.47	0.09	0.07	0.02	0.08	25.66	60.87	20.98	0.86	549.67	6.11	0.00	0.03	434	2013	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	5.1	5.6	8.7	105.4	0.22	0.05	0.04	0.00	0.00	18.45	62.15	12.85	1.03	112.38	2.35	0.00	0.01	386	2013	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0.3	1.0	1.5	15.9	0.58	0.00	0.01	0.04	0.01	2.94	3.66	2.16	0.09	30.73	0.35	0.00	0.00	348	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	10.9	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.98	0.00	1.29	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	527	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15.1</b>	<b>16.8</b>	<b>88.6</b>	<b>566.5</b>	<b>14.72</b>	<b>0.31</b>	<b>0.23</b>	<b>0.26</b>	<b>0.09</b>	<b>94.91</b>	<b>248.00</b>	<b>81.94</b>	<b>5.18</b>	<b>1 227.39</b>	<b>16.95</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	25	1.9	3.2	14.9	96.1	0.00	0.02	0.01	0.02	0.07	4.42	15.83	2.75	0.19	24.12	0.35	0.01	0.00	469	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>7.0</b>	<b>7.6</b>	<b>23.3</b>	<b>190.4</b>	<b>0.94</b>	<b>0.07</b>	<b>0.20</b>	<b>0.05</b>	<b>0.07</b>	<b>188.02</b>	<b>145.43</b>	<b>22.91</b>	<b>0.33</b>	<b>286.92</b>	<b>16.55</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>33.4</b>	<b>40.4</b>	<b>166.3</b>	<b>1 166.6</b>	<b>26.01</b>	<b>0.52</b>	<b>0.65</b>	<b>0.53</b>	<b>1.20</b>	<b>354.30</b>	<b>532.66</b>	<b>135.30</b>	<b>9.96</b>	<b>2 006.67</b>	<b>43.99</b>	<b>0.03</b>	<b>0.12</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОННИК (МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА)	120	2.9	4.2	8.4	82.9	0.25	0.03	0.08	0.04	0.25	58.07	59.36	9.28	0.43	92.30	6.26	0.00	0.01	298	2013	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30	0.6	1.8	2.2	26.9	0.08	0.01	0.01	0.01	0.03	17.04	12.51	2.10	0.05	24.31	1.38	0.00	0.00	350	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>5.1</b>	<b>10.2</b>	<b>28.5</b>	<b>225.9</b>	<b>0.34</b>	<b>0.07</b>	<b>0.11</b>	<b>0.09</b>	<b>0.36</b>	<b>88.33</b>	<b>91.11</b>	<b>20.33</b>	<b>1.03</b>	<b>148.88</b>	<b>7.64</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	95	0.9	0.2	7.7	40.9	57.00	0.04	0.03	0.01	0.00	32.30	21.85	12.35	0.29	187.15	1.90	0.00	0.02	338	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>7.7</b>	<b>40.9</b>	<b>57.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>32.30</b>	<b>21.85</b>	<b>12.35</b>	<b>0.29</b>	<b>187.15</b>	<b>1.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1.3	3.1	9.9	73.3	4.02	0.04	0.03	0.12	0.00	16.74	39.08	15.08	0.60	291.09	2.64	0.00	0.01	76	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.3	2.8	10.8	79.2	18.56	0.03	0.04	0.12	0.05	46.00	38.37	19.79	1.13	270.60	4.00	0.00	0.01	428	2013	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	10.7	13.2	3.9	176.5	0.41	0.04	0.08	0.05	0.02	12.37	91.22	11.81	0.98	121.00	3.41	0.01	0.06	306	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	7.6	31.7	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	8.56	2.54	2.62	0.19	14.24	0.00	0.00	0.00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19.5</b>	<b>19.7</b>	<b>64.2</b>	<b>514.2</b>	<b>27.84</b>	<b>0.21</b>	<b>0.22</b>	<b>0.29</b>	<b>0.07</b>	<b>105.54</b>	<b>241.97</b>	<b>70.64</b>	<b>5.28</b>	<b>846.29</b>	<b>13.49</b>	<b>0.01</b>	<b>0.09</b>			
<b>Полдник</b>																					
БАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.00	9.00	2.50	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00	607	2013	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.02	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	537	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>1.6</b>	<b>1.0</b>	<b>37.0</b>	<b>163.6</b>	<b>1.44</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>15.34</b>	<b>20.34</b>	<b>8.98</b>	<b>2.65</b>	<b>251.00</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>27.0</b>	<b>31.0</b>	<b>137.3</b>	<b>944.6</b>	<b>86.62</b>	<b>0.35</b>	<b>0.39</b>	<b>0.39</b>	<b>0.43</b>	<b>241.51</b>	<b>375.27</b>	<b>112.30</b>	<b>9.25</b>	<b>1433.32</b>	<b>24.83</b>	<b>0.01</b>	<b>0.12</b>			



8 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	155/5	4.7	6.5	24.9	177.3	0.17	0.12	0.07	0.03	0.07	52.39	116.67	40.70	1.16	152.41	4.85	0.00	0.02	413	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72.5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.2	1.8	14.9	85.0	0.39	0.02	0.08	0.01	0.00	81.03	56.54	10.29	0.11	113.73	6.75	0.00	0.00	513	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>13.4</b>	<b>17.1</b>	<b>50.1</b>	<b>408.3</b>	<b>0.56</b>	<b>0.19</b>	<b>0.32</b>	<b>0.18</b>	<b>1.04</b>	<b>158.55</b>	<b>260.51</b>	<b>61.94</b>	<b>2.59</b>	<b>349.04</b>	<b>19.65</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	95	1.4	0.5	19.8	90.4	9.42	0.04	0.05	0.02	0.00	7.54	26.38	39.56	0.57	327.82	0.00	0.00	0.00	338	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>19.8</b>	<b>90.4</b>	<b>9.42</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>7.54</b>	<b>26.38</b>	<b>39.56</b>	<b>0.57</b>	<b>327.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	150	2.6	4.5	18.0	123.0	4.91	0.07	0.05	0.14	0.08	15.34	48.15	16.49	0.85	362.31	3.85	0.00	0.02	162	2013	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	13.7	14.7	34.4	324.3	1.01	0.08	0.11	0.22	0.00	22.45	158.68	35.40	1.42	195.95	4.91	0.02	0.10	411	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	10.9	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.98	0.00	1.29	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	527	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>21.5</b>	<b>19.8</b>	<b>95.9</b>	<b>648.8</b>	<b>15.97</b>	<b>0.26</b>	<b>0.23</b>	<b>0.43</b>	<b>0.08</b>	<b>62.09</b>	<b>271.28</b>	<b>76.97</b>	<b>4.65</b>	<b>768.71</b>	<b>11.80</b>	<b>0.02</b>	<b>0.12</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.8	2.4	18.0	101.1	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	6.53	20.25	4.50	0.48	27.50	0.00	0.00	0.00	609	2013	
РЯЖЕНКА	180	5.1	4.4	7.3	94.3	0.58	0.03	0.16	0.03	0.00	189.72	132.48	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	535	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>6.9</b>	<b>6.8</b>	<b>25.4</b>	<b>195.4</b>	<b>0.58</b>	<b>0.05</b>	<b>0.17</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>196.25</b>	<b>152.73</b>	<b>24.66</b>	<b>0.62</b>	<b>290.30</b>	<b>16.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43.2</b>	<b>44.1</b>	<b>191.2</b>	<b>1 342.9</b>	<b>26.53</b>	<b>0.54</b>	<b>0.77</b>	<b>0.66</b>	<b>1.12</b>	<b>424.43</b>	<b>710.90</b>	<b>203.13</b>	<b>8.43</b>	<b>1 735.87</b>	<b>47.65</b>	<b>0.03</b>	<b>0.16</b>			

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.5	5.3	27.0	177.3	0.39	0.09	0.11	0.03	0.06	89.83	125.05	25.06	1.26	179.33	6.75	0.02	0.00	270	2013	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>403</b>	<b>12.0</b>	<b>14.0</b>	<b>45.1</b>	<b>354.8</b>	<b>0.40</b>	<b>0.14</b>	<b>0.28</b>	<b>0.17</b>	<b>1.03</b>	<b>122.98</b>	<b>213.84</b>	<b>38.36</b>	<b>2.72</b>	<b>267.95</b>	<b>14.80</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01	338	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>44.7</b>	<b>9.50</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>15.20</b>	<b>10.45</b>	<b>7.60</b>	<b>2.09</b>	<b>264.10</b>	<b>1.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.7	3.1	3.9	47.4	2.28	0.02	0.02	0.02	0.00	13.07	18.11	8.89	0.53	137.52	2.72	0.00	0.01	56	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1.2	3.0	7.8	63.4	5.28	0.02	0.04	0.17	0.00	25.84	29.70	14.65	0.79	224.56	3.61	0.00	0.00	133	2013	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.3	4.8	15.4	113.9	7.47	0.09	0.07	0.02	0.08	25.66	60.87	20.98	0.86	549.67	6.11	0.00	0.03	434	2013	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	50	6.5	7.7	6.0	119.6	0.37	0.02	0.04	0.02	0.06	6.38	61.24	9.16	0.84	128.21	2.67	0.00	0.02	287	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0.3	1.0	1.5	15.9	0.58	0.00	0.01	0.04	0.01	2.94	3.66	2.16	0.09	30.73	0.35	0.00	0.00	348	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	17.4	71.7	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.82	2.97	3.32	0.59	84.24	0.60	0.00	0.00	372	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15.9</b>	<b>20.3</b>	<b>83.0</b>	<b>580.0</b>	<b>17.18</b>	<b>0.25</b>	<b>0.24</b>	<b>0.27</b>	<b>0.15</b>	<b>96.40</b>	<b>230.55</b>	<b>74.91</b>	<b>5.68</b>	<b>1248.03</b>	<b>18.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПРЯНИКИ	25	1.4	1.1	18.2	88.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	2.48	11.25	2.03	0.18	17.75	0.00	0.00	0.00	608	2013	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.02	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	537	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>2.3</b>	<b>1.3</b>	<b>35.8</b>	<b>163.8</b>	<b>1.44</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.82</b>	<b>22.59</b>	<b>8.51</b>	<b>2.45</b>	<b>233.75</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>30.6</b>	<b>36.0</b>	<b>173.3</b>	<b>1143.3</b>	<b>28.52</b>	<b>0.46</b>	<b>0.57</b>	<b>0.45</b>	<b>1.18</b>	<b>248.40</b>	<b>477.43</b>	<b>129.38</b>	<b>12.94</b>	<b>2013.83</b>	<b>36.80</b>	<b>0.03</b>	<b>0.09</b>			

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ее, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	9.0	17.4	1.7	198.9	0.12	0.05	0.29	0.24	1.65	60.79	134.60	10.00	1.56	129.51	15.47	0.02	0.04	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.84	0.01	0.02	0.05	0.00	11.07	9.99	4.05	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	121	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	114	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.88	2.22	2.83	0.23	8.28	0.00	0.00	0.00	392	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>558</b>	<b>12.6</b>	<b>24.3</b>	<b>41.3</b>	<b>435.1</b>	<b>0.98</b>	<b>0.11</b>	<b>0.34</b>	<b>0.33</b>	<b>1.73</b>	<b>98.10</b>	<b>181.17</b>	<b>31.77</b>	<b>2.89</b>	<b>290.36</b>	<b>15.47</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ФРУКТЫ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	9.50	0.03	0.02	0.01	0.00	15.20	10.45	7.60	2.09	264.10	1.90	0.00	0.01	338	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.3</b>	<b>44.7</b>	<b>9.50</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>15.20</b>	<b>10.45</b>	<b>7.60</b>	<b>2.09</b>	<b>264.10</b>	<b>1.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2.2	3.0	15.1	95.9	2.76	0.05	0.03	0.13	0.02	16.27	33.05	12.32	0.51	210.54	2.19	0.00	0.01	85	2012
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/5	2.8	3.4	16.7	108.7	0.00	0.08	0.01	0.02	0.05	10.72	51.98	19.00	0.68	52.28	1.10	0.00	0.01	417	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	7.5	6.9	5.0	112.0	0.32	0.03	0.06	0.02	0.00	20.44	70.15	10.08	0.71	100.19	3.25	0.01	0.05	308	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	1.9	0.7	25.2	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	7.44	5.27	0.71	0.03	11.59	0.91	0.00	0.00	451	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	10.9	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.98	0.00	1.29	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	527	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>17.9</b>	<b>15.7</b>	<b>80.4</b>	<b>539.2</b>	<b>7.08</b>	<b>0.26</b>	<b>0.18</b>	<b>0.18</b>	<b>0.08</b>	<b>82.72</b>	<b>231.21</b>	<b>64.74</b>	<b>4.31</b>	<b>524.73</b>	<b>10.89</b>	<b>0.01</b>	<b>0.08</b>		
<b>Полдник</b>																				
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	18.8	85.9	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	3.60	8.10	2.25	0.34	35.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2.0	1.7	12.1	71.6	0.38	0.02	0.07	0.01	0.00	78.17	52.22	10.68	0.36	110.53	6.16	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>2.7</b>	<b>2.5</b>	<b>30.8</b>	<b>157.5</b>	<b>0.38</b>	<b>0.03</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>81.77</b>	<b>60.32</b>	<b>12.93</b>	<b>0.70</b>	<b>145.53</b>	<b>6.16</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.6</b>	<b>42.9</b>	<b>161.9</b>	<b>1 176.4</b>	<b>17.94</b>	<b>0.43</b>	<b>0.62</b>	<b>0.53</b>	<b>1.81</b>	<b>277.79</b>	<b>483.15</b>	<b>117.04</b>	<b>9.99</b>	<b>1 224.72</b>	<b>34.42</b>	<b>0.03</b>	<b>0.13</b>		



