

2 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	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 МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,21	3,33	18,55	0,98	0,08	0,10	0,03	0,00	87,70	111,43	28,67	0,78	181,22	6,75	0,01	0,01	37	2010	
* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	2,22	2,38	7,68	0,41	0,02	0,08	0,01	0,00	81,67	57,45	10,23	0,28	119,70	6,90	0,00	0,00	TK№040		
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,75	14,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	7	0,07	4,92	0,10	44,95	0,00	0,00	0,03	0,11	0,71	1,06	0,00	0,00	0,01	1,05	0,00	0,00	TK№018		
* СЫР ПОРЦИОННО	8	1,84	2,38	0,00	28,10	0,02	0,00	0,01	0,00	66,64	37,12	3,20	0,04	7,60	0,00	0,00	0,00	TK№019		
Итого за прием пищи:	340	10,34	13,74	40,96	1,41	0,10	0,20	0,08	0,11	236,72	207,06	42,10	1,11	309,57	13,65	0,01	0,01			
II Завтрак																				
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	150	4,22	3,64	5,82	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012	
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02			
Обед																				
* БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150/6	1,27	2,43	6,52	4,98	0,03	0,04	0,17	0,00	31,84	31,22	15,21	0,73	216,11	3,99	0,00	0,01	6	2010	
* КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	9,55	3,54	7,81	101,20	0,27	0,05	0,06	0,01	0,06	24,77	131,69	30,35	0,79	241,58	77,79	0,01	0,33	51	2010
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,95	4,25	17,13	119,05	7,99	0,10	0,10	0,03	0,06	48,29	78,10	24,38	0,93	607,58	8,15	0,00	0,03	78	2010
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,49	25,93	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	0,00	1,35	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	91	2010	
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	35	2,32	0,31	16,63	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №003		
* ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00	TK№017		
Итого за прием пищи:	551	16,25	10,55	54,92	14,25	0,24	0,23	0,21	0,12	122,00	276,26	80,74	3,97	1 141,72	91,89	0,01	0,37			
Уплотненный полдник																				
* ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	160/40	11,90	22,68	13,69	13,87	0,15	0,11	0,15	0,09	48,74	131,22	31,00	2,01	375,66	8,12	0,00	0,05	298	2012	
* ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	7,38	29,75	0,01	0,00	0,00	0,00	8,03	2,22	2,65	0,22	8,15	0,00	0,00	0,00	392	2012	
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	0,60	11,70	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	370	13,56	23,28	32,77	13,88	0,15	0,11	0,15	0,09	56,77	133,44	33,65	2,23	383,81	8,12	0,00	0,05			
Всего за день:		44,37	51,21	134,47	29,96	0,53	0,72	0,46	0,32	568,49	730,76	173,29	7,43	2 054,10	127,16	0,02	0,45			

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Углевод			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг				
		Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,42	2,68	18,68	0,42	0,03	0,09	0,01	0,00	89,38	81,72	17,33	0,24	135,43	7,53	0,00	0,01	33	2010	
* КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,10	8,28	75,19	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	99,08	79,21	19,30	0,51	167,83	8,28	0,00	0,00	TK №0043		
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,75	14,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №0003		
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	7	0,07	4,92	0,10	44,95	0,00	0,00	0,03	0,11	0,71	1,06	0,00	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00	TK №0018		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	332	8,59	11,53	41,69	0,90	0,06	0,19	0,05	0,11	189,17	161,99	36,63	0,76	304,31	15,81	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:																				
* ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	TK №010		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	150/7	5,40	3,28	11,83	99,89	3,66	0,09	0,05	0,15	0,00	34,99	97,52	25,01	1,26	355,21	2,16	0,00	0,03	10	2010
* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	30/30	9,61	6,64	2,71	120,30	7,32	0,11	0,81	3,26	0,00	16,08	142,41	10,05	3,06	174,90	4,35	0,02	0,10	56	2010
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,48	4,17	24,73	156,14	0,00	0,14	0,08	0,02	0,06	12,82	120,35	80,95	2,82	170,14	1,47	0,00	0,01	74	2010
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,49	25,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	0,00	1,35	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	91	2010
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	35	2,32	0,31	16,63	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №0003	
Итого за прием пищи:																				
Уплотненный полдник																				
* РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРОЙ	200	12,05	12,88	21,15	249,89	23,72	0,14	0,15	0,29	0,08	62,81	149,64	44,85	2,47	845,40	11,14	0,01	0,09	69	2010
* ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	7,38	29,75	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,03	2,22	2,65	0,22	8,15	0,00	0,00	0,00	392	2012
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	0,60	11,70	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №0003		
* ПИРОГ МАННИК	50	2,78	7,65	23,56	173,81	0,04	0,03	0,04	0,01	0,09	19,82	32,06	5,17	0,29	50,05	2,13	0,00	0,01	106	2010
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																				
	420	16,49	21,13	63,79	511,45	23,77	0,17	0,19	0,30	0,17	90,66	183,92	52,67	2,98	903,60	13,27	0,01	0,10		
		48,49	47,66	182,57	1 363,36	50,65	0,68	1,38	3,79	0,34	380,22	753,14	225,31	15,58	2 373,41	42,02	0,03	0,27		

4 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мб, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мб, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
* КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,66	2,73	15,64	101,99	0,44	0,04	0,09	0,01	0,00	93,63	71,10	12,21	0,21	139,89	7,56	0,00	0,00	2010								
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,36	2,33	10,34	72,31	0,39	0,03	0,08	0,01	0,00	82,34	61,94	12,59	0,22	121,27	6,75	0,00	0,00	TK №0028								
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,75	14,63	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003								
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	7	0,07	4,92	0,10	44,95	0,00	0,00	0,00	0,03	0,11	0,71	1,06	0,00	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00	TK №018								
* ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	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								
Итого за прием пищи:	372	13,05	15,22	40,98	353,05	0,83	0,09	0,29	0,13	1,00	195,50	195,92	28,66	1,25	318,56	22,36	0,01	0,02									
II Завтрак																											
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	401								
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02									
Обед																											
* ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИННОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/6	3,17	6,97	5,54	98,14	7,45	0,08	0,08	0,16	0,00	32,43	46,98	15,98	0,78	235,17	3,88	0,00	0,02	7								
* «ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	120/50	14,70	24,83	12,12	331,08	1,46	0,17	0,12	0,03	0,13	47,17	160,40	27,38	1,96	338,32	9,45	0,00	0,06	64								
* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,74	2,77	4,78	46,99	2,04	0,01	0,02	0,00	0,00	17,33	20,73	9,71	0,63	140,13	3,33	0,00	0,01	5								
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,49	25,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	0,00	1,35	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	91								
* ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	35	2,32	0,31	16,63	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №003								
Итого за прием пищи:	561	20,93	34,88	45,56	573,53	10,95	0,32	0,25	0,19	0,13	109,43	258,56	61,07	4,77	761,87	18,62	0,00	0,09									
Уплотненный полдник																											
* ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	130	16,85	10,92	19,16	242,22	0,38	0,06	0,25	0,07	0,30	166,38	216,02	26,88	0,99	197,20	6,30	0,02	0,03	46								
* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,56	1,54	3,84	31,54	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	16,30	11,96	1,99	0,03	23,71	1,37	0,00	0,00	87								
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	0,60	11,70	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003								
* НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,16	0,06	9,28	39,42	12,96	0,00	0,01	0,00	0,00	11,05	4,81	5,78	0,19	57,37	0,16	0,00	0,00	92								
Итого за прием пищи:	330	19,17	13,12	43,98	371,18	13,42	0,07	0,28	0,08	0,32	193,73	232,79	34,65	1,21	278,28	7,83	0,02	0,03									
Всего за день:		57,37	66,86	136,34	1 374,88	25,62	0,52	1,00	0,42	1,45	651,66	801,27	141,18	7,35	1 577,71	62,31	0,03	0,16									

5 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	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг				
																	С, мг	Se, мг		
Завтрак																				
	150	4,27	2,98	19,06	0,42	0,08	0,09	0,01	0,00	91,52	96,16	23,01	0,56	156,18	8,09	0,00	0,00	32	2010	
* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,22	2,38	7,68	0,41	0,02	0,08	0,01	0,00	81,67	57,45	10,23	0,28	119,70	6,90	0,00	0,00	TK№040		
* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	25	2,00	0,75	14,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
* ХЛЕБ ПШЕННЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	7	0,07	4,92	0,10	44,95	0,00	0,00	0,03	0,11	0,71	1,06	0,00	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00	TK№018		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	8	1,84	2,38	0,00	29,10	0,02	0,00	0,02	0,01	66,64	37,12	3,20	0,04	7,60	0,00	0,00	0,00	TK№019		
* СЫР ПОРЦИОННО	340	10,40	13,39	41,47	328,93	0,85	0,10	0,19	0,06	0,11	240,54	191,79	36,44	0,89	284,53	14,99	0,00	0,00		
II Завтрак																				
	150	4,37	4,66	5,82	82,94	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "КЕФИР"	150	4,37	4,66	5,82	82,94	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02		
Обед																				
	150/12/1	4,58	4,92	7,43	92,31	0,82	0,02	0,04	0,25	0,14	23,55	41,21	10,30	0,51	88,76	2,80	0,00	0,03	35	2011
* БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	0	9,90	5,42	2,87	100,49	1,25	0,07	0,07	0,45	0,00	37,60	149,41	40,02	0,77	331,82	93,05	0,01	0,40	48	2010
* РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	130	2,95	4,25	17,13	119,05	7,99	0,10	0,10	0,03	0,06	48,29	78,10	24,38	0,93	607,58	8,15	0,00	0,03	78	2010
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,23	0,07	11,72	50,55	12,00	0,01	0,01	0,02	0,00	12,14	7,43	4,08	0,24	51,95	0,00	0,00	0,00	441	2008
* НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА И ИЗЮМА	35	2,32	0,31	16,63	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №003	
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	20	0,57	0,04	1,20	7,37	0,76	0,02	0,01	0,00	0,00	3,42	10,60	3,59	0,12	18,81	0,00	0,00	0,00	10	
* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (ТЕРМООБРАБОТАННЫЙ!)	607	20,55	15,01	56,98	441,16	22,82	0,28	0,26	0,75	0,20	131,31	317,20	89,02	3,97	1 146,52	105,96	0,01	0,46		
Уплотненный полдник																				
	50	7,28	11,31	9,60	168,94	0,22	0,08	0,04	0,00	8,12	69,76	12,02	1,05	135,96	2,62	0,00	0,02	59	2010	
* БИТОЧЕК МЯСНОЙ	150	3,22	3,70	9,95	87,92	29,36	0,04	0,06	0,09	0,08	74,44	51,93	25,83	1,58	329,51	5,28	0,00	0,02	82	2010
* КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,06	0,00	7,38	29,75	0,01	0,00	0,00	0,00	8,03	2,22	2,65	0,22	8,15	0,00	0,00	0,00	382	2012	
* ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,60	0,60	11,70	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
* ХЛЕБ ПШЕННЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	370	12,16	15,61	38,63	344,61	29,61	0,12	0,10	0,09	0,08	90,59	123,91	40,50	2,85	473,62	7,90	0,00	0,04		
Итого за прием пищи:		47,48	48,67	142,90	1 197,64	53,70	0,54	0,73	0,92	0,39	615,44	746,90	182,76	7,83	2 123,67	142,35	0,01	0,52		
Всего за день:																				

6 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			Прием пищи, наименование блюда				
Завтрак																							
	150	2,56	1,72	9,64	64,57	0,23	0,05	0,06	0,01	0,00	50,92	61,33	24,82	0,74	105,79	4,33	0,00	0,00	40	2010			
* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,36	2,33	10,34	72,31	0,39	0,03	0,08	0,01	0,00	82,34	61,94	12,59	0,22	121,27	6,75	0,00	0,00	TK№028				
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	5	0,05	3,52	0,07	32,11	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,51	0,76	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	TK№018				
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,83	24,30	5,40	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00	TK№018				
* ПЕЧЕНЬЕ	335	7,15	10,42	41,70	290,34	0,62	0,10	0,15	0,04	0,08	141,60	148,33	42,81	1,54	260,81	11,08	0,00	0,00					
II Завтрак																							
Итого за прием пищи:	100	0,10	0,04	6,19	26,28	8,64	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	3,21	3,85	0,13	38,25	0,11	0,00	0,00	92	2010			
* НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	100	0,10	0,04	6,19	26,28	8,64	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	3,21	3,85	0,13	38,25	0,11	0,00	0,00					
Обед																							
Итого за прием пищи:	150	4,05	1,80	12,01	80,69	2,38	0,12	0,04	0,15	0,00	25,91	51,24	21,62	1,32	278,23	2,58	0,00	0,02	10	2010			
* СУП С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	60	9,85	5,00	1,80	92,28	2,13	0,18	0,40	0,17	0,00	12,86	124,95	18,23	2,96	221,18	5,37	0,01	0,03	55	2010			
* ГУЛЯШ "БОЛОНЬЕЗЕ" (СУБПРОДУКТЫ)	110	4,47	3,27	28,43	161,11	0,00	0,05	0,02	0,02	0,06	18,24	33,42	8,09	0,77	52,35	0,62	0,01	0,01	75	2010			
* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,23	0,07	11,72	50,55	12,00	0,01	0,01	0,02	0,00	12,14	7,43	4,08	0,24	51,95	0,00	0,00	0,00	441	2008			
* НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА И ИЗЮМА	35	2,32	0,31	16,63	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK№003				
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	505	20,92	10,45	70,59	458,02	16,51	0,42	0,50	0,36	0,06	75,45	247,49	58,87	6,69	651,31	10,53	0,02	0,06					
Уплотненный полдник																							
Итого за прием пищи:	200	7,38	16,31	22,84	268,32	11,33	0,24	0,12	0,32	0,00	27,78	127,18	40,63	1,92	883,89	9,89	0,00	0,07	57	2010			
* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	0,06	0,00	7,38	29,75	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,03	2,22	2,65	0,22	8,15	0,00	0,00	0,00	392	2012			
* ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,60	0,60	11,70	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№003				
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00	TK№017				
* ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	390	9,20	16,93	42,26	358,67	12,34	0,24	0,12	0,32	0,00	40,41	134,20	46,08	2,26	920,24	9,89	0,00	0,07					
Итого за прием пищи:		37,37	37,84	160,74	1431,31	38,11	0,76	0,77	0,72	0,14	264,83	533,23	151,41	10,62	1870,61	31,61	0,02	0,13					
Всего за день:																							

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	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						
		Белки, г															Жиры, г	Жирорастворимые	Водорастворимые	Ca		
Завтрак																						
* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	4,30	2,86	132,93	0,41	0,07	0,09	0,01	0,00	88,17	97,05	23,42	0,52	151,25	7,74	0,00	0,01	38	2010			
* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	2,22	2,38	61,62	0,41	0,02	0,08	0,01	0,00	81,67	57,45	10,23	0,28	119,70	6,90	0,00	0,00	TK №040				
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,75	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003				
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	7	0,07	4,92	44,95	0,00	0,00	0,00	0,03	0,11	0,71	1,06	0,00	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00	TK №018				
Итого за прием пищи:	332	8,59	10,91	312,00	0,82	0,09	0,17	0,05	0,11	170,55	155,56	33,65	0,81	272,00	14,64	0,00	0,01					
II Завтрак																						
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "КЕФИР"	150	4,37	4,66	82,94	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	401	2012			
Итого за прием пищи:	150	4,37	4,66	82,94	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02					
Обед																						
* БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150/6	1,27	2,43	6,52	4,99	0,03	0,04	0,17	0,00	31,84	31,22	15,21	0,73	216,11	3,99	0,00	0,01	6	2010			
* КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8,72	13,53	11,55	202,45	0,26	0,10	0,05	0,00	10,14	83,56	14,42	1,26	162,67	3,13	0,00	0,03	59	2010			
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,95	4,25	119,05	7,99	0,10	0,10	0,03	0,06	48,62	78,17	24,40	0,93	607,59	8,15	0,00	0,03	78	2010			
* КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,49	25,93	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	0,00	1,35	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	91	2010			
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	35	2,32	0,31	16,63	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №003				
Итого за прием пищи:	531	15,26	20,52	58,32	472,32	13,24	0,29	0,22	0,20	103,10	223,40	62,03	4,32	1 034,62	17,23	0,00	0,07					
Уплотненный полдник																						
* СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	18,79	13,28	25,15	294,93	0,22	0,05	0,22	0,05	0,07	155,45	207,27	22,47	0,56	144,85	0,87	0,03	45	2010			
* МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,08	0,01	0,06	0,01	55,26	39,42	6,12	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01	89				
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	0,60	11,70	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003				
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,12	0,72	0,01	0,00	0,00	0,00	7,90	2,22	2,65	0,22	7,93	0,00	0,00	0,00	392	2012			
Итого за прием пищи:	310	21,85	15,53	47,74	417,28	0,31	0,06	0,28	0,06	218,61	248,91	31,24	0,82	225,78	2,27	0,03	0,04					
Всего за день:		50,07	51,62	156,65	1 284,54	14,79	0,48	0,85	0,33	645,26	741,87	143,72	6,07	1 751,40	47,64	0,03	0,14					

8 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	150	4,15	3,51	15,73	111,71	0,44	0,07	0,10	0,01	0,00	97,65	105,30	27,48	0,63	172,47	8,46	0,00	0,01	34	2010
* КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,10	3,18	8,28	75,19	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	99,08	79,21	19,30	0,51	167,83	8,28	0,00	0,00	TK№043	
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,75	14,63	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№003	
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	7	0,07	4,92	0,10	44,95	0,00	0,00	0,00	0,03	0,11	0,71	1,06	0,00	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00	TK№018	
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	8	1,84	2,36	0,00	29,10	0,02	0,00	0,02	0,01	0,00	66,64	37,12	3,20	0,04	7,60	0,00	0,00	0,00	TK№019	
* СЫР ПОРЦИОННО	340	11,16	14,72	38,74	333,45	0,94	0,10	0,22	0,06	0,11	264,08	222,69	49,98	1,19	348,95	16,74	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:																				
II Завтрак																				
* ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	TK№010	
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ	150/10/6	4,08	4,75	10,48	101,47	4,27	0,06	0,05	0,14	0,00	24,36	61,48	18,16	0,78	339,83	3,81	0,00	0,03	8	2010
* КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	10,44	12,45	10,60	195,81	0,59	0,04	0,06	0,03	0,00	13,63	90,53	14,47	1,20	128,58	3,12	0,01	0,05	71	2010
* ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	130	2,20	3,87	9,14	80,99	13,59	0,05	0,05	0,21	0,08	41,52	47,64	20,89	1,04	304,72	3,80	0,00	0,02	81	2010
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,49	25,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	0,00	1,35	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	91	2010
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	35	2,32	0,31	16,63	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK№003	
Итого за прием пищи:																				
Уплотненный полдник																				
* РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	140	19,29	10,92	2,13	184,50	0,38	0,10	0,24	0,11	0,88	91,83	276,87	52,13	1,41	482,98	144,54	0,02	0,58	268	2004
* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (ТЕРМООБРАБОТАННЫЙ)	20	0,57	0,04	1,20	7,37	0,76	-0,02	0,01	0,00	0,00	3,42	10,60	3,59	0,12	18,81	0,00	0,00	0,00	10	
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	0,60	11,70	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№003	
* ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	7,38	29,76	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,03	2,22	2,66	0,22	8,15	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																				
		52,32	48,26	129,19	1 159,16	35,54	0,48	0,69	0,56	1,07	483,37	758,98	181,87	10,66	2 097,28	176,97	0,03	0,71		

Применение 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	I, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг			
																														Витаминные вещества		Минеральные вещества
Завтрак																																
* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,11	3,12	16,73	112,15	0,05	0,11	0,02	0,00	113,11	115,02	18,10	0,37	169,09	8,51	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36	2010
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,36	2,33	10,34	72,31	0,03	0,08	0,01	0,00	82,34	61,94	12,59	0,22	121,27	6,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №028	
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,75	14,63	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	7	0,07	4,92	0,10	44,95	0,00	0,00	0,03	0,11	0,71	1,06	0,00	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №018		
Итого за прием пищи:	332	8,54	11,12	41,80	301,91	0,08	0,19	0,06	0,11	196,16	178,02	30,69	0,60	291,41	15,26	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01			
II Завтрак																																
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012	
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																																
* СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ	150/8/6	3,50	3,60	11,68	93,79	8,85	0,07	0,09	0,23	0,00	36,36	61,74	23,16	1,01	416,37	5,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2010	
* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130	15,85	7,65	12,33	198,77	11,59	0,18	1,24	4,96	0,17	20,63	242,85	22,02	4,96	292,80	7,30	0,03	0,16	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	2012	
* СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,60	2,21	2,06	30,67	0,02	0,01	0,01	0,02	0,00	13,24	9,17	1,55	0,05	19,23	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	354	2012	
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИИ	150	0,23	0,07	11,72	50,55	12,00	0,01	0,01	0,02	0,00	12,14	7,43	4,08	0,24	51,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008	
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИИ	35	2,32	0,31	16,63	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003			
* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,74	2,77	4,78	46,99	2,04	0,01	0,02	0,00	0,00	17,33	20,73	9,71	0,63	140,13	3,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2010		
Итого за прием пищи:	549	23,24	16,61	59,20	492,16	34,50	0,34	1,40	5,23	0,17	106,00	372,37	67,17	8,29	968,08	19,00	0,03	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Уплотненный полдник																																
* ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	130	16,85	10,92	19,16	242,22	0,38	0,06	0,25	0,07	0,30	166,38	216,02	26,88	0,99	197,20	6,30	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46	2015	
* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,56	1,54	3,84	31,54	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	16,30	11,96	1,99	0,03	23,71	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87	2010	
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	0,60	11,70	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003			
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,12	0,72	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	2,22	2,65	0,22	7,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	330	19,07	13,06	34,82	332,48	0,47	0,07	0,27	0,08	0,32	190,58	230,20	31,52	1,24	228,84	7,67	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		55,07	44,43	141,64	1 203,67	36,27	0,53	2,04	5,99	0,60	645,74	894,59	146,18	10,25	1 707,33	55,43	0,06	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

10 день

Применение 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
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																			14	2010	
	150	4,67	4,72	15,15	122,69	0,62	0,05	0,13	0,02	0,02	128,31	96,59	15,51	0,34	190,32	10,98	0,00	0,00	0,00	TK№040	
* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,22	2,38	7,68	61,62	0,41	0,02	0,08	0,01	0,00	81,67	57,45	10,23	0,28	119,70	6,90	0,00	0,00	0,00	TK№003	
* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	25	2,00	0,75	14,63	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	7	0,07	4,92	0,10	44,95	0,00	0,00	0,00	0,03	0,11	0,71	1,06	0,00	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	332	8,96	12,77	37,56	301,76	1,03	0,07	0,21	0,06	0,13	210,69	155,10	25,74	0,63	311,07	17,88	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																			401	2012	
Итого за прием пищи:	150	4,37	4,66	5,82	82,94	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	0,02		
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "КЕФИР"	150	4,37	4,66	5,82	82,94	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	0,02		
Обед																			25	2012	
Итого за прием пищи:	150/6	1,47	2,48	8,52	62,75	4,19	0,04	0,05	0,13	0,00	33,47	39,46	18,65	0,91	296,03	4,96	0,00	0,02	0,02	25	
* СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	60	10,37	5,12	0,85	91,22	0,18	0,05	0,11	0,05	0,39	42,95	147,52	28,91	0,71	262,30	82,19	0,01	0,33	0,33	268	
* СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	130	2,95	4,25	17,13	119,05	7,99	0,10	0,10	0,03	0,06	48,29	78,10	24,38	0,93	607,58	8,15	0,00	0,00	0,00	78	
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,00	0,00	6,49	25,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	0,00	1,35	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	91	
* КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	35	2,32	0,31	16,63	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	0,00	TK№003	
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№017	
* ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	551	17,27	12,18	49,96	372,94	13,36	0,25	0,29	0,21	0,45	141,81	300,33	82,74	4,07	1 242,36	97,26	0,01	0,38	0,38		
Уплотненный полдник																			82	2010	
Итого за прием пищи:	200	9,84	18,77	11,04	254,60	31,09	0,20	0,11	0,12	0,08	81,78	116,77	37,03	2,33	493,16	8,77	0,00	0,05	0,05	TK№003	
* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	20	1,60	0,60	11,70	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№003	
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	7,59	5,96	23,91	180,15	0,10	0,05	0,10	0,04	0,29	107,96	102,06	11,71	0,63	91,11	4,50	0,01	0,01	0,01	740	
* ШАНЕЖКИ НАЛИВНЫЕ С ЯИЦАМИ И СЫРОМ	150	0,06	0,00	7,38	29,75	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,03	2,22	2,65	0,22	8,15	0,00	0,00	0,00	0,00	392	
* ЧАЙ С САХАРОМ	420	19,09	25,33	54,03	522,50	31,20	0,25	0,21	0,16	0,37	197,77	221,05	51,39	3,18	582,42	13,27	0,01	0,06	0,06		
Итого за прием пищи:	420	49,69	54,94	147,37	1 280,14	46,01	0,61	0,89	0,45	0,95	703,27	790,48	176,67	8,00	2 364,65	141,91	0,02	0,46	0,46		
Всего за день:																					

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	475,87	505,85	1 474,02	12 328,97	345,30	5,58	9,59	13,51	6,57	5 304,54	7 280,24	1 645,15	90,08	19 000,22	866,71	0,27	3,21
Среднее значение за период	47,59	50,59	147,40	1 232,90	34,53	0,56	1,35	0,66	530,45	728,02	164,52	9,01	1 900,02	86,67	0,03	0,32	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,4	36,9	47,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	339	140	541	360