
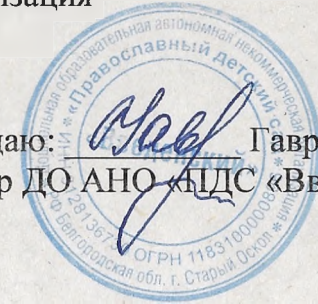


Дошкольная образовательная автономная некоммерческая организация
«Православный детский сад «Введенский»

Утверждаю:  Гаврилова Е.В.
Директор ДО АНО «ПДС «Введенский»



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Осенне - зимний период (возрастная категория: от 3 года до 7 лет)

Разработал медсестра Виноградова Г.А.

г. Старый Оскол 2023

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6.6	8.8	19.7	185.6	0.10	0.07	0.07	0.08	0.08	137.84	109.30	18.69	0.96	67.95	1.44	0.00	0.01	3	2016	
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ПАРОВОЙ	85	6.7	12.2	3.0	148.8	0.56	0.05	0.24	0.60	1.09	62.26	115.97	15.45	1.33	144.21	12.33	0.01	0.03	239	2016	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	14.1	87.6	0.49	0.02	0.10	0.01	0.00	99.14	68.46	12.33	0.30	142.34	8.28	0.00	0.00	413	2016	
Итого за прием пищи:	325	15.9	23.2	36.8	422.0	1.15	0.14	0.41	0.69	1.17	299.24	293.73	46.47	2.59	354.50	22.05	0.01	0.04			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	418	2016	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.8	5.5	4.3	78.3	2.02	0.01	0.04	0.02	0.00	83.94	55.37	12.40	0.70	151.69	3.49	0.00	0.01	32	2016	
БОРЩ С МЯСОМ	200	9.2	10.8	12.0	182.7	10.28	0.07	0.10	0.29	0.00	47.80	113.71	34.17	2.07	565.07	8.88	0.00	0.05	68	2016	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	12.6	12.7	8.3	197.4	0.09	0.05	0.11	0.02	0.05	25.52	132.39	16.64	1.75	231.41	5.78	0.00	0.04	306	2016	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.0	5.1	19.6	137.2	9.09	0.11	0.10	0.68	0.08	43.80	84.66	34.55	1.25	685.42	8.51	0.00	0.04	340	2016	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.0	56.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.73	0.00	1.66	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	394	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	695	29.3	34.3	68.8	702.7	21.48	0.29	0.37	0.99	0.13	213.29	407.88	104.17	6.77	1 668.58	28.06	0.00	0.14			
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.0	0.98	0.05	0.20	0.03	0.00	192.78	136.08	21.17	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	419	2016	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	230	9.1	9.5	46.0	307.5	0.98	0.09	0.23	0.04	0.00	207.28	181.08	31.17	1.20	330.94	17.01	0.00	0.00			
Ужин																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12.7	3.8	7.6	115.5	3.10	0.08	0.07	0.05	0.07	39.20	179.64	33.05	1.28	330.45	93.35	0.00	0.01	274	2016	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	6.1	15.7	134.0	31.20	0.05	0.07	0.17	0.00	80.91	63.19	30.94	1.80	387.53	5.72	0.00	0.03	143	2016	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.61	3.59	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	412	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00			
БАТОН	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	477	20.2	10.4	56.2	401.7	35.43	0.22	0.18	0.22	0.07	141.79	290.44	80.83	4.87	805.68	101.37	0.00	0.04			
Всего за день:		76.4	77.6	225.4	1 909.0	60.48	0.75	1.21	1.94	1.37	872.94	1 184.47	269.12	17.70	3 375.70	170.29	0.01	0.22			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6.5	9.7	20.6	196.8	0.11	0.05	0.06	0.09	0.08	140.20	101.95	10.45	0.56	50.75	0.00	0.00	0.01	3	2016
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.7	5.2	19.0	146.5	0.73	0.06	0.15	0.03	0.03	148.20	113.63	18.52	0.40	224.61	12.84	0.00	0.00	100	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.87	74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	414	2016
БАТОН	15	1.1	0.4	7.7	39.3	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	2.85	9.75	1.95	0.15	13.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	455	16.1	17.5	62.7	475.9	1.31	0.16	0.31	0.13	0.11	390.12	299.66	46.02	1.37	434.77	20.94	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0.6	3.0	2.5	40.7	4.68	0.02	0.02	0.06	0.00	8.66	16.18	9.07	0.49	142.74	1.20	0.00	0.00	14	2016
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.5	5.0	55.3	2.34	0.01	0.02	0.00	0.00	19.50	22.73	11.59	0.74	168.65	4.10	0.00	0.01	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6.3	11.5	14.3	186.6	7.17	0.17	0.10	0.18	0.15	25.09	97.23	28.40	1.42	586.01	7.78	0.00	0.05	89/129	2016
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13.9	13.3	11.4	221.4	17.80	0.08	0.12	0.03	0.17	53.09	144.14	30.50	2.46	411.59	8.71	0.00	0.05	315	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.5	1.1	2.1	20.9	0.32	0.01	0.01	0.01	0.00	8.09	7.39	2.30	0.09	31.11	0.71	0.00	0.00	373	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.6	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.08	3.96	4.42	0.79	112.18	0.80	0.00	0.00	390	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	745	24.1	32.8	69.1	671.5	33.91	0.33	0.30	0.28	0.32	132.01	313.38	91.03	6.99	1 486.28	24.70	0.00	0.11		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0.1	0.0	9.8	39.4	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	2.22	2.83	0.23	8.29	0.00	0.00	0.00	411	2016
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ	120/5	9.0	12.5	48.6	343.5	0.80	0.11	0.11	0.04	0.14	81.56	107.27	18.18	1.00	216.47	7.48	0.02	0.01	434/431	2016
Итого за прием пищи:	315	9.1	12.5	58.4	382.9	0.81	0.11	0.11	0.04	0.14	90.47	109.49	21.01	1.23	224.76	7.48	0.02	0.01		
Ужин																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	57	2016
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80	8.8	9.5	9.9	169.5	5.88	0.09	0.65	2.55	0.28	12.82	136.20	13.84	2.63	159.86	4.48	0.02	0.09	301	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ	80	1.1	3.0	4.7	50.5	0.02	0.01	0.02	0.02	0.00	20.14	14.68	2.81	0.10	29.36	1.89	0.00	0.00	372	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.41	3.61	3.59	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	412	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.01	19.71	4.34	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	442	12.8	18.0	39.8	384.1	11.23	0.11	0.70	2.68	0.28	72.98	196.40	33.58	4.28	431.99	7.71	0.02	0.09		
Всего за день:		62.5	81.2	239.5	1 960.0	51.26	0.73	1.44	3.13	0.85	699.98	928.83	198.84	15.85	2 855.80	62.83	0.04	0.23		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2016
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4.8	5.1	16.7	132.8	0.73	0.04	0.15	0.03	0.03	146.33	117.30	21.62	0.22	216.93	12.77	0.00	0.01	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	14.1	87.6	0.48	0.02	0.10	0.01	0.00	99.15	68.46	12.34	0.30	142.34	8.28	0.00	0.00	413	2016
БАТОН	30	2.2	1.0	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	17.56	3.46	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	450	11.9	17.4	61.7	452.4	1.22	0.09	0.27	0.11	0.18	257.48	224.72	41.32	1.14	415.97	21.05	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	10.8	52.0	4.56	0.03	0.02	0.01	0.00	16.42	11.29	8.21	2.26	316.92	2.28	0.00	0.01	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	10.8	52.0	4.56	0.03	0.02	0.01	0.00	16.42	11.29	8.21	2.26	316.92	2.28	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0.5	3.0	1.4	34.1	2.35	0.01	0.02	0.01	0.00	12.17	22.28	7.41	0.53	82.89	1.76	0.00	0.01	13	2016
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	1.4	3.0	7.6	63.5	4.08	0.02	0.02	0.03	0.00	22.13	34.66	17.82	1.01	269.61	3.74	0.00	0.01	55	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №73	200	1.5	4.0	7.3	72.3	10.00	0.04	0.04	0.21	0.00	33.16	34.18	17.53	0.78	262.57	3.33	0.00	0.02	73	2016
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	80	12.6	14.7	9.7	221.6	0.60	0.04	0.08	0.03	0.09	11.29	116.88	16.94	1.61	245.86	5.16	0.00	0.04	304	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	5.3	15.2	125.8	32.50	0.05	0.06	0.08	0.00	80.07	60.24	30.77	1.82	400.45	5.57	0.00	0.02	354	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	21.0	86.6	1.45	0.01	0.01	0.00	0.00	11.88	3.59	4.02	0.72	101.81	0.73	0.00	0.00	390	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.3	103.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	39.33	8.67	1.67	68.00	2.67	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	770	23.1	30.5	83.5	707.2	50.98	0.17	0.23	0.36	0.09	178.70	311.16	103.16	8.14	1 431.19	22.96	0.00	0.10		
Полдник																				
КЕФИР, РЯЖЕНКА	180	5.6	1.9	7.4	74.0	1.30	0.07	0.31	0.00	0.00	222.00	246.05	25.90	0.19	270.10	0.00	0.00	0.04	420	2016
ВАФЛИ	50	1.4	1.6	37.5	171.7	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	7.20	16.20	4.50	0.68	70.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	230	7.0	3.5	44.9	245.7	1.30	0.08	0.33	0.00	0.00	229.20	262.25	30.40	0.87	340.10	0.00	0.00	0.04		
Ужин																				
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	30	0.6	1.5	3.9	31.3	0.08	0.01	0.02	0.01	0.02	16.31	12.05	2.01	0.03	23.87	1.37	0.00	0.00	369	2016
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	100	14.0	11.1	16.0	223.4	1.66	0.04	0.18	0.07	0.28	111.43	155.79	20.31	1.47	215.29	3.13	0.02	0.03	254	2016
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0.1	0.0	9.8	39.4	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	2.22	2.83	0.23	8.29	0.00	0.00	0.00	411	2016
БАТОН	30	2.2	1.0	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	17.56	3.46	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	350	16.9	13.6	45.1	372.7	1.75	0.05	0.20	0.08	0.30	141.75	187.62	28.61	2.03	275.05	4.50	0.02	0.03		
Всего за день:		59.3	65.4	246.0	1 830.0	59.81	0.42	1.05	0.56	0.57	623.55	997.04	211.70	14.44	2 779.23	50.79	0.02	0.19		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	1	2016		
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5.4	5.7	15.3	135.0	0.73	0.08	0.16	0.03	0.03	151.08	136.53	30.15	0.55	244.53	13.32	0.00	0.01	101	2016	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	416	2016	
БАТОН	35	2.6	1.2	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.95	20.49	4.04	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	455	13.9	19.0	63.8	482.0	1.30	0.14	0.30	0.12	0.18	281.85	269.41	58.78	1.70	497.15	23.22	0.00	0.01			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	418	2016	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0.6	3.0	2.5	40.7	4.68	0.02	0.02	0.06	0.00	8.66	16.18	9.07	0.49	142.74	1.20	0.00	0.00	14	2016	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	57	2016	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.8	4.2	13.2	97.9	5.39	0.06	0.05	0.16	0.00	20.40	51.96	20.14	0.79	390.02	3.52	0.00	0.02	82	2016	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	80	12.1	13.9	8.5	207.1	0.53	0.04	0.09	0.05	0.05	32.32	102.23	12.60	0.91	159.37	5.43	0.01	0.06	323	2016	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.9	36.3	212.2	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	9.60	42.30	7.63	0.96	65.99	0.80	0.01	0.01	335	2016	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	18.1	88.3	72.00	0.01	0.05	0.15	0.00	17.19	2.75	4.37	0.49	9.84	0.00	0.00	0.00	417	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.3	17.0	81.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.42	31.54	6.94	1.34	54.51	2.14	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	760	24.6	31.8	100.2	799.2	86.80	0.21	0.26	0.55	0.13	119.19	269.16	69.75	5.40	1 011.47	13.09	0.02	0.09			
Полдник																					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	42.1	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	11.79	3.80	3.69	0.30	21.33	0.00	0.00	0.00	412	2016	
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	50	6.2	5.1	14.7	130.4	0.57	0.04	0.04	0.03	0.01	55.52	66.77	9.39	0.61	106.58	1.28	0.01	0.01	448	2016	
Итого за прием пищи:	247	6.3	5.1	24.7	172.5	1.86	0.04	0.04	0.03	0.01	67.31	70.57	13.08	0.91	127.91	1.28	0.01	0.01			
Ужин																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	10.2	3.7	7.6	104.9	3.06	0.07	0.06	0.05	0.07	35.68	149.33	28.75	1.21	276.28	71.55	0.00	0.02	274	2016	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.6	147.7	10.49	0.12	0.11	0.03	0.08	36.58	85.63	29.49	1.19	771.42	8.63	0.00	0.03	339	2016	
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	9.8	39.4	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.89	2.22	2.83	0.23	8.29	0.00	0.00	0.00	411	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.3	17.0	81.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.42	31.54	6.94	1.34	54.51	2.14	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	460	16.2	9.3	56.0	373.6	13.56	0.19	0.17	0.08	0.15	87.57	268.72	68.01	3.97	1 110.50	82.32	0.00	0.05			
Всего за день:		61.9	65.4	262.3	1 902.4	104.96	0.59	0.79	0.78	0.47	567.26	889.20	216.10	14.25	2 963.03	121.71	0.03	0.16			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8.1	14.5	1.5	168.7	0.12	0.03	0.22	0.16	1.46	52.43	110.09	8.34	1.23	118.93	14.07	0.01	0.03	229	2016	
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.0	2.1	10.4	68.6	0.00	0.05	0.03	0.01	0.03	5.69	43.32	29.36	1.01	61.53	0.54	0.00	0.00	101	2016	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.87	74.33	15.10	0.28	145.61	8.10	0.00	0.00	414	2016	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	495	15.2	19.7	42.7	409.2	0.59	0.14	0.36	0.18	1.49	162.69	247.24	56.70	2.80	353.67	22.71	0.01	0.03			
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	386	2016	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.8	2.5	4.6	43.9	7.19	0.01	0.02	0.10	0.00	19.56	13.51	7.43	0.40	82.98	1.43	0.00	0.01	21	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5.7	8.6	13.4	154.6	6.74	0.17	0.08	0.17	0.04	22.20	85.52	26.71	1.26	546.13	6.27	0.00	0.04	89/129	2016	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	27.1	26.0	22.8	433.6	11.98	0.20	0.28	0.05	0.09	28.90	323.99	61.07	4.95	1 253.19	16.18	0.00	0.12	292	2016	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	0.00	1.66	0.00	0.97	0.00	0.00	0.00	394	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.4	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	39.42	8.68	1.68	68.14	2.68	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	720	37.0	37.5	75.6	788.3	25.91	0.38	0.38	0.32	0.13	86.38	462.44	105.55	8.29	1 951.41	26.56	0.00	0.17			
Полдник																					
ВАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.00	18.00	5.00	0.75	70.00	0.00	0.00	0.00			
КЕФИР, РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.2	71.8	0.52	0.05	0.22	0.00	0.00	188.70	196.84	20.72	0.15	270.10	0.00	0.00	0.03	420	2016	
Итого за прием пищи:	230	6.8	3.5	46.9	248.8	0.52	0.07	0.24	0.00	0.00	196.70	214.84	25.72	0.90	340.10	0.00	0.00	0.03			
Ужин																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100/5	16.6	12.1	16.1	243.1	0.17	0.04	0.18	0.07	0.21	122.63	166.32	17.67	0.50	117.12	1.37	0.03	0.03	243/244	2016	
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.7	1.9	3.0	31.5	0.02	0.01	0.01	0.01	0.00	12.59	9.17	1.76	0.06	18.35	1.18	0.00	0.00	372	2016	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.0	0.98	0.05	0.20	0.03	0.00	192.78	136.08	21.17	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	419	2016	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	365	24.9	19.5	43.3	452.2	1.17	0.13	0.40	0.11	0.21	333.70	331.07	44.50	1.01	439.01	19.56	0.03	0.03			
Всего за день:		84.3	80.6	217.0	1 944.1	32.19	0.74	1.40	0.61	1.83	793.87	1 265.49	239.67	14.98	3 362.19	70.83	0.04	0.27			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2016
КАША МАННАЯ С МОРКОВЬЮ	200	7.9	6.9	38.4	247.2	1.24	0.09	0.17	0.57	0.06	169.02	140.62	30.37	0.69	301.67	13.65	0.00	0.02	187	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	14.1	87.6	0.49	0.02	0.10	0.01	0.00	99.10	68.46	12.32	0.30	142.34	8.28	0.00	0.00	413	2016
Итого за прием пищи:	420	12.8	18.2	68.0	488.2	1.73	0.14	0.29	0.65	0.21	265.02	230.48	46.59	1.31	473.11	21.93	0.00	0.02		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.0	22.2	96.0	2.88	0.03	0.06	0.39	0.00	32.40	29.16	16.20	0.32	441.00	0.00	0.00	0.00	418	2016
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.0	22.2	96.0	2.88	0.03	0.06	0.39	0.00	32.40	29.16	16.20	0.32	441.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.8	2.5	4.6	43.9	7.20	0.01	0.02	0.10	0.00	19.57	13.52	7.43	0.40	83.05	1.43	0.00	0.01	21	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.2	118.4	3.73	0.14	0.05	0.21	0.00	29.18	63.17	26.89	1.55	380.81	3.58	0.00	0.02	87	2016
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.7	1.1	18.7	95.3	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.41	21.94	4.39	0.34	34.50	0.00	0.00	0.00	123	2016
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	10.6	11.6	8.1	179.6	2.03	0.05	0.10	0.05	0.24	33.47	114.32	17.51	1.62	238.80	6.65	0.00	0.04	312	2016
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	5.2	33.4	192.8	0.00	0.03	0.02	0.03	0.09	3.94	63.58	20.89	0.43	47.32	0.65	0.01	0.02	332	2016
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.0	56.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.73	0.00	1.66	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	710	25.4	25.6	117.0	799.7	12.96	0.33	0.23	0.39	0.33	109.50	315.63	87.07	5.74	844.67	13.99	0.01	0.09		
Полдник																				
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	1.26	0.05	0.31	0.05	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	262.80	0.00	0.00	0.04		
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	230	8.0	6.9	45.6	284.7	1.26	0.09	0.32	0.05	0.00	221.50	196.00	29.70	0.40	298.30	0.00	0.00	0.04		
Ужин																				
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	80	11.5	4.7	4.7	106.9	0.38	0.06	0.08	0.03	0.13	41.93	147.70	21.08	0.44	264.02	89.18	0.00	0.00	287	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.8	4.6	18.8	128.2	9.11	0.11	0.09	0.03	0.07	31.71	74.33	25.61	1.04	669.91	7.49	0.00	0.03	339	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	42.1	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	11.79	3.80	3.69	0.30	21.33	0.00	0.00	0.00	412	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.21	15.77	3.47	0.67	27.26	1.07	0.00	0.00		
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	447	17.3	10.1	52.3	370.4	10.78	0.19	0.18	0.06	0.20	92.44	254.60	56.45	2.65	1 000.92	97.74	0.00	0.03		
Всего за день:		64.4	60.8	305.1	2 039.0	29.61	0.78	1.08	1.54	0.74	720.86	1 025.87	236.01	10.42	3 058.00	133.66	0.01	0.18		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00	7	2016	
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5.7	5.4	19.0	148.7	0.73	0.09	0.15	0.03	0.03	149.35	134.66	28.17	0.55	238.69	13.32	0.00	0.00	101	2016	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	416	2016	
БАТОН	30	2.2	1.0	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	17.56	3.46	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	425	14.9	13.7	49.4	382.2	1.34	0.12	0.30	0.08	0.03	384.57	303.21	56.52	1.45	470.81	23.22	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	386	2016	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0.7	2.5	4.3	43.5	2.52	0.03	0.02	0.21	0.00	12.67	20.47	10.52	0.40	170.05	1.54	0.00	0.01	23	2016	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	6.9	70.4	9.73	0.04	0.03	0.21	0.00	33.02	33.40	17.13	0.76	249.45	3.07	0.00	0.02	73	2016	
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	22.8	25.0	5.4	337.8	0.94	0.06	0.14	0.08	0.05	26.01	181.04	22.09	1.68	262.17	8.33	0.02	0.13	329	2016	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.4	15.9	121.2	33.18	0.06	0.08	0.11	0.08	80.61	60.79	31.09	1.86	419.69	6.38	0.00	0.02	354	2016	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.51	0.00	1.83	0.00	1.09	0.00	0.00	0.00	384	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	710	30.7	36.1	60.7	696.0	46.37	0.19	0.27	0.61	0.13	165.63	319.35	87.87	5.71	1 143.33	20.93	0.02	0.18			
Полдник																					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5.4	1.8	7.2	71.8	0.52	0.05	0.22	0.00	0.00	188.70	196.84	20.72	0.15	270.10	0.00	0.00	0.03	420	2016	
БЛИНЧИКИ	100/5	5.4	7.4	30.7	210.4	0.00	0.06	0.04	0.04	0.25	17.90	45.82	7.85	0.56	63.16	2.22	0.01	0.01	430	2016	
Итого за прием пищи:	285	10.8	9.2	37.9	282.2	0.52	0.11	0.26	0.04	0.25	206.60	242.66	28.57	0.71	333.26	2.22	0.01	0.04			
Ужин																					
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	12.1	13.9	8.5	207.1	0.53	0.04	0.09	0.05	0.05	32.32	102.23	12.60	0.91	159.37	5.43	0.01	0.06	323	2016	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/5	7.5	4.9	47.9	265.8	0.00	0.09	0.03	0.02	0.08	12.48	55.57	10.08	1.27	86.85	1.05	0.02	0.01	218/219	2016	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	14.1	87.6	0.49	0.02	0.10	0.01	0.00	99.10	68.46	12.32	0.30	142.34	8.28	0.00	0.00	413	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.2	12.8	61.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	23.54	5.19	1.01	40.70	1.59	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	495	24.2	21.2	83.3	622.0	1.02	0.15	0.22	0.08	0.13	148.69	249.80	40.19	3.49	429.26	16.35	0.03	0.07			
Всего за день:		81.0	80.6	240.8	2 028.0	53.25	0.59	1.07	0.81	0.54	919.89	1 124.92	220.35	13.34	2 654.66	64.72	0.06	0.30			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.5	8.6	14.8	146.2	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	28.60	10.20	0.62	42.30	1.08	0.00	0.00	1	2016	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	8.1	15.1	1.5	174.6	0.12	0.03	0.21	0.14	1.40	52.02	109.55	8.34	1.23	118.33	14.07	0.01	0.03	229	2016	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	14.1	87.6	0.49	0.02	0.10	0.01	0.00	99.06	68.46	12.31	0.30	142.33	8.28	0.00	0.00	413	2016	
Итого за прием пищи:	305	13.2	25.9	30.4	408.4	0.61	0.10	0.34	0.22	1.55	159.18	206.61	30.85	2.15	302.96	23.43	0.01	0.03			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	418	2016	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.7	3.6	2.5	45.8	4.71	0.02	0.02	0.05	0.00	11.74	21.72	10.29	0.61	147.52	1.68	0.00	0.01	15	2016	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0.5	2.5	5.6	47.5	1.89	0.01	0.01	0.00	0.00	13.33	14.61	7.73	0.69	135.03	2.66	0.00	0.01	36	2016	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180/20	2.7	4.7	13.4	106.3	0.32	0.03	0.02	0.01	0.11	16.45	26.64	5.99	0.35	44.53	1.52	0.01	0.01	94/126	2016	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	36.2	39.7	35.5	643.8	2.67	0.12	0.23	0.40	0.12	38.80	321.64	55.61	3.10	492.41	12.59	0.04	0.22	321	2016	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ)	180	0.4	0.1	25.0	103.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	20.66	20.90	8.46	0.49	150.37	0.00	0.00	0.00	394	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	750	43.8	51.0	103.2	1 048.6	9.59	0.29	0.33	0.46	0.23	109.98	449.01	97.58	7.24	1 037.86	21.25	0.05	0.25			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.0	0.98	0.05	0.20	0.03	0.00	192.78	136.08	21.17	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	419	2016	
Итого за прием пищи:	230	9.1	9.5	46.0	307.5	0.98	0.09	0.23	0.04	0.00	207.28	181.08	31.17	1.20	330.94	17.01	0.00	0.00			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18.1	13.2	17.1	262.7	0.19	0.04	0.20	0.05	0.09	138.52	190.64	22.55	0.73	136.30	1.17	0.02	0.03	251	2016	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.45	3.61	3.60	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	412	2016	
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	327	20.6	13.5	41.8	375.8	1.32	0.09	0.22	0.05	0.09	156.87	220.95	36.35	1.62	196.80	2.25	0.02	0.03			
Всего за день:		87.6	100.1	239.0	2 215.4	13.94	0.58	1.14	0.77	1.87	644.65	1 068.99	202.43	14.48	2 084.56	65.74	0.08	0.31			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.11	0.01	0.05	0.05	0.00	132.00	75.00	5.25	0.15	13.20	0.00	0.00	0.01	7	2016
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4.8	5.1	16.7	132.8	0.73	0.04	0.15	0.03	0.03	146.33	117.30	21.62	0.22	216.93	12.77	0.00	0.01	101	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.87	74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	414	2016
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.80	40.80	1.08	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	425	13.5	12.0	46.8	352.1	1.31	0.13	0.32	0.09	0.03	384.10	293.33	52.17	1.23	416.54	21.95	0.00	0.02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.7	3.6	2.5	45.8	4.71	0.02	0.02	0.05	0.00	11.74	21.72	10.29	0.61	147.52	1.68	0.00	0.01	15	2016
БОРЩ С МЯСОМ	200	8.1	9.8	12.0	168.9	10.29	0.07	0.09	0.29	0.00	47.35	103.85	33.03	1.93	543.85	8.41	0.00	0.05	68	2016
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	80	12.4	12.5	8.5	196.8	0.58	0.05	0.09	0.03	0.05	31.31	99.87	13.08	0.77	184.15	4.25	0.00	0.06	323	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.6	147.7	10.49	0.12	0.11	0.03	0.08	36.58	85.63	29.49	1.19	771.42	8.63	0.00	0.03	339	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	0.00	1.66	0.00	0.97	0.00	0.00	0.00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	715	27.7	31.6	78.6	712.0	26.07	0.34	0.34	0.40	0.13	143.78	350.62	99.10	5.90	1709.11	25.09	0.00	0.15		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.0	0.98	0.05	0.20	0.03	0.00	192.78	136.08	21.17	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	419	2016
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	3.8	3.3	37.6	195.3	0.05	0.04	0.03	0.01	0.09	11.69	34.67	6.77	0.60	79.88	1.29	0.01	0.01	436/437	2016
Итого за прием пищи:	240	9.1	7.9	46.4	294.3	1.03	0.09	0.23	0.04	0.09	204.47	170.75	27.94	0.75	355.82	18.30	0.01	0.01		
Ужин																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.4	2.07	0.02	0.02	0.15	0.00	12.64	20.65	9.83	0.44	143.68	1.92	0.00	0.01	46	2016
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12.7	3.8	7.5	115.1	2.62	0.08	0.07	0.04	0.07	37.43	178.96	32.44	1.26	324.05	93.35	0.00	0.01	274	2016
КАША ВЯЗКАЯ	110	3.4	3.9	15.2	109.5	0.00	0.09	0.05	0.02	0.05	5.32	74.12	49.36	1.73	104.77	0.90	0.00	0.01	331/Р4.4	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.61	3.59	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	412	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	462	18.6	10.9	47.4	363.7	5.82	0.24	0.16	0.21	0.13	71.32	299.09	99.77	4.72	626.20	97.57	0.00	0.03		
Всего за день:		69.3	62.8	228.7	1767.7	38.23	0.82	1.07	0.74	0.38	818.07	1123.69	286.18	14.58	3385.67	164.91	0.01	0.22		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2016	
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5.4	5.7	15.0	133.8	0.73	0.08	0.16	0.03	0.03	152.37	138.80	28.75	0.55	248.37	13.14	0.00	0.01	101	2016	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	14.1	87.6	0.49	0.02	0.10	0.01	0.00	99.14	68.46	12.33	0.30	142.34	8.28	0.00	0.00	413	2016	
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	26.70	10.20	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	450	12.7	17.3	59.3	446.2	1.22	0.18	0.30	0.11	0.18	265.31	255.36	55.18	1.77	460.61	22.50	0.00	0.01			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.5	0.0	28.8	118.7	4.32	0.03	0.06	0.09	0.00	8.10	24.30	19.44	0.32	273.60	0.00	0.00	0.00	418	2016	
Итого за прием пищи:	180	0.5	0.0	28.8	118.7	4.32	0.03	0.06	0.09	0.00	8.10	24.30	19.44	0.32	273.60	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	57	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.2	2.3	15.5	91.4	4.96	0.07	0.04	0.16	0.00	18.00	43.70	17.76	0.79	358.45	3.56	0.00	0.02	88	2016	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	24.4	23.0	4.7	323.3	0.02	0.06	0.15	0.02	0.00	30.01	208.69	25.51	2.89	449.90	11.18	0.00	0.07	294/372	2016	
КАША ВЯЗКАЯ	130	4.0	4.7	18.2	131.4	0.00	0.11	0.06	0.02	0.07	6.37	88.67	59.04	2.07	125.33	1.08	0.00	0.01	331/P4.4	2016	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	18.1	88.3	72.00	0.01	0.05	0.15	0.00	17.19	2.75	4.37	0.49	9.84	0.00	0.00	0.00	417	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.4	0.4	21.4	103.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.02	39.42	8.68	1.68	68.14	2.68	0.00	0.00			
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	800	37.2	36.5	92.8	861.6	81.18	0.28	0.34	0.46	0.07	107.99	418.43	126.96	8.54	1 219.06	18.50	0.00	0.10			
Полдник																					
ПРЯНИКИ, ВАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.00	18.00	5.00	0.75	70.00	0.00	0.00	0.00			
КЕФИР, РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.2	71.8	0.52	0.05	0.22	0.00	0.00	188.70	196.84	20.72	0.15	270.10	0.00	0.00	0.03	420	2016	
Итого за прием пищи:	230	6.8	3.5	45.9	248.8	0.52	0.07	0.24	0.00	0.00	196.70	214.84	25.72	0.90	340.10	0.00	0.00	0.03			
Ужин																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100/5	19.7	17.4	11.8	286.6	0.20	0.04	0.21	0.07	0.16	146.69	196.60	21.03	0.53	136.49	1.00	0.03	0.03	245	2016	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0.1	0.0	9.8	39.4	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	2.22	2.83	0.23	8.29	0.00	0.00	0.00	411	2016	
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	315	21.4	17.6	31.4	373.6	0.21	0.07	0.22	0.07	0.16	160.20	216.62	30.66	1.16	171.98	1.72	0.03	0.03			
Всего за день:		78.6	74.9	268.2	2 048.9	87.45	0.63	1.16	0.73	0.41	738.30	1 129.55	257.96	12.69	2 465.35	42.72	0.03	0.17			