

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																			
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,07	3,68	28,97	173,54	0,10	0,36	0,02	0,03	0,10	89,10	28,26	137,46	1,54	186,95	6,27	0,00	0,03	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	10,42	72,25	0,03	0,48	0,01	0,00	0,10	97,06	12,12	67,02	0,30	139,31	8,10	0,00	0,00	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,55	10,02	88,20	0,03	0,07	0,03	0,00	0,04	92,40	10,10	67,00	0,50	35,00	0,72	0,00	0,00	2012
Итого за прием пищи:	360	12,52	9,41	49,41	333,99	0,16	0,91	0,06	0,03	0,24	278,56	50,48	271,48	2,34	361,26	15,09	0,00	0,03	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
II Завтрак																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,90	44,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	TK №010
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,90	44,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Обед																			
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,81	1,77	4,43	36,89	0,03	2,73	0,16	0,00	0,02	10,96	9,63	22,10	0,40	155,08	1,62	0,01	0,00	2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,33	2,48	5,12	51,98	0,03	6,13	0,16	0,03	0,03	32,64	13,86	29,55	0,50	242,66	3,05	0,01	0,00	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,13	2,20	32,84	171,88	0,06	0,00	0,01	0,03	0,02	10,40	7,03	38,29	0,88	59,39	0,72	0,01	0,01	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,66	10,24	2,58	144,99	0,02	0,77	0,15	0,03	0,06	10,87	14,42	94,30	1,40	229,53	4,80	0,02	0,00	277
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,10	24,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,78	1,70	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003
Итого за прием пищи:	648	20,51	16,99	67,18	507,65	0,14	9,63	0,48	0,09	0,13	76,75	53,24	214,20	4,46	739,21	12,23	0,05	0,01	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Ужин																			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,78	4,34	18,50	127,70	0,10	8,99	0,00	0,10	0,10	32,37	25,28	73,33	1,00	659,75	7,39	0,00	0,00	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	70	10,14	6,93	4,98	119,64	0,09	0,13	0,04	0,11	0,09	29,40	32,21	141,03	0,75	273,25	97,20	0,41	0,01	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0,00	6,43	26,31	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	10,47	4,68	5,93	0,59	20,53	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,29	3,14	33,10	154,38	0,05	0,04	0,02	0,02	0,00	10,96	6,36	34,99	0,65	28,94	0,24	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	460	16,64	16,27	75,07	485,93	0,35	9,19	0,06	0,23	0,26	95,86	68,53	255,28	3,71	982,47	104,83	0,41	0,01	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Всего за день:																			
		50,07	43,07	201,56	1 371,77	0,65	23,73	0,60	0,35	0,63	467,57	179,45	750,86	12,51	2 360,94	134,15	0,46	0,05	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,71	4,64	19,27	138,12	0,10	0,39	0,02	0,03	0,10	90,57	34,23	118,76	0,86	181,43	8,02	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,05	0,01	8,00	33,13	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	6,42	1,55	1,07	0,05	9,36	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,58	0,60	16,62	78,36	0,03	0,05	0,00	0,00	0,01	5,80	7,30	17,90	0,50	39,10	0,72	0,00	0,00	2	2012
Итого за прием пищи:	360	6,34	5,25	43,89	249,61	0,13	1,30	0,02	0,03	0,11	102,79	43,08	137,73	1,41	229,89	8,74	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
	24																			
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,00	2,40	0,07	0,00	0,07	4,53	10,80	13,53	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,00	2,40	0,07	0,00	0,07	4,53	10,80	13,53	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
	4																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,29	3,95	3,26	58,16	0,01	1,57	0,02	0,00	0,04	80,69	10,23	52,63	0,57	115,17	2,63	0,01	0,00	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,99	2,28	12,06	97,33	0,09	6,22	0,14	0,03	0,08	38,67	36,48	122,33	1,16	563,53	55,11	0,24	0,01	84	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	150/20	14,40	11,65	23,24	256,49	0,07	17,80	0,03	0,13	0,12	58,39	36,99	161,79	2,54	412,87	8,58	0,04	0,00	298	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK №022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	618	31,80	20,21	58,18	489,50	0,17	28,59	0,19	0,16	0,24	190,45	91,70	366,71	5,55	1 143,86	68,36	0,29	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
	46																			
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150/15	7,79	5,23	13,13	132,70	0,08	1,85	1,64	0,25	0,15	96,16	36,09	119,50	1,16	241,71	7,55	0,06	0,01	161	2008
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	345	12,26	10,84	31,96	275,37	0,24	2,90	1,68	0,25	0,47	288,82	57,09	262,00	1,88	460,71	7,55	0,09	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
	26																			
Всего за день:		50,93	36,43	143,90	1 057,81	0,54	35,19	1,96	0,44	0,89	586,59	202,67	779,97	9,04	1 986,46	84,65	0,39	0,02		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	150	4,51	4,52	20,12	139,97	0,06	0,58	0,03	0,03	0,12	119,12	21,81	107,36	0,38	188,09	10,58	0,00	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,07	2,52	10,51	77,98	0,03	0,47	0,01	0,00	0,10	98,58	19,77	78,36	0,53	166,60	8,10	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,59	8,85	10,10	126,60	0,03	0,00	0,07	0,15	0,02	5,60	6,60	18,90	0,42	27,70	0,72	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	360	9,17	15,89	40,73	344,55	0,12	1,05	0,11	0,18	0,24	223,30	48,18	204,62	1,33	382,39	19,40	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
27																				
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,00	2,40	0,07	0,00	0,07	4,53	10,80	13,53	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,00	2,40	0,07	0,00	0,07	4,53	10,80	13,53	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
3																				
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	1,19	2,25	1,03	29,01	0,02	3,90	0,02	0,16	0,05	12,53	6,23	28,85	0,55	65,07	2,61	0,01	0,00	19	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	180/38	4,90	3,88	25,27	152,81	0,05	4,33	0,23	0,03	0,10	53,47	14,66	45,58	0,51	195,63	4,80	0,01	0,00	115	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	16,09	17,51	25,43	323,60	0,06	1,34	0,22	0,00	0,11	19,38	31,85	167,79	1,59	227,13	5,85	0,11	0,03	311	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,17	0,04	7,65	32,64	0,01	4,75	0,00	0,00	0,01	13,98	4,05	4,10	0,05	39,78	0,40	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	588	22,35	23,68	59,38	536,06	0,14	14,32	0,47	0,19	0,27	99,36	56,79	246,32	2,70	527,61	13,66	0,13	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
42																				
Ужин																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,46	23,88	2,73	283,84	0,08	0,00	0,27	0,00	0,00	114,63	19,10	248,36	2,73	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	4,60	18,87	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	9,54	3,89	4,45	0,44	15,52	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	360	14,85	25,74	19,39	360,61	0,19	0,02	0,27	0,00	0,07	136,83	22,99	252,81	3,89	15,52	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
28																				
Всего за день:																				
	46,80	65,44	129,37	1 286,55	0,45	17,79	0,92	0,37	0,65	464,02	138,76	717,28	8,12	1 077,52	33,06	0,13	0,03			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	150	4.19	3.57	27.62	159.74	0.04	0.37	0.02	0.03	0.09	80.13	22.96	95.45	0.37	136.98	6.89	0.02	0.00	184	2008
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.68	2.80	19.86	115.62	0.02	0.14	0.01	0.02	0.09	98.52	14.92	69.10	0.25	138.23	2.38	0.01	0.00	396	2012
БАТОН	20	1.54	0.60	10.02	51.80	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.72	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	350	8.41	6.97	57.50	327.16	0.09	0.51	0.03	0.05	0.19	183.05	44.48	181.55	1.02	301.41	9.99	0.03	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.50	0.10	9.90	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.50	0.10	9.90	43.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	50	2.30	2.67	4.65	51.89	0.02	3.20	0.01	0.00	0.03	13.59	10.50	42.84	0.40	192.85	1.44	0.01	0.00	45	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1.43	2.54	7.71	62.47	0.04	5.93	0.16	0.03	0.04	33.05	15.57	36.97	0.68	262.40	3.24	0.01	0.00	95	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.56	2.38	16.95	99.84	0.11	7.92	0.51	0.03	0.08	36.06	29.32	71.98	1.08	594.79	7.26	0.04	0.00	125	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/24	9.02	4.74	2.30	90.76	0.11	4.03	1.06	0.02	0.66	10.11	9.68	130.84	3.84	134.30	0.14	0.00	0.02	256	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.10	0.00	23.67	95.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	13.30	3.00	8.61	0.20	29.94	0.00	0.00	0.00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.58	0.30	16.11	77.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.60	29.96	1.28	51.79	2.04	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	662	17.99	12.63	71.39	477.48	0.28	21.12	1.74	0.08	0.81	112.21	74.67	321.20	7.48	1 266, 07	14.12	0.06	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА КАПУСТАНАЯ	200/25	7.67	14.02	32.81	292.38	0.11	39.09	0.07	0.15	0.12	114.68	42.70	109.19	2.67	462.18	7.04	0.02	0.00	155	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0.27	1.86	12.06	57.90	0.11	0.00	0.00	0.00	0.06	12.66	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	TK №003	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.00	36.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.64	1.22	0.00	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	455	7.94	15.88	53.87	386.28	0.22	39.09	0.07	0.15	0.18	132.98	43.92	109.19	3.39	462.87	7.04	0.02	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:																				
		34.84	35.58	192.66	1 233.92	0.60	62.72	1.84	0.28	1.18	435.24	167.07	618.94	13.29	2 030, 35	31.15	0.11	0.02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,32	3,75	25,34	156,78	0,09	0,38	0,02	0,03	0,11	89,61	24,44	121,75	1,23	174,60	6,62	0,00	0,02	0,00	0,02	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/157	0,30	0,10	14,98	61,10	0,00	2,96	0,00	0,00	0,00	7,88	4,93	9,86	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,59	8,85	10,10	126,60	0,03	0,00	0,07	0,15	0,02	5,60	6,80	18,90	0,42	27,70	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	382	7,21	12,70	50,42	344,48	0,12	3,34	0,09	0,18	0,13	103,09	35,97	150,51	2,64	202,30	7,34	0,00	0,00	0,00	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
26																						
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
3																						
Обед																						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,81	1,77	4,43	36,89	0,03	2,73	0,16	0,00	0,02	10,96	9,63	22,10	0,40	155,08	1,62	0,01	0,00	0,00	0,00		2012
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,56	2,55	10,97	75,92	0,04	4,76	0,17	0,03	0,04	37,54	19,28	42,90	0,94	333,68	5,05	0,02	0,00	0,00	0,00	77	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,07	2,71	13,44	92,19	0,03	27,51	0,08	0,00	0,06	69,68	25,18	49,19	1,49	319,42	5,08	0,01	0,00	0,00	0,00	131	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	9,46	10,40	4,94	147,63	0,06	0,00	0,01	0,03	0,08	9,57	9,26	78,20	1,39	169,22	3,73	0,02	0,00	0,00	0,00	288	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,10	24,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,78	1,70	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	648	17,48	17,73	55,99	454,54	0,16	35,00	0,42	0,06	0,20	141,63	71,65	222,35	5,50	1 029,95	17,52	0,06	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
35																						
Ужин																						
АЗУ	150	8,99	12,27	13,67	201,28	0,08	6,68	0,01	0,00	0,08	14,50	25,28	106,19	1,71	586,38	6,92	0,04	0,00	0,00	0,00	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	15,68	20,70	54,43	466,05	0,28	7,73	0,05	0,00	0,42	214,96	55,28	273,89	2,85	843,18	6,92	0,07	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
36																						
Всего за день:		40,87	51,23	170,74	1 308,07	0,57	48,07	0,56	0,24	0,75	466,68	166,90	653,75	12,39	2 075,43	31,78	0,13	0,02	0,02	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	6,47	4,31	25,00	164,93	0,14	0,36	0,02	0,03	0,13	82,46	74,62	149,68	2,40	242,12	7,48	0,01	0,00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0,00	6,43	26,31	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	10,47	4,68	5,93	0,59	20,53	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,55	10,02	88,20	0,03	0,07	0,03	0,00	0,04	92,40	10,10	67,00	0,50	35,00	0,72	0,00	0,00	3	2012	
Итого за прием пищи:	360	10,49	7,86	41,45	279,44	0,17	0,46	0,05	0,03	0,18	185,33	89,40	222,61	3,49	297,65	8,20	0,01	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,90	44,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	TK №010		
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,90	44,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	50	0,62	1,78	3,10	31,20	0,01	4,77	0,11	0,00	0,01	14,08	8,17	15,81	0,38	132,09	1,54	0,00	0,00	51	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ	180	1,41	1,93	10,06	63,56	0,04	5,76	0,14	0,00	0,03	32,15	15,41	34,34	0,61	177,12	2,23	0,01	0,00	94	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	18,50	107,90	0,11	8,98	0,02	0,03	0,09	32,25	25,32	72,98	1,03	660,03	7,35	0,03	0,00	335	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	70	9,96	2,59	4,93	79,76	0,09	0,13	0,02	0,02	0,08	28,49	31,71	138,05	0,73	268,24	95,70	0,41	0,01	240	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	94,50	0,01	11,70	0,00	0,00	0,00	7,20	2,70	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	648	17,47	9,12	75,83	454,44	0,26	31,34	0,29	0,05	0,21	120,27	89,91	295,64	4,03	1 289,27	108,86	0,45	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Ужин																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	130/25	18,34	11,62	22,58	273,34	0,07	1,57	0,08	0,31	0,25	143,56	25,66	204,04	1,66	236,39	3,38	0,03	0,02	240	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	10,42	72,25	0,03	0,48	0,01	0,00	0,10	97,07	12,12	67,02	0,30	139,31	8,10	0,00	0,00	394	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	365	21,20	15,66	45,06	403,49	0,21	2,05	0,09	0,31	0,41	253,29	37,78	271,06	2,68	375,70	11,48	0,03	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Всего за день:		49,56	33,04	172,24	1 181,57	0,64	37,85	0,43	0,39	0,80	573,29	224,29	799,21	12,20	2 240,62	130,54	0,49	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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫЙ		150	2,76	2,88	11,82	84,60	0,04	0,60	0,01	0,00	0,00	87,60	13,80	77,40	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	113	2008
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,07	2,52	10,51	77,98	0,03	0,47	0,01	0,00	0,10	98,58	19,77	78,36	0,53	166,60	8,10	0,00	0,00	433	2008
Батон		20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:		350	7,37	6,00	32,35	214,38	0,10	1,07	0,02	0,00	0,11	190,58	40,17	172,76	1,77	192,80	8,82	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		16																			
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:		100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		3																			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		50	0,49	1,78	1,92	26,67	0,02	9,58	0,06	0,00	0,01	7,14	8,08	13,32	0,43	115,20	0,92	0,00	0,00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180	5,51	5,99	12,89	129,68	0,07	6,39	0,16	0,03	0,08	33,17	24,38	82,06	1,34	513,20	6,44	0,03	0,00	83	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	5,13	2,20	32,84	171,88	0,06	0,00	0,01	0,03	0,02	10,40	7,03	38,29	0,88	59,39	0,72	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	9,86	9,56	2,58	135,69	0,02	0,77	0,15	0,03	0,06	10,53	13,64	87,69	1,30	215,19	4,48	0,02	0,00	277	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180	5,54	2,03	3,51	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:		648	29,11	21,86	69,65	541,44	0,17	19,74	0,38	0,09	0,17	73,94	61,13	251,32	5,23	955,27	14,60	0,06	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		41																			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		135/15	5,46	5,02	35,02	210,04	0,11	3,19	3,06	0,14	0,19	125,99	63,61	139,41	1,91	399,00	9,74	0,08	0,00	153	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
СНЕЖОК		150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		50	4,15	3,27	28,77	160,78	0,05	0,00	0,01	0,05	0,03	9,85	6,12	34,47	0,41	52,18	0,84	0,01	0,01	464	2008
Итого за прием пищи:		380	14,08	13,90	82,62	513,49	0,32	4,24	3,11	0,19	0,54	328,30	90,73	316,38	3,04	670,18	10,58	0,09	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		40																			
Всего за день:			51,06	41,86	194,52	1 312,31	0,60	27,05	3,51	0,28	0,82	599,82	196,03	747,46	11,44	1 816,25	34,00	0,15	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,33	4,07	26,12	162,91	0,11	0,38	0,02	0,03	0,09	86,34	30,53	114,71	0,86	169,44	7,93	0,01	0,00	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	11,85	78,98	0,04	0,47	0,01	0,00	0,10	98,80	15,10	74,33	0,26	145,50	8,10	0,00	0,00	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,55	10,02	88,20	0,03	0,07	0,03	0,00	0,04	92,40	10,10	67,00	0,50	35,00	0,72	0,00	0,00	2012
Итого за прием пищи:	360	12,02	9,80	47,99	330,09	0,18	0,92	0,06	0,03	0,23	277,54	55,73	256,04	1,62	349,94	16,75	0,01	0,00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
	24																		
II Завтрак																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,00	2,40	0,07	0,00	0,07	4,53	10,80	13,53	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,00	2,40	0,07	0,00	0,07	4,53	10,80	13,53	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
	3																		
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,54	1,34	5,55	36,73	0,01	1,86	0,00	0,00	0,01	13,06	7,57	14,29	0,68	132,67	2,61	0,01	0,00	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,39	2,64	6,17	57,59	0,03	8,36	0,16	0,03	0,03	42,48	14,87	33,25	0,71	217,72	3,28	0,01	0,00	84
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	2,87	3,63	21,48	130,47	0,12	9,81	0,12	0,00	0,07	21,85	28,35	74,04	1,21	694,80	6,37	0,04	0,00	2008
КНЕДЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	70	15,64	18,75	3,63	243,82	0,09	0,66	0,10	0,25	0,16	39,32	15,90	146,53	1,54	192,06	8,11	0,09	0,02	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	8,24	34,65	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	10,94	3,30	2,23	0,45	63,30	0,45	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003
Итого за прием пищи:	648	23,11	26,75	61,18	580,78	0,26	21,59	0,38	0,28	0,27	133,75	76,59	300,30	5,87	1 352,34	22,84	0,15	0,02	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
	42																		
Ужин																			
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	15,84	15,07	9,15	236,42	0,08	11,72	0,63	0,00	0,13	53,41	36,39	164,03	2,74	471,48	9,72	0,08	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	4,64	19,11	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	9,97	4,28	5,19	0,51	18,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	390	18,02	18,34	48,35	423,23	0,21	11,75	0,63	0,00	0,21	79,34	43,37	184,22	4,21	510,78	9,72	0,08	0,00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
	31																		
Всего за день:																			
		53,68	55,02	167,39	1 377,43	0,65	36,66	1,14	0,31	0,78	495,16	186,49	754,09	11,90	2 365,06	49,31	0,24	0,02	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Угледовы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,12	3,66	25,05	153,94	0,09	0,37	0,02	0,03	0,11	100,80	22,96	150,86	0,66	170,49	6,44	0,03	0,01	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,10	24,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	1,10	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	27	1,58	6,38	10,08	104,16	0,03	0,00	0,05	0,11	0,02	5,24	6,60	18,33	0,41	27,25	0,72	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	357	6,70	10,04	41,23	282,49	0,12	0,37	0,07	0,14	0,13	111,08	30,66	169,19	1,07	198,29	7,16	0,03	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
	22																			
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
	3																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,42	2,55	3,83	40,62	0,03	1,39	0,53	0,00	0,02	15,27	10,61	15,30	0,66	112,77	1,76	0,01	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,53	1,88	12,09	71,71	0,05	4,82	0,15	0,03	0,04	27,34	18,90	43,15	0,76	347,23	3,22	0,02	0,00	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150/20	9,32	5,17	21,49	172,16	0,20	12,19	0,79	0,04	0,57	21,20	33,34	168,62	4,10	755,31	5,90	0,03	0,02	291	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАТИ	180	1,01	0,06	22,95	97,19	0,02	0,32	0,11	0,00	0,03	40,00	20,57	32,46	0,57	342,15	0,00	0,01	0,00	380	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	618	14,86	9,96	76,47	459,20	0,30	18,72	1,58	0,07	0,66	109,91	90,02	289,49	7,37	1 609,25	12,92	0,07	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
	36																			
Ужин																				
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110/45	2,50	1,99	11,08	73,71	0,06	8,31	1,35	0,00	0,06	59,92	32,49	60,61	1,07	213,94	4,46	0,04	0,00	129	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	11,12	6,29	6,37	126,95	0,08	0,79	0,02	0,06	0,08	32,01	40,54	172,96	1,25	318,52	93,01	0,40	0,01	242	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,00	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,64	1,22	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,77	6,45	29,88	192,32	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,73	5,67	31,42	0,37	48,76	0,70	0,01	0,01	469	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	505	17,66	16,59	68,39	466,88	0,30	9,10	1,37	0,08	0,22	118,96	79,92	264,99	3,41	581,91	98,17	0,45	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
	39																			
Всего за день:		39,72	36,69	195,99	1 271,57	0,73	30,19	3,02	0,29	1,01	346,95	204,60	730,67	13,25	2 389,45	118,25	0,55	0,05		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	481,31	443,00	1 775,16	12 879,89	6,26	423,25	16,89	3,35	9,55	5 183,61	1 864,55	7 545,74	117,06	20 751,86	685,72	2,72	0,33
Среднее значение за период	48,13	44,30	177,52	1 287,99	0,63	42,33	1,69	0,34	0,96	518,36	186,46	754,57	11,71	2 075,19	68,57	0,27	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	31.0	54.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
Сад 10 часов	359	100	638	402