

# МЕНЮ

## Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150/15	КАША "ЯНТАРНАЯ" 180	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ ИЛИ ЛАПШЕВИК С ТВОРОГОМ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ИЛИ КАША МАННАЯ 180	КАША "ДРУЖБА" *200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/15	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/15	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	КАКАО С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20									
<b>II Завтрак</b>									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 75	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 75	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 75	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 75	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 75	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 75	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 75	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 75	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 75	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 75
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) ИЛИ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА (КОНСЕРВИРОВАННОГО) 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (МОРКОВНАЯ) 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ ИЛИ ОГУРЦОВ С ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ ИЛИ САЛАТ "СВЕКОЛКА" * 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ ИЛИ САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50
БОРЩ С МЯСОМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	БУЛЬОН ИЗ КУР 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ИЛИ СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ 200	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200	БУЛЬОН ИЗ КУР 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 60	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ ИЛИ КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ИЛИ КНЕЛИ РЫБНЫЕ 70	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ КУЛЕШ С МЯСОМ ИЛИ ГОЛУБЦЫ, ЛЕНИВЫЕ ИЛИ ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 170	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 75	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННЫЕ 150	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ИЛИ СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ИЛИ ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ИЛИ ОТВАРНОЕ МЯСО 70	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ИЛИ ПУДИНГ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЛИ ЗРАЗЫ РАБНЫЕ С ЯЙЦАМИ 70	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 70	СУФЛЕ КУРИНОЕ 75	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 150
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С" * 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	РАГУ ОВОЩНОЕ 130	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ С ВИТАМИНОМ "С" * 180
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" * 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" * 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С" * 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" * 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
<b>Полдник</b>									
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ 125	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) 130	БЛИНЧИКИ 120	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КОТЛЕТЫ СВЕКОЛЬНЫЕ ИЛИ КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ 100	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ИЛИ ВАРЕННИКИ ЛЕНИВЫЕ 120	ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ ИЛИ БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) МАННЫЕ, РИСОВЫЕ 150	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 90
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" * 2,5% * 180	НАПИТОК К/М ЙОГУРТОВЫЙ ФРУКТОВЫЙ * 2,5% * 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/7	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С" * 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" * 2,5% * 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180



1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	8.6	11.7	4.1	157.9	0.00	0.40	0.20	1.10	1.30	0.30	109.60	14.80	149.30	1.30	190.90	17.70	0.00	0.00	215	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40	32.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0.3	0.0	15.3	62.9	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.10	8.00	10.10	1.00	41.00	0.00	0.00	0.00	393	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>372</b>	<b>13.0</b>	<b>14.7</b>	<b>52.3</b>	<b>395.9</b>	<b>0.00</b>	<b>1.40</b>	<b>0.20</b>	<b>1.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.30</b>	<b>141.20</b>	<b>31.40</b>	<b>200.20</b>	<b>3.10</b>	<b>286.10</b>	<b>17.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	75	1.1	0.4	15.8	72.0	0.00	7.50	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	31.50	21.00	0.50	261.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>1.1</b>	<b>0.4</b>	<b>15.8</b>	<b>72.0</b>	<b>0.00</b>	<b>7.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>6.00</b>	<b>31.50</b>	<b>21.00</b>	<b>0.50</b>	<b>261.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) ИЛИ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА (КОНСЕРВИРОВАННОГО)	50	1.6	3.0	4.5	51.8	0.10	2.20	0.00	2.00	0.00	0.00	10.10	10.60	31.30	0.40	55.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2012
БОРЩ С МЯСОМ	200	9.7	10.9	17.0	207.7	0.10	16.70	0.20	2.20	0.00	0.10	71.00	43.30	131.80	2.60	741.70	10.70	0.00	0.00	62	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	11.6	13.4	11.0	215.3	0.00	0.60	0.00	0.40	0.10	0.10	19.50	14.00	105.00	1.40	229.70	5.40	0.00	0.00	286	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.3	5.1	23.1	151.4	0.20	11.30	0.00	0.20	0.10	0.10	36.80	31.40	89.00	1.30	825.30	8.80	0.00	0.00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	1.60	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>31.1</b>	<b>33.7</b>	<b>102.6</b>	<b>844.5</b>	<b>0.50</b>	<b>30.80</b>	<b>0.20</b>	<b>5.70</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>158.00</b>	<b>112.40</b>	<b>411.40</b>	<b>7.60</b>	<b>1 935.10</b>	<b>27.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ	125	7.0	11.9	42.4	304.2	0.10	0.80	0.00	2.70	0.10	0.10	65.30	14.60	83.90	0.90	178.70	5.80	0.00	0.00	451	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	183.60	20.20	129.60	0.20	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>12.0</b>	<b>16.3</b>	<b>50.7</b>	<b>398.5</b>	<b>0.20</b>	<b>1.70</b>	<b>0.00</b>	<b>2.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>248.90</b>	<b>34.80</b>	<b>213.50</b>	<b>1.10</b>	<b>441.50</b>	<b>22.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>57.2</b>	<b>65.1</b>	<b>221.4</b>	<b>1 710.9</b>	<b>0.70</b>	<b>41.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.50</b>	<b>1.60</b>	<b>0.90</b>	<b>554.10</b>	<b>210.10</b>	<b>846.10</b>	<b>12.30</b>	<b>2 923.70</b>	<b>66.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Белки, г	Жиры, г																	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗАЯ С МОРКОВЬЮ	200	7.3	8.6	29.7	227.6	0.10	1.20	0.60	1.20	0.10	0.10	160.90	56.10	196.50	1.50	347.50	13.70	0.00	0.00	172	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.1	2.4	16.0	96.6	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	109.10	16.30	81.50	0.30	160.20	9.00	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/15	4.4	7.7	15.4	149.1	0.00	0.10	0.00	0.10	0.10	0.00	86.30	7.10	66.00	0.40	36.40	0.00	0.00	0.00	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>14.8</b>	<b>18.7</b>	<b>61.1</b>	<b>475.3</b>	<b>0.10</b>	<b>1.80</b>	<b>0.60</b>	<b>1.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>356.30</b>	<b>79.50</b>	<b>344.00</b>	<b>2.20</b>	<b>544.10</b>	<b>22.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	75	0.7	0.2	6.1	32.3	0.00	45.00	0.00	0.20	0.00	0.00	25.50	9.80	17.30	0.20	147.80	1.50	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>	<b>6.1</b>	<b>32.3</b>	<b>0.00</b>	<b>45.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>25.50</b>	<b>9.80</b>	<b>17.30</b>	<b>0.20</b>	<b>147.80</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	0.6	0.1	2.2	13.8	0.00	14.40	0.10	0.20	0.00	0.00	8.00	11.50	14.90	0.60	166.50	1.10	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	10.2	9.3	15.3	187.2	0.10	7.60	0.20	1.30	0.00	0.20	33.40	33.70	128.10	2.00	684.90	8.60	0.00	0.00	83	2012
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ ИЛИ КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ИЛИ КНЕПЛИ РЫБНЫЕ	70	11.3	3.4	7.7	108.5	0.10	0.20	0.00	1.40	0.00	0.00	24.80	20.00	134.40	0.40	239.80	88.00	0.00	0.00	261	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	2.0	2.7	21.3	117.6	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	5.80	13.60	41.30	0.30	30.30	0.40	0.00	0.00	315	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.7	75.1	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	6.50	11.30	2.30	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>29.9</b>	<b>17.0</b>	<b>96.6</b>	<b>662.4</b>	<b>0.30</b>	<b>23.60</b>	<b>0.30</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>96.20</b>	<b>96.80</b>	<b>384.30</b>	<b>7.50</b>	<b>1 419.50</b>	<b>102.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2.7	7.0	16.7	143.0	0.10	8.30	0.70	3.30	0.00	0.00	47.90	39.00	80.00	1.80	591.10	7.90	0.00	0.00	45	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0.0	0.0	14.2	56.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	1.20	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>5.0</b>	<b>7.9</b>	<b>46.3</b>	<b>278.2</b>	<b>0.10</b>	<b>8.30</b>	<b>0.70</b>	<b>3.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>59.20</b>	<b>44.10</b>	<b>99.50</b>	<b>2.10</b>	<b>619.50</b>	<b>7.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.4</b>	<b>43.8</b>	<b>210.1</b>	<b>1 448.2</b>	<b>0.50</b>	<b>78.70</b>	<b>1.60</b>	<b>8.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>537.20</b>	<b>230.20</b>	<b>845.10</b>	<b>12.00</b>	<b>2 730.90</b>	<b>134.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15	5.1	5.3	24.0	163.0	0.10	0.00	0.80	0.10	0.00	56.50	7.50	51.40	0.80	48.80	0.50	0.00	0.00	206	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.3	2.9	14.9	99.1	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	116.80	16.90	85.10	0.30	176.20	9.90	0.00	0.00	397	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9.9</b>	<b>10.2</b>	<b>53.8</b>	<b>345.5</b>	<b>0.10</b>	<b>0.60</b>	<b>0.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>179.10</b>	<b>28.40</b>	<b>154.50</b>	<b>1.50</b>	<b>247.00</b>	<b>10.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.2	7.7	35.3	0.00	3.80	0.00	0.30	0.00	14.30	9.00	12.00	1.50	116.30	0.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>7.7</b>	<b>35.3</b>	<b>0.00</b>	<b>3.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>14.30</b>	<b>9.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.50</b>	<b>116.30</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ ИЛИ САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.6	3.0	2.5	39.8	0.00	4.20	0.00	1.40	0.00	11.60	9.60	21.40	0.70	134.20	1.70	0.00	0.00		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	8.1	9.0	14.3	169.9	0.10	15.90	0.20	2.10	0.00	54.10	34.50	107.60	1.90	614.90	8.00	0.00	0.00	67	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕЧЬЮ ИЛИ КУЛЕШ С МЯСОМ ИЛИ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЛИ ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	170	13.0	12.9	24.9	268.8	0.20	11.70	0.00	0.50	0.10	25.40	43.10	172.00	2.80	1004.20	11.30	0.00	0.00	291	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.0	27.1	108.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.80	2.90	5.70	0.20	27.50	0.00	0.00	0.00	383	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>26.7</b>	<b>26.2</b>	<b>101.2</b>	<b>747.1</b>	<b>0.40</b>	<b>31.80</b>	<b>0.20</b>	<b>4.90</b>	<b>0.10</b>	<b>115.80</b>	<b>101.60</b>	<b>361.00</b>	<b>7.50</b>	<b>1862.80</b>	<b>23.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130	16.8	13.4	26.7	296.7	0.00	0.40	0.10	0.30	0.10	158.00	27.70	198.60	1.00	246.30	3.30	0.00	0.00	235	2012
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 2.5%	180	5.0	4.4	7.0	92.5	0.10	0.50	0.00	0.10	0.00	183.60	20.20	136.80	0.20	262.80	16.20	0.00	0.00	401	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>21.8</b>	<b>17.8</b>	<b>33.7</b>	<b>389.2</b>	<b>0.10</b>	<b>0.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>341.60</b>	<b>47.90</b>	<b>335.40</b>	<b>1.20</b>	<b>509.10</b>	<b>19.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.7</b>	<b>54.4</b>	<b>196.4</b>	<b>1517.1</b>	<b>0.60</b>	<b>37.10</b>	<b>0.30</b>	<b>6.40</b>	<b>0.30</b>	<b>650.80</b>	<b>186.90</b>	<b>862.90</b>	<b>11.70</b>	<b>2735.20</b>	<b>53.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	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	И, мкг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ЯНТАРНАЯ"	180	7.9	8.9	38.0	0.20	1.30	0.00	1.20	0.10	0.10	142.10	43.90	170.80	1.50	311.20	13.40	0.00	0.00	187	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3.0	2.4	14.9	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	115.10	17.70	80.90	1.00	176.70	9.00	0.00	0.00	394	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5/15	4.2	7.4	15.4	0.00	0.10	0.00	0.10	0.10	0.00	78.30	6.80	61.40	0.40	35.60	0.00	0.00	0.00	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>15.1</b>	<b>18.7</b>	<b>68.3</b>	<b>0.20</b>	<b>1.90</b>	<b>0.00</b>	<b>1.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>335.50</b>	<b>68.40</b>	<b>313.10</b>	<b>2.90</b>	<b>523.50</b>	<b>22.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.4	0.00	7.50	0.00	0.50	0.00	0.00	12.00	6.00	8.30	1.70	208.50	1.50	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>7.4</b>	<b>0.00</b>	<b>7.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.00</b>	<b>6.00</b>	<b>8.30</b>	<b>1.70</b>	<b>208.50</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	1.5	1.4	0.1	0.00	0.00	0.00	0.20	0.30	0.10	5.90	1.30	20.90	0.30	16.90	2.40	0.00	0.00	213	2012
БУЛЬОН ИЗ КУР	200	3.7	2.6	7.0	0.00	0.70	0.20	0.30	0.00	0.00	23.20	10.90	39.50	0.60	80.00	1.90	0.00	0.00		2012
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	75	14.0	16.6	0.2	0.10	0.70	0.10	0.30	0.00	0.10	15.80	13.50	120.30	1.20	159.50	4.90	0.10	0.00	307	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.3	3.3	14.8	0.00	28.20	0.30	0.10	0.10	0.10	81.00	30.60	61.00	1.80	360.20	6.00	0.00	0.00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.1	16.7	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	11.60	3.40	2.20	0.50	62.30	0.40	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>27.5</b>	<b>25.3</b>	<b>71.2</b>	<b>0.20</b>	<b>30.50</b>	<b>0.60</b>	<b>2.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>150.40</b>	<b>71.20</b>	<b>296.20</b>	<b>6.30</b>	<b>760.90</b>	<b>17.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																				
БЛИНЧИКИ	120	5.9	6.0	34.9	0.10	0.30	0.00	0.10	0.10	0.10	73.90	13.20	76.40	0.50	138.30	6.10	0.00	0.00	447	2012
НАПИТОК КМ ИОГУРТОВЫЙ ФРУКТОВЫЙ 2,5%	180	3.6	2.7	5.4	0.10	1.30	0.00	0.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9.5</b>	<b>8.7</b>	<b>40.3</b>	<b>0.20</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>289.90</b>	<b>38.40</b>	<b>247.40</b>	<b>0.50</b>	<b>401.10</b>	<b>6.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.4</b>	<b>53.0</b>	<b>187.2</b>	<b>0.60</b>	<b>41.50</b>	<b>0.60</b>	<b>4.00</b>	<b>0.70</b>	<b>0.90</b>	<b>787.80</b>	<b>184.00</b>	<b>867.00</b>	<b>11.40</b>	<b>1894.00</b>	<b>47.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		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		
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ ИЛИ ПАПШЕВИК С ТВОРОГОМ	150	14.4	11.0	40.1	321.9	0.00	0.30	0.00	0.10	0.10	125.40	34.60	190.90	0.80	165.70	3.80	0.00	0.00	189	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.3	2.9	14.9	89.1	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	116.80	16.90	85.10	0.30	176.20	9.90	0.00	0.00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>17.7</b>	<b>13.9</b>	<b>55.0</b>	<b>421.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>242.20</b>	<b>51.50</b>	<b>276.00</b>	<b>1.10</b>	<b>341.90</b>	<b>13.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.5	3.0	1.4	34.0	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	11.90	7.20	21.60	0.50	80.90	1.70	0.00	0.00		2012
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7.7	9.0	15.8	173.4	0.10	5.90	0.20	2.30	0.00	34.40	29.70	111.10	1.60	529.30	6.30	0.00	0.00	76	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	16.1	9.8	9.3	196.8	0.10	14.10	0.80	3.20	0.00	126.20	51.90	235.60	1.70	559.80	113.70	0.00	0.00	248	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.7	75.1	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	11.30	6.50	11.30	2.30	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>30.1</b>	<b>23.3</b>	<b>76.6</b>	<b>641.5</b>	<b>0.30</b>	<b>23.70</b>	<b>1.00</b>	<b>7.80</b>	<b>0.00</b>	<b>196.70</b>	<b>106.80</b>	<b>434.10</b>	<b>8.00</b>	<b>1468.00</b>	<b>125.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7.4	10.7	2.0	134.3	0.00	0.20	0.10	1.30	0.30	65.40	9.80	117.20	1.20	125.30	13.70	0.00	0.00	215	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.1	2.4	20.9	118.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.10	108.70	16.20	81.50	0.30	160.40	9.00	0.00	0.00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>12.8</b>	<b>14.0</b>	<b>38.3</b>	<b>330.9</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>0.20</b>	<b>1.10</b>	<b>1.30</b>	<b>179.80</b>	<b>29.90</b>	<b>218.20</b>	<b>1.80</b>	<b>313.30</b>	<b>22.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.6</b>	<b>51.2</b>	<b>169.9</b>	<b>1393.4</b>	<b>0.30</b>	<b>25.30</b>	<b>1.20</b>	<b>9.20</b>	<b>1.40</b>	<b>618.70</b>	<b>188.20</b>	<b>928.30</b>	<b>10.90</b>	<b>2123.20</b>	<b>162.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

6 ДЕНЬ

Применение 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ф, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																									
КАША ЯЧНЕВАЯ ИЛИ КАША МАННАЯ	180	6.9	5.8	33.1	212.3	0.10	0.60	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	155.80	30.50	197.60	0.70	249.40	10.80	0.00	0.00	418	2012
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	183.60	20.20	129.60	0.20	262.80	16.20	0.00	0.00	0.00	400	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>13.4</b>	<b>12.2</b>	<b>56.3</b>	<b>390.0</b>	<b>0.20</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>345.20</b>	<b>54.70</b>	<b>345.20</b>	<b>1.30</b>	<b>534.20</b>	<b>27.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	75	0.7	0.2	6.1	32.3	0.00	45.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.50	9.80	17.30	0.20	147.80	1.50	0.00	0.00	0.00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>	<b>6.1</b>	<b>32.3</b>	<b>0.00</b>	<b>45.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>25.50</b>	<b>9.80</b>	<b>17.30</b>	<b>0.20</b>	<b>147.80</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ	50	0.6	2.5	3.1	37.4	0.00	3.20	0.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.60	17.00	0.60	130.30	1.80	0.00	0.00	0.00	2012	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	8.2	2.7	15.2	118.0	0.10	7.10	0.20	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32.50	24.80	56.60	0.90	460.70	4.50	0.00	0.00	0.00	87	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ИЛИ СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ИЛИ ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ИЛИ ОТВАРНОЕ МЯСО	70	12.4	12.4	10.7	204.2	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	9.90	18.10	117.40	1.50	222.00	4.90	0.00	0.00	0.00	279	2012
РАТУ ОВОЩНОЕ	130	3.3	5.0	15.7	125.8	0.10	16.40	0.50	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	59.40	30.80	70.30	1.30	482.20	6.90	0.00	0.00	0.00	344	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>29.4</b>	<b>23.9</b>	<b>91.7</b>	<b>703.7</b>	<b>0.30</b>	<b>26.70</b>	<b>0.90</b>	<b>3.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>137.60</b>	<b>97.60</b>	<b>315.60</b>	<b>6.20</b>	<b>1 378.30</b>	<b>20.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																									
КОТЛЕТЫ СВЕКОЛЬНЫЕ ИЛИ КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4.3	14.0	27.4	252.7	0.00	5.40	0.00	4.80	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	54.30	38.10	95.00	2.50	439.80	9.70	0.00	0.00	0.00	142	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.3	0.0	10.3	43.0	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.30	7.20	8.60	0.80	35.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>377</b>	<b>7.6</b>	<b>15.2</b>	<b>58.3</b>	<b>400.5</b>	<b>0.00</b>	<b>6.40</b>	<b>0.00</b>	<b>4.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>80.20</b>	<b>50.50</b>	<b>129.60</b>	<b>3.70</b>	<b>512.40</b>	<b>9.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.1</b>	<b>51.5</b>	<b>212.4</b>	<b>1 526.5</b>	<b>0.50</b>	<b>79.60</b>	<b>0.90</b>	<b>8.60</b>	<b>0.20</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>588.50</b>	<b>212.60</b>	<b>807.70</b>	<b>11.40</b>	<b>2 572.70</b>	<b>58.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	So, мг								
		Белки, г	Жиры, г																							
<b>Завтрак</b>																										
КАША "ДРУЖБА"	200	7.9	8.4	40.6	269.6	0.20	0.80	0.00	0.70	0.10	0.10	162.40	40.80	177.40	0.90	281.70	14.70	0.00	0.00	190	2008					
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	16.4	103.8	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	119.30	17.40	88.70	0.30	174.80	9.90	0.00	0.00	395	2012					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.2	7.4	15.4	145.8	0.00	0.10	0.00	0.10	0.10	0.00	78.30	6.80	61.40	0.40	35.60	0.00	0.00	0.00	3	2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>15.5</b>	<b>18.5</b>	<b>72.4</b>	<b>519.2</b>	<b>0.20</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>360.00</b>	<b>65.00</b>	<b>327.50</b>	<b>1.60</b>	<b>492.10</b>	<b>24.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>II Завтрак</b>																										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.2	7.7	35.3	0.00	3.80	0.00	0.30	0.00	0.00	14.30	9.00	12.00	1.50	116.30	0.80	0.00	0.00		2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>7.7</b>	<b>35.3</b>	<b>0.00</b>	<b>3.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.30</b>	<b>9.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.50</b>	<b>116.30</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Обед</b>																										
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ ИЛИ САПАТ "СВЕКОЛКА"	50	0.8	3.0	3.8	45.4	0.00	4.70	0.20	1.50	0.00	0.00	18.70	9.60	16.30	0.70	124.50	2.10	0.00	0.00	37	2012					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ИЛИ СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	7.6	6.9	14.8	151.8	0.10	4.50	0.20	1.30	0.00	0.00	25.40	23.60	88.80	1.50	428.00	5.70	0.00	0.00	82	2012					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ИЛИ ПУДИНГ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЛИ ФРАЗЫ РАБНЫЕ С ЯИЦАМИ	70	10.5	8.2	5.5	137.4	0.10	0.40	0.00	1.90	0.10	0.00	47.20	20.20	137.80	0.40	248.80	80.80	0.00	0.00	268	2012					
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	3.1	4.5	21.8	142.8	0.10	9.50	0.00	0.20	0.00	0.10	26.90	26.30	73.50	1.10	690.90	6.80	0.00	0.00	151	2012					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.7	0.3	19.1	93.8	0.00	80.00	0.20	0.00	0.00	0.10	18.30	4.70	3.10	0.50	10.80	0.00	0.00	0.00	398	2012					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27.6</b>	<b>24.2</b>	<b>97.4</b>	<b>731.4</b>	<b>0.40</b>	<b>99.10</b>	<b>0.60</b>	<b>5.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>149.40</b>	<b>95.90</b>	<b>373.80</b>	<b>6.10</b>	<b>1 585.00</b>	<b>97.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Полдник</b>																										
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	6.1	4.8	49.7	264.6	0.10	0.20	0.00	0.50	0.00	0.00	43.90	12.20	65.40	0.70	135.30	3.60	0.00	0.00		2012					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.70	2.90	5.70	0.20	27.40	0.00	0.00	0.00	383	2012					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6.2</b>	<b>4.8</b>	<b>73.9</b>	<b>361.4</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>55.60</b>	<b>15.10</b>	<b>71.10</b>	<b>0.90</b>	<b>162.70</b>	<b>3.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Всего за день:</b>	<b>49.6</b>	<b>47.7</b>	<b>251.4</b>	<b>1 647.3</b>	<b>104.60</b>	<b>0.60</b>	<b>7.40</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>579.30</b>	<b>185.00</b>	<b>784.40</b>	<b>10.10</b>	<b>2 356.10</b>	<b>126.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции			В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
	Белки, г	Жиры, г																	Углеводы, г	В1, мг	А, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	8.6	11.7	4.1	157.9	0.00	0.40	0.20	1.10	1.30	0.30	111.30	14.90	149.60	1.30	191.00	17.70	0.00	0.00	215	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	2008	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.1	15.4	104.4	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	127.00	18.00	92.30	0.30	190.80	10.80	0.00	0.00	0.00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>15.2</b>	<b>16.0</b>	<b>40.1</b>	<b>367.1</b>	<b>0.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.20</b>	<b>1.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.40</b>	<b>245.90</b>	<b>36.10</b>	<b>267.90</b>	<b>2.00</b>	<b>418.60</b>	<b>28.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.4	35.3	0.00	7.50	0.00	0.50	0.00	0.00	12.00	6.00	8.30	1.70	208.50	1.50	0.00	0.00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>7.4</b>	<b>35.3</b>	<b>0.00</b>	<b>7.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.00</b>	<b>6.00</b>	<b>8.30</b>	<b>1.70</b>	<b>208.50</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.7	3.0	2.8	42.9	0.00	6.10	0.10	1.50	0.00	0.00	9.50	11.50	17.90	0.60	181.20	1.40	0.00	0.00	2012	2012
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.7	4.8	14.8	120.7	0.10	5.80	0.30	1.80	0.00	0.00	49.00	31.90	90.50	1.60	463.80	5.10	0.00	0.00	63	2012
КОТЛЕТЫ ВИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11.4	12.1	9.7	194.5	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	13.30	17.60	111.10	1.80	209.60	3.90	0.00	0.00	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.2	0.4	20.6	98.4	0.10	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	21.30	5.80	26.10	0.60	37.50	0.50	0.00	0.00	204	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.7	75.1	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	6.50	11.30	2.30	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>24.8</b>	<b>21.8</b>	<b>98.0</b>	<b>691.8</b>	<b>0.30</b>	<b>13.30</b>	<b>0.40</b>	<b>5.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>117.30</b>	<b>84.80</b>	<b>311.20</b>	<b>8.80</b>	<b>1 190.10</b>	<b>14.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ИЛИ ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	120	17.4	14.0	22.5	288.4	0.00	0.20	0.10	2.50	0.00	0.10	128.50	18.90	171.50	0.50	120.50	0.40	0.00	0.00	231	2012
КИСЛОМОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" 2.5 %	180	5.0	4.4	7.0	92.5	0.10	0.50	0.00	0.10	0.00	0.20	183.60	20.20	136.80	0.20	262.80	16.20	0.00	0.00	401	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>22.4</b>	<b>18.4</b>	<b>29.5</b>	<b>380.9</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>0.10</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>312.10</b>	<b>39.10</b>	<b>308.30</b>	<b>0.70</b>	<b>383.30</b>	<b>16.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.7</b>	<b>56.5</b>	<b>175.0</b>	<b>1 475.1</b>	<b>0.40</b>	<b>22.50</b>	<b>0.70</b>	<b>10.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.80</b>	<b>687.30</b>	<b>168.00</b>	<b>895.70</b>	<b>13.20</b>	<b>2 200.50</b>	<b>61.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18.2	13.7	31.3	325.2	0.00	0.40	0.10	0.30	0.10	0.10	165.90	26.40	204.80	0.90	195.30	3.40	0.00	0.00	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	183.60	20.20	129.60	0.20	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>23.2</b>	<b>18.1</b>	<b>39.6</b>	<b>419.5</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>349.50</b>	<b>46.60</b>	<b>334.40</b>	<b>1.10</b>	<b>458.10</b>	<b>19.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.4	35.3	0.00	7.50	0.00	0.50	0.00	0.00	12.00	6.00	8.30	1.70	208.50	1.50	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>7.4</b>	<b>35.3</b>	<b>0.00</b>	<b>7.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.00</b>	<b>6.00</b>	<b>8.30</b>	<b>1.70</b>	<b>208.50</b>	<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.5	3.0	4.2	47.1	0.00	1.50	0.60	1.60	0.00	0.00	17.90	12.60	18.10	0.80	125.20	2.00	0.00	0.00	40	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	8.1	8.9	14.1	168.9	0.10	14.60	0.20	2.10	0.00	0.00	50.10	34.70	107.60	1.90	614.70	7.70	0.00	0.00	75	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	150	10.9	8.2	21.8	203.9	0.10	6.00	0.10	0.70	0.10	0.10	70.90	36.10	169.70	1.10	633.70	66.10	0.00	0.00	250	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.4	0.1	27.5	113.6	0.00	9.60	0.00	0.10	0.00	0.00	17.40	5.70	8.30	0.10	80.30	0.80	0.00	0.00	374	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>24.8</b>	<b>21.5</b>	<b>100.0</b>	<b>693.7</b>	<b>0.30</b>	<b>31.70</b>	<b>0.90</b>	<b>5.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>169.20</b>	<b>100.60</b>	<b>358.00</b>	<b>5.80</b>	<b>1535.90</b>	<b>78.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	90	5.9	3.9	36.9	204.7	0.10	0.20	0.00	0.10	0.00	0.00	42.30	10.70	62.60	0.50	106.50	3.60	0.00	0.00	466	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.7	75.1	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	6.50	11.30	2.30	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>6.8</b>	<b>4.1</b>	<b>54.6</b>	<b>279.8</b>	<b>0.10</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>53.60</b>	<b>17.20</b>	<b>73.90</b>	<b>2.80</b>	<b>322.50</b>	<b>5.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.1</b>	<b>44.0</b>	<b>201.6</b>	<b>1428.3</b>	<b>0.50</b>	<b>42.10</b>	<b>1.00</b>	<b>6.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>584.30</b>	<b>170.40</b>	<b>774.60</b>	<b>11.40</b>	<b>2525.00</b>	<b>105.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	550,4	523,7	2041,0	15202,5	5,20	515,60	7,70	77,80	6,60	6,30	2 004,80	8 448,70	116,60	24 346,90	869,90	0,20	0,00	
Среднее значение за период	55,0	52,4	204,1	1 520,3	0,50	51,60	0,80	7,80	0,70	0,60	200,50	844,90	11,70	2 434,70	87,00	0,00	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	31,0	54,5															

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	378	68	688	318