

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ детского сада № 84

Приморского района Санкт-Петербурга

С.В.Зенченко

Приказ № 1/9-ОД от 10.01.2022 г.

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	0.00	29.50	0.11	0.08	0.03	0.02	0.00	0.00	0.22	0.00	5.35	17.20	3.25	0.26	0.14	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.0	6.2	26.3	189.3	0.40	0.00	0.10	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.40	0.00	93.00	126.50	25.30	1.30	0.30	181.20	6.80	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.2	0.0	6.2	26.7	1.14	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.63	12.06	5.10	4.34	0.43	0.01	24.52	0.00	0.00	0.00	TKN№038		
Итого за прием пищи:	378	7.1	11.1	45.4	318.9	1.54	29.61	0.21	0.18	0.13	0.13	0.00	0.00	0.66	0.63	110.41	148.80	32.89	1.99	0.45	229.47	6.80	0.00	0.00			
II Завтрак																											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0.3	0.3	7.4	35.3	7.50	3.75	0.47	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.23	1.50	12.00	8.25	6.00	1.65	0.11	208.50	1.50	0.01	0.00			
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	1.05	33.00	0.11	0.00	0.06	0.26	0.60	0.09	0.15	11.70	180.00	142.50	21.00	0.15	0.60	219.00	13.50	0.03	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	225	4.7	4.1	13.4	114.8	8.55	36.75	0.58	0.00	0.08	0.28	0.60	0.15	0.38	13.20	192.00	150.75	27.00	1.80	0.71	427.50	15.00	0.04	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.60	5.00	0.20	0.00	56.40	0.00	0.00	0.00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4.1	4.5	9.4	88.3	3.36	107.67	0.84	0.03	0.05	0.04	0.42	0.17	1.01	6.81	18.62	53.88	14.69	0.85	0.73	258.30	3.32	0.02	0.00	85	2012	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4.6	4.8	2.5	91.5	0.30	0.00	1.60	0.20	0.00	0.00	0.90	0.10	1.00	7.50	33.20	131.30	17.90	0.50	0.80	223.70	77.30	0.00	0.00	268	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.3	3.9	15.6	107.4	7.20	0.50	0.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.20	1.10	8.90	35.50	66.90	27.40	1.00	0.50	541.90	6.70	0.00	0.00	322	2012	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.1	0.1	19.7	80.7	0.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	9.10	1.90	2.80	0.40	0.00	53.00	0.40	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.2	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	5.99	3.19	15.69	3.46	0.67	0.27	27.13	1.06	0.00	0.00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.8	12.8	65.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	4.24	14.60	2.88	0.25	0.14	22.94	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	585	14.6	14.3	69.2	479.6	12.46	108.17	3.34	0.33	0.15	0.14	1.32	0.47	3.59	29.60	112.15	292.87	74.13	3.87	2.44	1 183.37	88.78	0.02	0.00			
Полдник																											
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6.5	9.8	17.7	209.2	1.20	0.30	0.60	0.10	0.10	0.10	0.50	0.50	5.60	12.00	25.40	180.70	34.60	1.80	2.40	233.40	6.30	0.00	0.00	304	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.2	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	5.99	3.19	15.69	3.46	0.67	0.27	27.13	1.06	0.00	0.00			
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5.3	4.3	29.3	144.0	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	10.40	36.50	64.50	8.90	0.50	0.30	75.00	2.30	0.00	0.00	479	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.15	0.15	10.50	10.50	6.00	2.10	0.06	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	380	13.9	14.4	70.6	463.4	4.20	0.30	1.30	0.20	0.12	0.12	0.50	0.56	6.28	28.54	75.59	271.39	52.96	5.07	3.03	515.53	11.16	0.00	0.00			
Всего за день:		40.2	43.9	198.6	1 376.7	26.75	174.83	5.43	0.71	0.48	0.67	2.42	1.18	10.91	71.97	490.15	863.81	186.98	12.73	6.63	2 355.87	121.74	0.06	0.00			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.4	6.9	10.0	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.20	2.40	78.20	51.70	5.10	0.30	0.50	27.20	0.00	0.00	0.00	3	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3.8	6.1	20.9	154.0	0.40	0.00	0.20	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	4.40	86.60	89.20	19.90	0.30	0.60	139.40	7.40	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	9.2	67.7	0.49	15.84	0.00	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	0.10	0.00	101.95	76.61	13.86	0.45	0.36	144.13	8.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	365	9.8	15.2	40.1	290.7	0.89	15.84	0.20	0.10	0.03	0.23	0.20	0.00	0.70	6.80	266.75	217.51	38.86	1.05	1.46	310.73	15.50	0.00	0.00			
II Завтрак																											
ГРУША СВЕЖАЯ	75	0.3	0.3	7.7	35.1	1.49	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.49	12.80	10.76	8.07	1.34	0.15	115.84	0.75	0.00	0.00			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.15	0.15	10.50	10.50	6.00	2.10	0.06	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	1.1	0.4	22.9	104.1	4.49	0.00	0.25	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.25	1.64	23.30	21.26	14.07	3.44	0.21	295.84	2.25	0.00	0.00			
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	4.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.40	5.00	9.40	7.20	0.40	0.10	116.00	0.80	0.00	0.00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3.2	4.0	5.0	92.4	4.60	0.10	0.70	0.00	0.10	0.00	0.10	0.20	1.60	7.50	19.70	56.50	17.30	1.00	0.60	321.00	3.70	0.00	0.00	82	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15.5	17.0	17.6	216.0	14.80	6.20	1.80	0.30	0.20	1.50	60.00	0.60	7.50	248.20	28.80	318.40	30.00	6.50	5.70	382.90	9.80	0.00	0.00	294	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	18.3	77.3	59.76	0.17	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.17	0.00	14.19	2.32	3.65	0.42	0.00	8.05	0.00	0.00	0.00	TKN№027		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.2	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	5.99	3.19	15.69	3.46	0.67	0.27	27.13	1.06	0.00	0.00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.8	12.8	65.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	4.24	14.60	2.88	0.25	0.14	22.94	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	556	22.8	22.3	63.7	501.9	83.16	6.57	3.10	0.30	0.30	1.58	60.10	0.80	9.85	266.09	75.12	416.91	64.49	9.24	6.81	878.02	15.36	0.00	0.00			
Полдник																											
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8.3	5.3	0.2	81.0	0.70	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.70	0.10	0.90	6.10	29.80	103.30	15.40	0.30	0.70	195.60	63.50	0.00	0.00	246	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.4	3.7	15.7	107.0	7.54	0.00	0.18	0.09	0.09	0.09	0.00	0.28	0.92	7.54	9.48	50.05	19.50	0.83	0.37	536.73	4.69	0.00	0.00	321	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	18.1	75.0	1.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	9.40	3.00	3.40	0.60	0.00	84.00	0.60	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.2	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	5.99	3.19	15.69	3.46	0.67	0.27	27.13	1.06	0.00	0.00			
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2.0	4.6	24.1	164.0	0.10	0.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.40	11.50	28.50	46.30	8.20	0.40	0.40	78.70	2.40	0.00	0.00	477	2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.70	20.00	0.00	0.00	0.03	0.17	0.00	0.00	0.14	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	480	16.9	16.4	71.1	524.7	10.24	20.00	1.58	0.09	0.22	0.26	0.70	0.38	2.59	31.73	200.37	313.34	63.96	2.80	1.74	1 068.16	72.25	0.02	0.00			
Всего за день:		50.5	54.3	197.8	1 421.4	98.78	42.41	5.13	0.49	0.57	2.09	61.00	1.24	13.39	306.26	565.54	969.02	181.38	16.53	10.22	2 552.75	105.36	0.02	0.00			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.20	11.50	3.30	0.30	0.10	30.60	0.00	0.00	0.00	2	2012	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.6	1.8	24.3	1.40	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.70	5.70	16.20	5.70	0.20	0.20	30.60	0.00	0.00	0.00	10		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14.3	19.5	2.7	138.8	0.24	0.24	4.90	2.33	0.12	0.46	0.58	0.12	0.24	7.46	94.36	214.38	15.98	2.45	1.29	208.67	25.08	0.00	0.00	214	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4.5	3.9	14.6	111.3	0.80	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	270	2014		
Итого за прием пищи:	350	21.1	27.1	34.9	342.4	4.24	0.24	5.90	2.33	0.12	0.46	0.58	0.12	0.54	11.16	105.26	242.08	24.98	2.95	1.59	269.87	25.08	0.00	0.00			
II Завтрак																											
БАНАН СВЕЖИЙ	75	1.1	0.4	15.8	72.2	3.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.38	0.00	5.41	18.95	28.43	0.38	0.00	261.70	0.00	0.00	0.00			
РЯЖЕНКА	150	4.4	3.8	6.3	81.0	0.45	33.00	0.00	0.00	0.03	0.20	0.50	0.00	0.15	0.00	186.00	138.00	21.00	0.15	0.60	219.00	13.50	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	225	5.5	4.1	22.1	153.2	3.46	33.00	0.00	0.00	0.03	0.28	0.50	0.00	0.53	0.00	191.41	156.95	49.43	0.53	0.60	480.70	13.50	0.00	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.60	8.30	15.10	5.00	0.40	0.10	56.40	1.20	0.00	0.00			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4.2	6.2	6.9	98.5	8.11	138.35	1.49	0.00	0.04	0.06	0.42	0.18	1.07	8.48	33.87	56.56	17.54	1.01	0.81	262.39	4.10	0.02	0.00	67	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/30	15.2	15.0	4.4	210.3	0.67	284.56	0.66	0.05	0.05	0.11	2.10	0.33	3.22	9.77	20.70	152.52	23.64	2.24	2.78	315.83	6.96	0.06	0.00	277	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5.8	4.8	26.8	174.0	0.00	0.00	3.40	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.70	16.00	13.20	135.30	90.90	3.20	1.00	191.30	1.70	0.00	0.00	181	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.1	26.5	110.0	0.24	69.96	0.00	0.00	0.02	0.03	0.00	0.00	0.36	0.00	30.72	23.87	15.72	0.43	0.00	259.40	0.00	0.01	0.00	406	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.2	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	5.99	3.19	15.69	3.46	0.67	0.27	27.13	1.06	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	565	27.6	26.3	74.1	639.6	10.62	492.87	5.95	0.15	0.31	0.30	2.52	0.71	6.58	41.84	109.98	399.04	156.26	7.95	4.96	1 112.45	15.02	0.09	0.00			
Полдник																											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13.5	13.2	13.4	225.0	17.18	39.90	0.62	0.16	0.06	0.14	1.49	0.39	2.86	17.61	57.00	151.95	31.46	2.58	2.52	413.27	8.86	0.04	0.00	298	2012	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.6	5.9	24.0	150.3	0.00	0.10	0.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	10.40	8.50	29.90	5.30	0.30	0.20	45.30	0.70	0.00	0.00	467	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.1	0.0	14.1	54.0	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.10	10.90	2.30	2.70	0.10	0.00	20.30	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.2	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	5.99	3.19	15.69	3.46	0.67	0.27	27.13	1.06	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	390	18.5	19.3	60.0	470.5	19.08	40.00	1.42	0.26	0.16	0.14	1.49	0.39	3.29	35.10	79.59	199.84	42.92	3.65	2.99	506.00	10.62	0.04	0.00			
Всего за день:		72.7	76.8	191.2	1 605.7	37.40	566.11	13.27	2.74	0.62	1.18	5.09	1.22	10.94	88.10	486.24	997.91	273.59	15.08	10.14	2 369.02	64.22	0.13	0.00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	0.00	29.50	0.11	0.08	0.03	0.02	0.00	0.00	0.22	0.00	5.35	17.20	3.25	0.26	0.14	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2012	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.0	7.3	18.3	158.0	0.40	0.00	0.80	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	0.30	5.30	95.20	125.80	36.20	0.90	1.00	192.30	8.50	0.00	0.00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	3.2	15.6	107.0	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	118.30	93.30	22.20	0.60	0.60	197.20	9.90	0.00	0.00			
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.70	20.00	0.00	0.00	0.03	0.17	0.00	0.00	0.14	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	465	13.5	17.9	51.3	424.4	1.70	49.50	0.91	0.18	0.16	0.39	0.00	0.10	0.76	6.40	338.85	331.30	75.65	1.76	1.74	559.25	18.40	0.02	0.00			
II Завтрак																											
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	75	0.6	0.2	5.6	28.6	11.43	0.00	0.15	0.00	0.08	0.00	0.00	0.08	0.15	0.00	23.69	11.51	7.44	0.08	0.00	116.56	0.00	0.00	0.00			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.15	0.15	10.50	10.50	6.00	2.10	0.06	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	1.4	0.3	20.8	97.6	14.43	0.00	0.15	0.00	0.10	0.02	0.00	0.14	0.30	0.15	34.19	22.01	13.44	2.18	0.06	296.56	1.50	0.00	0.00			
Обед																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0.6	6.1	4.8	76.8	1.20	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.60	5.90	4.70	2.30	0.20	0.00	49.60	0.30	0.00	0.00	43	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4.2	6.2	9.2	107.2	5.29	137.76	1.51	0.00	0.03	0.07	0.42	0.19	0.99	8.97	31.90	58.66	19.03	1.15	0.85	282.43	5.21	0.01	0.00	57	2012	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7.6	4.0	15.1	114.0	0.20	0.00	0.60	0.10	0.00	0.00	0.70	0.10	0.80	5.30	33.30	103.50	14.50	0.40	0.40	180.10	57.60	0.00	0.00	269	2012	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2.0	1.6	7.8	53.5	4.20	0.40	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	5.50	29.10	27.50	12.30	0.50	0.30	96.30	2.40	0.00	0.00	129	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.1	0.0	5.0	20.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	7.59	3.71	3.15	0.37	0.00	12.94	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	6.02	3.21	15.77	3.47	0.67	0.26	27.26	1.07	0.00	0.00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.8	12.8	65.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	4.24	14.60	2.88	0.25	0.14	22.94	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	585	17.6	18.9	63.3	478.7	10.91	138.16	5.31	0.10	0.03	0.08	1.12	0.29	2.71	27.39	115.24	228.44	57.63	3.54	1.95	671.57	66.58	0.01	0.00			
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23.0	11.8	20.9	287.3	0.26	0.13	1.82	0.13	0.00	0.26	0.00	0.00	0.78	2.21	182.52	246.22	29.51	1.04	0.52	175.37	1.17	0.00	0.00	237	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	3.0	7.3	74.2	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	161.20	113.80	17.70	0.20	0.60	230.70	14.20	0.00	0.00	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4.2	5.4	22.4	141.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	7.85	24.42	5.43	0.51	0.00	33.17	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	310	31.6	20.2	50.6	503.1	1.06	0.13	1.82	0.13	0.10	0.36	0.00	0.00	1.18	2.21	351.57	384.44	52.64	1.75	1.12	439.24	15.37	0.00	0.00			
Всего за день:		64.1	57.3	186.0	1 503.8	28.10	187.79	8.19	0.41	0.39	0.85	1.12	0.53	4.95	36.15	839.85	966.19	199.36	9.23	4.87	1 966.62	101.85	0.03	0.00			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.4	6.9	10.0	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.20	2.40	78.20	51.70	5.10	0.30	0.50	27.20	0.00	0.00	0.00	3	2012	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2.6	2.5	18.5	128.0	0.60	0.00	0.30	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	4.40	120.00	107.90	21.90	0.40	0.70	189.80	10.50	0.00	0.00	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	9.2	67.7	0.49	15.84	0.00	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	0.10	0.00	101.95	76.61	13.86	0.45	0.36	144.13	8.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	360	8.6	11.6	37.7	264.7	1.09	15.84	0.30	0.10	0.03	0.23	0.20	0.00	0.60	6.80	300.15	236.21	40.86	1.15	1.56	361.13	18.60	0.00	0.00			
II Завтрак																											
ГРУША СВЕЖАЯ	75	0.3	0.3	7.7	35.1	1.49	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.49	12.80	10.76	8.07	1.34	0.15	115.84	0.75	0.00	0.00			
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.70	20.00	0.00	0.00	0.03	0.17	0.00	0.00	0.14	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	175	3.1	2.8	12.2	91.6	2.19	20.00	0.25	0.00	0.03	0.17	0.00	0.00	0.24	1.49	132.80	105.76	22.07	1.34	0.15	261.84	0.75	0.02	0.00			
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.3	1.2	36.5	0.10	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.80	0.90	0.50	0.00	0.00	6.90	0.20	0.00	0.00	33	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4.5	4.5	13.5	100.4	5.22	99.18	0.86	0.02	0.06	0.06	0.44	0.26	1.32	7.52	18.68	69.10	20.00	1.11	0.86	423.24	4.93	0.03	0.00	83	2012	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.3	12.3	32.1	260.6	11.90	27.05	0.57	0.08	0.17	0.16	1.30	0.63	3.51	16.60	22.08	173.86	43.25	2.81	2.23	1 006.03	11.09	0.07	0.00	291	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.8	1.2	14.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	5.20	3.80	0.70	0.00	0.00	7.30	0.50	0.00	0.00	354	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.3	0.0	5.8	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	0.00	1.40	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	6.02	3.21	15.77	3.47	0.67	0.26	27.26	1.07	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	545	19.3	20.1	62.2	538.7	17.22	126.23	2.83	0.10	0.23	0.22	1.74	0.89	4.97	30.84	56.27	263.43	69.32	4.59	3.35	1 471.43	17.79	0.10	0.00			
Полдник																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.5	0.1	1.5	9.6	4.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.40	5.00	9.40	7.20	0.40	0.10	116.00	0.80	0.00	0.00			
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4.2	6.7	23.1	192.0	0.10	0.10	1.70	0.50	0.10	0.10	0.10	0.10	0.30	7.60	35.50	68.30	8.70	1.00	0.50	91.50	5.40	0.00	0.00	208	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.2	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	5.99	3.19	15.69	3.46	0.67	0.27	27.13	1.06	0.00	0.00			
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6.0	3.1	21.4	136.8	0.03	18.83	0.17	0.09	0.04	0.05	0.02	0.00	0.32	8.39	31.47	58.84	7.68	0.40	0.29	55.89	1.09	0.02	0.01	249	2014	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.15	0.15	10.50	10.50	6.00	2.10	0.06	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	380	12.7	10.2	69.6	448.6	7.13	19.03	2.47	0.59	0.16	0.17	0.12	0.16	1.10	26.53	85.66	162.73	33.04	4.57	1.22	470.52	9.85	0.02	0.01			
Всего за день:		43.8	44.6	181.8	1 343.6	27.63	181.10	5.85	0.79	0.45	0.79	2.06	1.05	6.91	65.66	574.88	768.13	165.29	11.65	6.28	2 564.92	46.99	0.14	0.01			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.20	11.50	3.30	0.30	0.10	30.60	0.00	0.00	0.00	2	2012	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3.4	4.7	13.7	142.0	0.40	0.00	0.90	0.10	0.10	0.10	0.00	0.20	0.50	12.00	89.50	118.90	31.50	0.90	0.80	175.50	8.20	0.00	0.00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4.5	3.9	14.6	111.3	0.80	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	270	2014		
Итого за прием пищи:	335	9.3	10.7	44.1	321.3	3.00	0.00	1.00	0.10	0.10	0.10	0.00	0.20	0.60	12.00	94.70	130.40	34.80	1.20	0.90	206.10	8.20	0.00	0.00			
II Завтрак																											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0.3	0.3	7.4	35.3	7.50	3.75	0.47	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.23	1.50	12.00	8.25	6.00	1.65	0.11	208.50	1.50	0.01	0.00			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.15	0.15	10.50	10.50	6.00	2.10	0.06	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	1.1	0.5	22.5	104.3	10.50	3.75	0.47	0.00	0.04	0.04	0.00	0.12	0.38	1.65	22.50	18.75	12.00	3.75	0.17	388.50	3.00	0.01	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.60	8.30	15.10	5.00	0.40	0.10	56.40	1.20	0.00	0.00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2.7	3.4	15.0	125.1	2.80	0.20	2.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.70	5.50	25.90	56.90	22.00	1.40	0.70	298.60	2.70	0.00	0.00	81	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6.4	12.1	5.9	121.0	0.20	0.00	0.50	0.10	0.00	0.00	0.70	0.10	0.90	5.50	15.70	101.20	14.00	0.50	0.60	170.00	62.00	0.00	0.00	263	2012	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1.7	0.1	7.8	69.4	7.90	0.60	0.40	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	9.70	50.40	59.20	23.10	0.90	0.50	290.20	5.20	0.00	0.00	338	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	18.9	87.8	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	11.50	6.40	3.10	0.50	0.00	64.10	0.50	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.2	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	5.99	3.19	15.69	3.46	0.67	0.27	27.13	1.06	0.00	0.00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.8	12.8	65.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	4.24	14.60	2.88	0.25	0.14	22.94	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	575	14.4	16.7	69.9	515.5	13.40	0.80	3.80	0.20	0.10	0.00	0.70	0.30	2.98	28.79	119.23	269.09	73.54	4.62	2.31	929.37	72.66	0.00	0.00			
Полдник																											
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.7	11.1	9.3	178.2	0.00	17.46	0.37	0.06	0.05	0.08	1.31	0.19	2.24	4.24	11.49	111.92	17.01	1.78	1.71	194.92	3.64	0.03	0.00	282	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.3	3.9	15.6	107.4	7.20	0.50	0.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.20	1.10	8.90	35.50	66.90	27.40	1.00	0.50	541.90	6.70	0.00	0.00	322	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.2	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	5.99	3.19	15.69	3.46	0.67	0.27	27.13	1.06	0.00	0.00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.8	12.8	65.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	4.23	14.56	2.88	0.25	0.14	22.88	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.2	0.0	5.3	21.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	9.82	7.42	5.13	0.74	0.00	25.34	0.00	0.00	0.00			
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.70	20.00	0.00	0.00	0.03	0.17	0.00	0.00	0.14	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	480	19.2	18.5	56.0	470.3	7.94	37.96	1.17	0.16	0.18	0.36	1.31	0.39	3.92	19.13	184.23	311.49	69.88	4.44	2.62	958.17	11.40	0.05	0.00			
Всего за день:		43.9	46.4	192.5	1 411.3	34.84	42.51	6.44	0.46	0.42	0.50	2.01	1.01	7.88	61.57	420.66	729.73	190.22	14.01	6.00	2 482.14	95.26	0.06	0.00			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	0.00	29.50	0.11	0.08	0.03	0.02	0.00	0.00	0.22	0.00	5.35	17.20	3.25	0.26	0.14	23.75	0.00	0.00	0.00	1	2012	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.1	2.4	32.4	1.86	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	4.92	7.58	21.55	7.58	0.27	0.27	40.70	0.00	0.00	0.00	10		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14.5	19.6	2.7	130.9	0.24	0.24	4.90	2.33	0.11	0.46	0.59	0.11	0.24	7.45	94.28	214.19	15.96	2.44	1.27	208.48	25.07	0.00	0.00	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	3.2	15.6	107.0	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	118.30	93.30	22.20	0.60	0.60	197.20	9.90	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	390	21.4	29.7	33.6	373.2	2.70	29.74	6.21	2.41	0.14	0.58	0.59	0.11	0.83	13.47	225.51	346.24	48.99	3.57	2.28	470.13	34.97	0.00	0.00			
II Завтрак																											
ГРУША СВЕЖАЯ	75	0.3	0.3	7.7	35.1	1.49	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.49	12.80	10.76	8.07	1.34	0.15	115.84	0.75	0.00	0.00			
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	1.05	33.00	0.11	0.00	0.06	0.26	0.60	0.09	0.15	11.70	180.00	142.50	21.00	0.15	0.60	219.00	13.50	0.03	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	225	4.7	4.0	13.7	114.6	2.54	33.00	0.36	0.00	0.06	0.26	0.60	0.09	0.25	13.19	192.80	153.26	29.07	1.49	0.75	334.84	14.25	0.03	0.00			
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.3	0.0	3.2	33.0	1.10	0.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	2.30	12.20	12.20	8.60	0.60	0.10	91.30	1.50	0.00	0.00	40	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4.4	6.4	12.2	117.1	4.03	103.08	1.56	0.00	0.05	0.06	0.42	0.22	1.20	6.47	21.91	68.85	18.61	1.00	0.77	348.70	4.24	0.02	0.00	76	2012	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11.2	2.4	9.3	103.0	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	3.00	1.90	27.90	103.00	15.70	1.20	1.10	139.00	4.00	0.00	0.00	305	2012	
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1.8	4.1	11.4	89.0	4.80	0.00	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	15.60	41.50	47.40	23.90	1.50	0.50	346.40	8.40	0.00	0.00	324	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.0	5.8	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	0.00	1.40	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.2	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	5.99	3.19	15.69	3.46	0.67	0.27	27.13	1.06	0.00	0.00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.8	12.8	65.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	4.24	14.60	2.88	0.25	0.14	22.94	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	570	21.2	13.9	63.2	533.7	10.33	103.48	3.36	0.10	0.05	0.16	0.62	0.52	5.08	32.26	117.24	261.74	74.55	5.22	2.88	976.17	19.20	0.02	0.00			
Полдник																											
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	63.0	0.00	0.10	0.80	0.90	0.00	0.20	0.20	0.10	0.10	2.80	19.80	69.10	4.30	0.90	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	213	2008	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2.0	1.6	7.8	53.5	4.20	0.40	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	5.50	29.10	27.50	12.30	0.50	0.30	96.30	2.40	0.00	0.00	129	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	6.02	3.21	15.77	3.47	0.67	0.26	27.26	1.07	0.00	0.00			
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4.2	5.4	22.4	152.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	7.80	24.30	5.40	0.50	0.00	33.00	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0.1	0.0	0.2	1.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	7.50	3.71	3.15	0.37	0.00	12.79	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	370	12.6	11.7	39.2	310.5	4.22	0.50	1.40	0.90	0.00	0.21	0.20	0.10	0.87	14.32	67.41	140.38	28.62	2.94	0.96	225.35	11.47	0.00	0.00			
Всего за день:		59.8	59.2	149.7	1 332.0	19.79	166.72	11.33	3.41	0.25	1.21	2.01	0.82	7.03	73.24	602.96	901.62	181.23	13.22	6.87	2 006.49	79.89	0.05	0.00			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.4	6.9	10.0	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.20	2.40	78.20	51.70	5.10	0.30	0.50	27.20	0.00	0.00	0.00	3	2012	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4.2	5.6	18.7	142.1	0.40	0.00	0.70	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	5.30	86.30	73.60	12.80	0.30	0.40	142.10	6.80	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	9.2	67.7	0.49	15.84	0.00	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	0.10	0.00	101.95	76.61	13.86	0.45	0.36	144.13	8.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	365	10.2	14.7	37.9	278.8	0.89	15.84	0.70	0.10	0.03	0.23	0.20	0.00	0.60	7.70	266.45	201.91	31.76	1.05	1.26	313.43	14.90	0.00	0.00			
II Завтрак																											
БАНАН СВЕЖИЙ	75	1.1	0.4	15.8	72.2	3.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.38	0.00	5.41	18.95	28.43	0.38	0.00	261.70	0.00	0.00	0.00			
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.15	0.15	10.50	10.50	6.00	2.10	0.06	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	1.9	0.5	30.9	141.2	6.01	0.00	0.00	0.00	0.02	0.10	0.00	0.06	0.53	0.15	15.91	29.45	34.43	2.48	0.06	441.70	1.50	0.00	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.60	8.30	15.10	5.00	0.40	0.10	56.40	1.20	0.00	0.00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4.5	3.3	11.9	96.1	6.40	0.10	0.70	0.00	0.10	0.00	0.10	0.30	1.70	8.10	24.40	66.00	21.30	1.00	0.60	446.90	5.20	0.00	0.00	77	2012	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11.2	4.9	4.5	108.0	8.20	3.70	1.00	0.10	0.10	0.80	33.60	0.30	4.20	136.40	14.40	159.50	13.10	3.50	2.90	216.00	5.40	0.00	0.00	34	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2.4	6.9	13.4	125.0	3.80	0.00	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	4.70	17.20	34.50	11.50	0.50	0.20	290.00	3.50	0.00	0.00	344	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0.0	0.0	15.0	57.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	3.20	1.50	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	6.02	3.21	15.77	3.47	0.67	0.26	27.26	1.07	0.00	0.00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	4.25	14.63	2.88	0.25	0.13	23.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	600	21.6	16.0	67.2	498.0	20.00	3.80	2.20	0.20	0.30	0.80	33.70	0.70	6.89	156.82	80.46	308.70	58.75	6.32	4.19	1 060.16	16.37	0.00	0.00			
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23.2	11.9	21.0	288.5	0.26	0.13	1.83	0.13	0.00	0.26	0.00	0.00	0.78	2.22	183.08	246.98	29.60	1.04	0.52	175.91	1.17	0.00	0.00	237	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	3.0	7.3	74.2	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	161.20	113.80	17.70	0.20	0.60	230.70	14.20	0.00	0.00	434	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.6	5.9	24.0	150.3	0.00	0.10	0.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	10.40	8.50	29.90	5.30	0.30	0.20	45.30	0.70	0.00	0.00	467	2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.70	20.00	0.00	0.00	0.03	0.17	0.00	0.00	0.14	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	430	34.0	23.3	56.8	569.5	1.76	20.23	2.23	0.23	0.23	0.53	0.00	0.00	1.42	12.62	472.78	485.68	66.60	1.54	1.32	597.91	16.07	0.02	0.00			
Всего за день:		67.7	54.5	192.9	1 487.5	28.66	39.87	5.13	0.53	0.58	1.66	33.90	0.76	9.44	177.29	835.60	1 025.74	191.54	11.39	6.83	2 413.20	48.84	0.02	0.00			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.20	11.50	3.30	0.30	0.10	30.60	0.00	0.00	0.00	2	2012	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.0	7.3	18.3	128.0	0.40	0.00	0.80	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	0.30	5.30	95.20	125.80	36.20	0.90	1.00	192.30	8.50	0.00	0.00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4.5	3.9	14.6	111.3	0.80	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	270	2014		
Итого за прием пищи:	335	10.9	13.3	48.7	307.3	3.00	0.00	0.90	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	0.40	5.30	100.40	137.30	39.50	1.20	1.10	222.90	8.50	0.00	0.00			
II Завтрак																											
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	75	0.6	0.2	5.6	28.6	11.43	0.00	0.15	0.00	0.08	0.00	0.00	0.08	0.15	0.00	23.69	11.51	7.44	0.08	0.00	116.56	0.00	0.00	0.00			
РЯЖЕНКА	150	4.4	3.8	6.3	81.0	0.45	33.00	0.00	0.00	0.03	0.20	0.50	0.00	0.15	0.00	186.00	138.00	21.00	0.15	0.60	219.00	13.50	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	225	5.0	3.9	11.9	109.6	11.88	33.00	0.15	0.00	0.11	0.20	0.50	0.08	0.30	0.00	209.69	149.51	28.44	0.23	0.60	335.56	13.50	0.00	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.60	5.00	0.20	0.00	56.40	0.00	0.00	0.00			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4.2	6.2	9.1	107.2	5.29	137.76	1.51	0.00	0.03	0.07	0.42	0.19	0.99	8.97	31.90	58.66	19.03	1.15	0.85	282.43	5.21	0.00	0.00	57	2012	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11.0	0.4	0.0	139.0	0.40	0.10	0.70	0.00	0.10	0.10	1.20	0.10	1.40	9.10	19.00	147.70	21.80	0.40	0.80	270.10	103.90	0.00	0.00	228	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	1.0	1.2	14.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	5.20	3.80	0.70	0.00	0.00	7.30	0.50	0.00	0.00	354	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.6	4.0	17.1	117.0	8.20	0.00	0.20	0.10	0.10	0.10	0.00	0.30	1.00	8.20	10.30	54.40	21.20	0.90	0.40	583.40	5.10	0.00	0.00	321	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.1	26.5	110.0	0.24	69.96	0.00	0.00	0.02	0.03	0.00	0.00	0.36	0.00	30.72	23.87	15.72	0.43	0.00	259.40	0.00	0.01	0.00	406	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.1	8.5	41.0	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	5.99	3.19	15.69	3.46	0.67	27.13	1.06	0.00	0.00				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.8	12.8	65.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	4.24	14.60	2.88	0.25	0.14	22.94	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	600	22.3	12.6	75.9	599.6	14.93	207.82	2.81	0.10	0.25	0.30	1.62	0.59	4.13	32.66	112.85	327.32	89.79	4.00	2.46	1 509.10	115.77	0.01	0.00			
Полдник																											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13.5	13.2	13.4	225.0	17.18	39.90	0.62	0.16	0.06	0.14	1.49	0.39	2.86	17.61	57.00	151.95	31.46	2.58	2.52	413.27	8.86	0.04	0.00	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0.1	0.1	18.1	73.5	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	10.40	4.30	4.40	0.50	0.10	47.10	0.30	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.2	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	5.99	3.19	15.69	3.46	0.67	27.13	1.06	0.00	0.00				
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2.3	6.0	24.2	134.0	5.10	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	10.50	21.10	35.30	8.50	0.70	0.20	87.80	2.20	0.00	0.00	451	2008	
Итого за прием пищи:	390	17.2	19.5	64.2	473.7	22.88	39.90	2.22	0.16	0.06	0.14	1.49	0.39	3.39	34.70	91.69	207.24	47.82	4.45	3.09	575.30	12.42	0.04	0.00			
Всего за день:		55.3	49.3	200.8	1 490.1	52.69	280.72	6.08	0.36	0.52	0.74	3.61	1.16	8.22	72.66	514.63	821.37	205.55	9.88	7.25	2 642.86	150.19	0.05	0.00			

10 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.4	6.9	10.0	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.20	2.40	78.20	51.70	5.10	0.30	0.50	27.20	0.00	0.00	0.00	3	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3.8	6.1	20.9	154.1	0.40	0.00	0.20	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	4.40	86.60	89.20	19.90	0.30	0.60	139.40	7.40	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	186	0.1	0.0	6.0	24.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	8.66	3.71	3.38	0.37	0.00	13.05	0.00	0.00	0.00			
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.70	20.00	0.00	0.00	0.03	0.17	0.00	0.00	0.14	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	471	10.1	15.5	41.4	304.0	1.12	20.00	0.20	0.10	0.03	0.28	0.20	0.00	0.77	6.80	293.46	239.61	42.38	0.97	1.10	325.65	7.40	0.02	0.00			
II Завтрак																											
ГРУША СВЕЖАЯ	75	0.3	0.3	7.7	35.1	1.49	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.49	12.80	10.76	8.07	1.34	0.15	115.84	0.75	0.00	0.00			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.15	0.15	10.50	10.50	6.00	2.10	0.06	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	1.1	0.4	22.9	104.1	4.49	0.00	0.25	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.25	1.64	23.30	21.26	14.07	3.44	0.21	295.84	2.25	0.00	0.00			
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.3	3.2	36.5	0.10	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.80	0.90	0.50	0.00	0.00	6.90	0.20	0.00	0.00	33	2012		
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4.0	6.3	10.2	107.1	4.03	7.08	1.41	0.00	0.05	0.06	0.42	0.21	1.10	5.48	20.28	58.99	15.94	0.94	0.74	336.82	4.03	0.02	0.00	73	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10.2	5.1	1.8	94.0	0.40	0.00	0.30	0.20	0.00	0.10	0.30	0.20	2.60	3.10	25.00	90.20	9.60	0.90	1.00	115.70	5.60	0.00	0.00	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3.2	2.7	15.5	97.4	0.00	0.00	1.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	8.10	9.90	32.90	6.10	0.70	0.30	50.60	0.60	0.00	0.00	205	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0.1	0.1	18.1	73.5	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	10.40	4.30	4.40	0.50	0.10	47.10	0.30	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.6	41.4	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	6.02	3.21	15.77	3.47	0.67	0.26	27.26	1.07	0.00	0.00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.8	0.8	12.8	65.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	4.24	14.60	2.88	0.25	0.14	22.94	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	580	21.4	17.5	70.2	515.2	5.13	7.08	4.21	0.30	0.15	0.16	0.72	0.51	4.49	23.60	73.83	217.66	42.89	3.96	2.54	607.32	11.80	0.02	0.00			
Полдник																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.60	8.30	15.10	5.00	0.40	0.10	56.40	1.20	0.00	0.00			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14.1	13.2	17.9	229.2	6.83	15.19	0.54	0.04	0.11	0.14	1.78	0.51	3.44	12.94	16.87	163.18	31.51	2.49	2.57	701.40	9.24	0.06	0.00	276	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.3	0.0	20.8	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	0.00	1.40	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.2	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	5.99	3.19	15.69	3.46	0.67	0.27	27.13	1.06	0.00	0.00			
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.8	7.1	24.8	164.0	0.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	10.90	9.50	32.20	5.90	0.40	0.20	48.30	0.80	0.00	0.00	464	2008	
Итого за прием пищи:	380	19.8	20.5	73.0	525.0	8.43	15.19	1.64	0.04	0.21	0.14	1.78	0.51	3.97	31.43	44.16	226.17	47.27	3.96	3.14	833.93	12.30	0.06	0.00			
Всего за день:		52.3	53.9	207.5	1 448.4	19.17	42.27	6.30	0.44	0.41	0.60	2.70	1.08	9.48	63.47	434.75	704.70	146.61	12.33	6.99	2 062.74	33.75	0.10	0.00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	550,2	540,1	1898,8	14420,4	373.81	1 724.33	73.15	10.34	4.69	10.29	115.92	10.05	89.15	1 016.37	5 765.26	8 748.22	1 921.75	126.05	72.08	23 416.61	848.09	0.66	0.01	
Среднее значение за период	55.0	54.0	189.9	1 442.0	37.38	172.43	7.32	1.03	0.47	1.03	11.59	1.01	8.92	101.64	576.53	874.82	192.18	12.61	7.21	2 341.66	84.81	0.07	0.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	33.7	51.0																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	381	220	576	399