

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 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 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7.2	8.3	35.0	262.4	0.50	0.00	0.10	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.60	0.00	123.70	168.30	33.80	1.70	0.40	241.10	9.10	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.2	0.0	6.3	27.0	1.14	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	0.63	12.50	5.84	4.74	0.50	0.01	27.00	0.00	0.00	0.00	TK№038		
Итого за прием пищи:	428	9.3	13.2	54.1	392.3	1.64	29.61	0.21	0.18	0.13	0.13	0.00	0.00	0.87	0.63	141.55	191.34	41.79	2.46	0.55	291.85	9.10	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	180	5.2	4.5	7.2	95.4	1.26	39.60	0.13	0.00	0.07	0.31	0.72	0.11	0.18	14.04	216.00	171.00	25.20	0.18	0.72	262.80	16.20	0.04	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	255	5.5	4.8	14.6	130.7	8.76	43.35	0.60	0.00	0.09	0.33	0.72	0.17	0.41	15.54	228.00	179.25	31.20	1.83	0.83	471.30	17.70	0.05	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.0	0.9	6.5	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	10.40	10.80	6.30	0.30	0.00	70.50	0.00	0.00	0.00	TK№017		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4.1	4.6	9.1	87.6	3.19	102.80	0.85	0.03	0.04	0.04	0.43	0.17	1.00	6.56	17.74	53.41	14.21	0.85	0.72	250.03	3.31	0.02	0.00	85	2012	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6.1	6.4	3.3	125.0	0.40	0.00	2.30	0.40	0.10	0.00	1.20	0.10	1.30	9.40	43.60	166.90	22.50	0.60	0.90	284.10	97.10	0.00	0.00	268	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.0	4.8	19.5	134.3	9.00	0.60	0.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.30	1.30	11.20	44.00	84.10	34.60	1.20	0.60	681.80	8.40	0.00	0.00	322	2012	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	23.6	96.8	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	10.90	2.30	3.30	0.50	0.00	63.60	0.50	0.00	0.00	TK№039		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.5	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	5.20	17.56	3.59	0.41	0.19	27.53	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	735	17.6	17.0	82.5	579.9	14.49	103.40	4.15	0.53	0.24	0.14	1.63	0.57	4.16	35.18	135.85	354.78	88.84	4.70	2.74	1 411.63	110.65	0.02	0.00			
Полдник																											
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.0	18.5	33.5	204.0	1.40	0.40	3.70	0.00	0.10	0.20	0.60	0.60	7.10	15.00	31.40	224.70	43.30	2.10	2.90	290.50	7.90	0.00	0.00	304	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5.5	2.0	3.5	0.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	1.40	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	TK№022		
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	
Итого за прием пищи:	455	32.5	25.0	76.9	399.0	4.40	0.40	4.50	0.10	0.10	0.20	0.60	0.60	7.67	32.92	78.51	308.91	57.94	3.44	3.53	400.07	11.54	0.00	0.00			
Всего за день:		65.0	60.0	228.0	1 501.8	29.29	176.76	9.46	0.81	0.56	0.80	2.95	1.34	13.11	84.27	583.91	1 034.28	219.77	12.43	7.65	2 574.85	148.99	0.07	0.00			

2 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	40	5.4	5.2	12.9	120.1	0.11	39.00	0.05	0.00	0.04	0.06	0.23	0.02	0.25	3.53	136.75	91.25	8.50	0.40	0.66	36.20	0.00	0.01	0.00	3	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5.1	8.1	27.9	205.0	0.50	0.00	0.20	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	0.50	5.60	112.20	114.80	25.60	0.40	0.80	179.80	9.60	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	10.3	72.9	0.50	16.19	0.00	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	0.11	0.00	104.57	78.97	14.51	0.52	0.37	149.56	8.28	0.00	0.00	TK№040		
Итого за прием пищи:	425	13.1	15.5	51.1	398.0	1.11	55.19	0.25	0.10	0.07	0.29	0.23	0.12	0.86	9.13	353.52	285.02	48.61	1.32	1.83	365.56	17.88	0.01	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	180	0.9	0.2	18.2	82.8	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.07	0.18	0.18	12.60	12.60	7.20	2.52	0.07	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	255	1.2	0.4	25.9	117.9	5.09	0.00	0.25	0.00	0.02	0.02	0.00	0.07	0.28	1.67	25.40	23.36	15.27	3.86	0.22	331.84	2.55	0.00	0.00			
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.5	0.1	1.9	12.0	5.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	5.50	6.30	11.70	9.00	0.50	0.10	145.00	1.00	0.00	0.00	TK№014		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4.2	5.2	6.6	118.0	6.80	0.20	1.00	0.00	0.10	0.00	0.10	0.30	1.80	9.90	24.20	72.70	23.20	1.10	0.70	471.20	5.10	0.00	0.00	82	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19.3	21.0	22.0	355.0	18.70	7.90	2.20	0.30	0.30	2.00	76.00	0.90	9.50	313.80	35.00	402.20	37.80	8.30	7.20	483.10	12.50	0.00	0.00	294	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	22.0	93.0	72.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	17.20	2.80	4.40	0.50	0.00	9.80	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.7	51.8	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.5	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	5.20	17.56	3.59	0.41	0.19	27.53	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	696	28.5	27.7	78.7	708.4	102.50	8.40	3.90	0.30	0.40	2.10	76.10	1.30	12.06	336.72	91.91	526.67	82.33	11.65	8.52	1 170.70	19.94	0.00	0.00			
Полдник																											
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8.3	0.5	0.3	144.4	0.90	0.00	0.70	0.10	0.10	0.00	1.00	0.10	1.20	8.50	41.60	144.50	21.50	0.40	0.90	273.80	88.80	0.00	0.00	246	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.6	17.5	119.4	9.00	0.00	0.20	0.10	0.10	0.10	0.00	0.30	1.10	8.90	32.40	73.40	25.30	1.00	0.50	660.40	7.40	0.00	0.00	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21.7	88.2	1.40	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	11.40	3.60	4.00	0.70	0.10	100.80	0.70	0.00	0.00	TK№048		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.7	51.8	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
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:	555	17.6	12.5	78.8	624.3	12.10	20.00	1.90	0.20	0.33	0.27	1.00	0.40	3.11	37.12	237.91	382.51	77.34	3.34	2.23	1 293.77	100.64	0.02	0.00			
Всего за день:		60.5	56.1	234.5	1 848.5	120.80	83.59	6.30	0.60	0.82	2.68	77.33	1.89	16.31	384.64	708.74	1 217.56	223.55	20.17	12.80	3 161.87	141.01	0.03	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	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	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	2.7	3.0	40.5	2.20	0.00	1.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.20	6.30	9.70	27.20	9.40	0.30	0.30	51.00	0.00	0.00	0.00	10		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	21.0	2.9	149.0	0.20	0.30	5.30	2.50	0.10	0.50	0.60	0.20	0.20	8.00	100.80	228.70	17.10	2.60	1.50	222.60	26.80	0.00	0.00	214	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5.4	4.7	17.6	134.0	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	270	2014		
Итого за прием пищи:	410	23.7	30.5	39.3	391.5	5.16	0.30	7.10	2.50	0.20	0.50	0.60	0.20	0.50	14.30	115.70	267.40	29.80	3.20	1.90	304.20	26.80	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	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.54	39.60	0.00	0.00	0.04	0.23	0.59	0.00	0.18	0.00	223.20	165.60	25.20	0.18	0.72	262.80	16.20	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	255	6.4	4.9	23.4	169.4	3.55	39.60	0.00	0.00	0.04	0.31	0.59	0.00	0.56	0.00	228.61	184.55	53.63	0.56	0.72	524.50	16.20	0.00	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.00	10.40	18.90	6.30	0.50	0.10	70.50	1.50	0.00	0.00	TK№015		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1.4	4.1	7.4	69.6	8.73	149.89	1.53	0.00	0.03	0.04	0.00	0.14	0.50	7.64	34.69	31.64	15.47	0.69	0.32	226.56	3.16	0.01	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	130	7.2	5.9	33.0	240.0	0.00	0.00	4.10	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	2.00	19.20	15.80	161.60	108.90	3.80	1.20	228.80	2.00	0.00	0.00	181	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	31.8	132.0	0.29	83.95	0.00	0.00	0.02	0.03	0.00	0.00	0.43	0.00	36.85	28.64	18.85	0.52	0.00	311.27	0.00	0.01	0.00	406	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.7	51.8	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.2	1.0	15.4	78.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	5.21	17.64	3.61	0.40	0.20	27.66	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	701	29.0	26.3	104.0	789.5	11.69	518.40	6.89	0.05	0.30	0.28	2.10	0.67	6.62	46.13	127.66	430.65	181.11	8.99	4.93	1 214.69	14.96	0.08	0.00			
Полдник																											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15.8	13.9	15.8	249.0	20.21	36.58	0.69	0.15	0.07	0.15	1.76	0.46	3.33	20.69	69.61	178.76	37.11	3.04	2.95	485.54	10.40	0.05	0.00	298	2012	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	16.9	64.8	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.30	13.10	2.90	3.20	0.10	0.00	24.30	0.00	0.00	0.00	049		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	2.0	30.9	157.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	10.42	35.28	7.22	0.80	0.40	55.32	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	465	22.1	16.1	74.1	522.3	22.51	36.58	1.19	0.15	0.07	0.15	1.76	0.46	3.90	29.51	97.14	236.65	51.87	4.78	3.68	599.23	11.74	0.05	0.00			
Всего за день:		81.1	77.7	240.8	1 872.7	42.91	594.88	15.18	2.70	0.61	1.24	5.05	1.33	11.58	89.94	569.11	1 119.25	316.41	17.53	11.23	2 642.62	69.70	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 МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.0	8.0	27.0	203.0	0.50	0.00	0.90	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	0.40	6.80	111.10	94.60	16.50	0.40	0.60	182.90	8.80	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	118.70	93.60	22.30	0.60	0.60	197.80	9.90	0.00	0.00	TK№043		
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:	515	14.5	18.6	60.0	469.4	1.80	49.50	1.01	0.18	0.06	0.39	0.00	0.10	0.86	7.90	355.15	300.40	56.05	1.26	1.34	550.45	18.70	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	180	1.0	0.2	17.8	78.0	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	0.24	0.24	11.40	11.40	6.48	2.28	0.12	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	255	1.6	0.4	23.4	106.6	12.87	0.00	0.15	0.00	0.08	0.00	0.00	0.20	0.39	0.24	35.09	22.91	13.92	2.36	0.12	332.56	1.80	0.00	0.00			
Обед																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.8	7.6	6.0	96.0	3.90	0.00	3.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	4.40	10.70	21.60	9.00	0.50	0.10	229.60	1.90	0.00	0.00	43	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.3	6.4	9.5	110.2	5.52	143.08	1.60	0.00	0.05	0.08	0.42	0.19	0.99	9.28	32.94	59.84	19.66	1.19	0.87	291.79	5.36	0.02	0.00	57	2012	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10.1	5.3	20.1	165.0	0.40	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.90	0.10	1.10	6.70	41.60	128.60	18.90	0.40	0.70	232.70	75.70	0.00	0.00	269	2012	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.5	2.0	9.8	67.0	5.90	1.10	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	9.90	51.50	50.60	26.40	0.80	0.40	185.90	4.80	0.00	0.00	129	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.1	0.0	6.1	24.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	10.66	4.45	4.13	0.44	0.00	15.64	0.00	0.00	0.00	392	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.5	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	5.21	17.64	3.61	0.40	0.20	27.66	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	736	21.7	22.4	77.6	593.1	15.74	144.18	6.40	0.00	0.05	0.09	1.32	0.49	3.70	37.80	156.62	302.44	86.04	4.57	2.60	1 017.36	89.10	0.02	0.00			
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	29.9	15.4	27.2	368.2	0.26	0.14	2.21	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.92	2.60	235.21	312.54	37.82	1.18	0.78	221.69	0.66	0.00	0.00	224	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.0	4.0	9.8	98.9	1.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	0.00	214.20	151.20	23.50	0.20	0.80	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	5.0	43.4	185.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	13.13	40.58	9.02	1.00	0.00	55.11	0.00	0.00	0.00	TK№018		
Итого за прием пищи:	420	39.7	24.4	80.4	652.4	1.36	0.24	2.21	0.00	0.10	0.46	0.00	0.00	1.42	2.60	462.54	504.32	70.34	2.38	1.58	583.40	19.56	0.00	0.00			
Всего за день:		77.5	65.8	241.4	1 821.5	31.77	193.92	9.77	0.18	0.29	0.94	1.32	0.79	6.37	48.54	1 009.40	1 130.07	226.35	10.57	5.64	2 483.77	129.16	0.04	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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2.3	3.9	9.7	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.20	3.50	116.50	74.70	7.20	0.50	0.60	36.20	0.00	0.00	0.00	3	2012	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6.2	10.0	26.8	209.0	0.80	0.00	0.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	0.60	5.90	159.20	143.70	29.10	0.60	0.90	251.30	14.10	0.00	0.00	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	10.3	72.9	0.50	16.19	0.00	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	0.11	0.00	104.57	78.97	14.51	0.52	0.37	149.56	8.28	0.00	0.00	TK№040		
Итого за прием пищи:	420	11.2	16.1	46.8	373.9	1.30	16.19	0.40	0.10	0.13	0.23	0.20	0.10	0.91	9.40	380.27	297.37	50.81	1.62	1.87	437.06	22.38	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	50	0.8	2.9	1.5	45.6	1.90	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	6.20	15.80	18.50	9.50	0.60	0.20	136.80	3.30	0.00	0.00	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5.6	5.3	15.2	117.7	6.04	113.93	0.96	0.03	0.07	0.08	0.56	0.31	1.58	8.92	21.45	82.19	23.31	1.35	1.08	489.18	5.84	0.03	0.00	84	2012	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20.1	20.8	33.7	372.8	11.92	32.65	1.66	0.14	0.19	0.24	2.36	0.78	5.15	19.68	25.50	250.44	53.18	3.94	3.50	1 159.68	14.47	0.09	0.00	291	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1.0	2.0	3.0	37.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	12.90	9.40	1.80	0.00	0.00	18.30	1.20	0.00	0.00	354	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.4	0.0	7.0	102.0	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	33.50	23.70	18.60	0.50	0.00	309.90	0.00	0.00	0.00	TK№044		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.5	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	5.21	17.64	3.61	0.40	0.20	27.66	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	755	31.8	32.1	86.4	805.6	20.16	146.68	4.52	0.17	0.26	0.32	2.92	1.09	7.60	43.32	118.37	421.58	114.34	7.63	5.31	2 175.59	26.15	0.12	0.00			
Полдник																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	5.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	5.50	6.30	11.70	9.00	0.50	0.10	145.00	1.00	0.00	0.00	TK№014		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5.3	8.4	28.9	242.0	0.10	0.00	1.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	8.10	34.30	51.10	8.80	0.70	0.40	86.60	2.90	0.00	0.00	208	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.2	0.0	6.3	27.0	1.14	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	0.63	12.50	5.84	4.74	0.50	0.01	27.00	0.00	0.00	0.00	TK№038		
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
Итого за прием пищи:	468	13.8	11.8	69.0	468.8	6.27	19.04	2.57	0.09	0.14	0.06	0.02	0.20	1.14	30.14	88.58	147.19	34.56	2.94	1.13	348.56	6.33	0.02	0.01			
Всего за день:		59.9	62.8	214.5	1 739.9	29.92	201.91	7.74	0.36	0.56	0.78	3.14	1.39	9.89	84.35	720.02	971.90	221.78	13.53	8.46	3 223.05	55.61	0.16	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	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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7.2	8.3	35.0	226.4	0.50	0.00	1.10	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	0.60	15.50	115.30	153.30	40.70	1.20	1.10	226.20	10.50	0.00	0.00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5.4	4.7	17.6	134.0	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	270	2014		
Итого за прием пищи:	415	14.0	15.1	68.4	428.4	3.26	0.00	1.20	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	15.50	120.50	164.80	44.00	1.50	1.20	256.80	10.50	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	180	0.9	0.2	18.2	82.8	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.07	0.18	0.18	12.60	12.60	7.20	2.52	0.07	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	255	1.2	0.5	25.5	118.1	11.10	3.75	0.47	0.00	0.04	0.04	0.00	0.13	0.41	1.68	24.60	20.85	13.20	4.17	0.18	424.50	3.30	0.01	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.00	10.40	18.90	6.30	0.50	0.10	70.50	1.50	0.00	0.00	TK№015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3.6	4.5	20.0	147.0	3.10	0.20	2.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.70	6.00	28.70	61.50	23.90	1.50	0.70	326.70	3.00	0.00	0.00	81	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8.5	16.1	7.9	161.3	0.20	0.00	0.90	0.20	0.10	0.00	1.00	0.10	1.20	7.40	21.40	135.00	18.70	0.60	0.80	226.70	82.60	0.00	0.00	263	2012	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1.8	0.1	8.5	75.2	8.50	0.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	9.30	31.10	43.60	22.00	1.00	0.40	275.80	3.60	0.00	0.00	338	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	22.7	105.4	1.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	13.80	7.70	3.70	0.50	0.00	76.90	0.50	0.00	0.00	TK№042		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.5	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	5.21	17.64	3.61	0.40	0.20	27.66	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	705	18.4	21.9	86.5	626.1	14.90	0.80	4.80	0.20	0.20	0.00	1.00	0.30	3.17	32.72	114.62	304.05	82.55	5.34	2.53	1 038.33	92.54	0.00	0.00			
Полдник																											
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12.4	11.1	10.8	191.1	0.00	9.44	0.38	0.03	0.06	0.09	1.53	0.22	2.62	4.96	13.14	130.27	19.85	2.06	1.98	227.26	4.25	0.04	0.00	282	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	2.5	19.6	99.3	9.20	0.60	0.40	0.00	0.10	0.10	0.00	0.30	1.30	11.10	43.10	83.50	33.90	1.30	0.60	686.10	8.30	0.00	0.00	125	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.8	0.3	17.7	85.2	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.8	7.1	24.8	103.0	0.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	10.90	9.40	32.10	5.90	0.40	0.20	48.30	0.80	0.00	0.00	464	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5.5	2.0	3.5	153.9	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	1.40	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	TK№022		
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:	575	30.3	25.6	81.0	689.0	12.90	30.04	1.98	0.03	0.29	0.36	1.53	0.52	4.53	34.48	196.25	360.58	79.39	4.60	3.11	1 142.23	14.69	0.06	0.00			
Всего за день:		63.9	63.1	261.4	1 861.6	42.16	34.59	8.45	0.33	0.73	0.50	2.53	1.15	8.81	84.38	455.97	850.28	219.14	15.61	7.02	2 861.86	121.03	0.07	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	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	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	2.7	3.0	40.5	2.20	0.00	1.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.20	6.30	9.70	27.20	9.40	0.30	0.30	51.00	0.00	0.00	0.00	10		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	21.0	2.9	149.0	0.20	0.30	5.30	2.50	0.10	0.50	0.60	0.20	0.20	8.00	100.80	228.70	17.10	2.60	1.50	222.60	26.80	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	118.70	93.60	22.30	0.60	0.60	197.80	9.90	0.00	0.00	TK№043		
Итого за прием пищи:	410	22.6	31.8	34.4	399.4	3.00	29.80	7.11	2.58	0.23	0.62	0.60	0.20	0.72	15.40	234.55	366.70	52.05	3.76	2.54	495.15	36.70	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	180	5.2	4.5	7.2	95.4	1.26	39.60	0.13	0.00	0.07	0.31	0.72	0.11	0.18	14.04	216.00	171.00	25.20	0.18	0.72	262.80	16.20	0.04	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	255	5.5	4.8	14.9	130.5	2.75	39.60	0.38	0.00	0.07	0.31	0.72	0.11	0.28	15.53	228.80	181.76	33.27	1.52	0.87	378.64	16.95	0.04	0.00			
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	0.1	3.9	41.3	1.50	0.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	2.80	15.60	15.70	10.90	0.80	0.10	115.20	1.80	0.00	0.00	40	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.5	6.7	13.7	125.5	4.54	116.02	1.70	0.00	0.06	0.06	0.42	0.23	1.28	7.10	24.14	73.57	20.47	1.08	0.80	385.32	4.58	0.03	0.00	76	2012	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13.1	2.8	10.9	120.2	0.50	0.00	2.00	0.00	0.00	0.10	0.30	0.30	3.60	2.20	32.30	120.60	18.30	1.30	1.30	162.20	4.70	0.00	0.00	305	2012	
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2.4	5.6	15.6	121.8	6.60	0.00	0.30	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	0.20	21.30	55.20	64.30	32.40	2.10	0.70	471.90	11.40	0.00	0.00	324	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.4	0.0	7.0	102.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	20.60	20.90	8.40	0.50	0.00	150.20	0.00	0.00	0.00	TK№045		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.5	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	5.21	17.64	3.61	0.40	0.20	27.66	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	720	24.8	16.2	77.2	641.0	13.14	116.62	5.90	0.10	0.06	0.26	0.72	0.63	5.85	40.92	157.06	332.42	98.42	7.02	3.43	1 346.55	23.82	0.03	0.00			
Полдник																											
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	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	150	2.2	2.0	9.8	88.0	5.90	1.10	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	9.90	51.50	50.60	26.40	0.80	0.40	185.90	4.80	0.00	0.00	129	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	5.0	43.2	223.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	13.10	40.50	9.00	1.00	0.00	55.00	0.00	0.00	0.00	TK№018		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.1	0.0	0.2	1.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	9.91	4.45	3.99	0.44	0.00	15.42	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	460	12.7	11.7	64.1	424.4	5.92	1.20	1.70	0.90	0.00	0.21	0.20	0.20	1.41	20.22	98.32	184.36	48.03	3.98	1.13	346.39	14.14	0.00	0.00			
Всего за день:		65.7	64.4	190.6	1 595.2	24.81	187.22	15.09	3.58	0.36	1.40	2.24	1.14	8.26	92.07	718.73	1 065.24	231.77	16.28	7.97	2 566.73	91.61	0.07	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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.0	8.0	27.0	203.0	0.50	0.00	0.90	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	0.40	6.80	111.10	94.60	16.50	0.40	0.60	182.90	8.80	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	10.3	72.9	0.50	16.19	0.00	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	0.11	0.00	104.57	78.97	14.51	0.52	0.37	149.56	8.28	0.00	0.00	TK№040		
Итого за прием пищи:	415	12.1	17.1	47.3	344.9	1.00	16.19	0.90	0.10	0.03	0.23	0.20	0.10	0.71	9.20	293.87	225.27	36.11	1.22	1.47	359.66	17.08	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			
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.07	0.18	0.18	12.60	12.60	7.20	2.52	0.07	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	255	2.0	0.6	34.0	155.0	6.61	0.00	0.00	0.00	0.02	0.10	0.00	0.07	0.56	0.18	18.01	31.55	35.63	2.90	0.07	477.70	1.80	0.00	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.00	10.40	18.90	6.30	0.50	0.10	70.50	1.50	0.00	0.00	TK№015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6.0	4.4	16.0	159.9	6.60	0.20	0.70	0.00	0.10	0.00	0.10	0.30	1.70	8.50	24.90	67.40	22.00	1.00	0.70	463.00	5.30	0.00	0.00	77	2012	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17.9	7.8	7.2	172.8	12.90	5.80	1.50	0.30	0.20	1.40	53.80	0.50	6.70	217.90	22.20	253.80	20.30	5.50	4.70	341.20	8.30	0.00	0.00	34	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2.4	6.9	13.4	125.1	9.20	0.30	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	9.50	37.80	53.50	21.70	1.10	0.50	383.50	5.30	0.00	0.00	344	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	18.0	68.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	4.00	1.70	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	TK№046		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	50.8	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.47	3.98	19.59	4.32	0.83	0.33	33.86	1.33	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.5	79.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	5.21	17.64	3.61	0.40	0.20	27.66	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	730	30.7	20.2	81.9	663.1	30.70	6.30	3.00	0.40	0.40	1.40	53.90	0.90	9.77	245.37	114.79	434.83	79.93	9.33	6.53	1 320.42	21.73	0.00	0.00			
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	29.9	15.2	27.2	373.4	0.34	0.17	2.36	0.17	0.00	0.34	0.00	0.00	1.02	2.87	237.19	319.96	38.35	1.36	0.68	227.90	1.53	0.00	0.00	237	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1.0	2.5	6.6	52.7	0.13	15.26	0.05	0.03	0.01	0.03	0.00	0.00	0.04	0.62	30.03	22.70	3.79	0.06	0.12	39.90	2.28	0.00	0.00	367	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.0	4.0	9.8	98.9	1.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	0.00	214.20	151.20	23.50	0.20	0.80	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.3	7.1	28.8	180.4	0.00	0.12	0.48	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.36	12.48	10.20	35.88	6.36	0.36	0.24	54.36	0.84	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:	580	44.0	31.3	76.9	761.8	2.27	35.65	2.89	0.32	0.26	0.74	0.00	0.00	1.76	15.97	611.62	624.74	86.00	1.98	1.84	774.76	23.55	0.02	0.00			
Всего за день:		88.8	69.2	240.2	1 924.8	40.58	58.14	6.79	0.82	0.71	2.47	54.10	1.07	12.80	270.72	1 038.29	1 316.39	237.67	15.43	9.91	2 932.54	64.16	0.02	0.00			

9 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 ДЖЕМОМ	40	1.9	2.8	21.1	90.7	2.40	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	6.90	14.70	4.20	0.30	0.10	40.20	0.00	0.00	0.00	2	2012	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.7	9.7	24.4	211.0	0.50	0.00	1.10	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	0.30	6.80	124.30	162.50	46.70	1.20	1.30	248.10	11.00	0.00	0.00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5.4	4.7	17.6	134.0	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	270	2014		
Итого за прием пищи:	425	14.0	17.2	63.1	435.7	3.86	0.00	1.20	0.20	0.10	0.10	0.00	0.10	0.50	6.80	131.20	177.20	50.90	1.50	1.40	288.30	11.00	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	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.54	39.60	0.00	0.00	0.04	0.23	0.59	0.00	0.18	0.00	223.20	165.60	25.20	0.18	0.72	262.80	16.20	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	255	5.8	4.7	13.2	125.8	11.97	39.60	0.15	0.00	0.12	0.23	0.59	0.08	0.33	0.00	246.89	177.11	32.64	0.26	0.72	379.36	16.20	0.00	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.0	0.9	6.5	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	10.40	10.80	6.30	0.30	0.00	70.50	0.00	0.00	0.00	TK№017		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.3	6.4	9.4	110.2	5.52	143.08	1.60	0.00	0.05	0.08	0.42	0.19	0.99	9.28	32.94	59.84	19.66	1.19	0.87	291.79	5.36	0.01	0.00	57	2012	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14.7	0.5	0.0	165.0	0.60	0.10	0.90	0.00	0.10	0.10	1.60	0.20	1.80	12.00	25.00	193.80	28.70	0.50	1.00	354.70	136.40	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	5.16	3.76	0.72	0.00	0.00	7.32	0.48	0.00	0.00	354	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.0	21.3	147.0	10.30	0.00	0.20	0.10	0.20	0.10	0.00	0.40	1.40	10.20	36.50	84.40	29.20	1.20	0.60	761.40	8.50	0.00	0.00	335	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	31.8	132.0	0.29	83.95	0.00	0.00	0.02	0.03	0.00	0.00	0.43	0.00	36.85	28.64	18.85	0.52	0.00	311.27	0.00	0.01	0.00	406	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.5	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	5.20	17.56	3.59	0.41	0.19	27.53	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	750	27.7	14.1	90.7	705.2	17.71	227.13	3.20	0.10	0.37	0.31	2.02	0.79	5.08	39.40	156.06	418.51	111.36	4.96	2.99	1 858.58	152.08	0.02	0.00			
Полдник																											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14.2	12.5	14.2	223.8	18.18	32.72	0.62	0.13	0.07	0.14	1.58	0.40	3.02	18.60	62.68	160.49	33.39	2.72	2.63	436.68	9.32	0.05	0.00	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	21.7	88.2	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.70	12.30	5.20	5.30	0.60	0.10	56.50	0.40	0.00	0.00	TK№047		
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3.5	9.0	36.3	201.0	7.65	0.00	1.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	15.75	31.65	52.95	12.75	1.05	0.30	131.70	3.30	0.00	0.00	451	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.7	51.8	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
Итого за прием пищи:	460	19.4	21.8	82.9	564.8	26.53	32.72	2.87	0.13	0.07	0.14	1.58	0.40	3.79	42.57	110.64	238.35	55.78	5.21	3.36	658.95	14.36	0.05	0.00			
Всего за день:		67.0	57.7	249.9	1 831.5	60.07	299.45	7.42	0.43	0.66	0.78	4.19	1.37	9.70	88.77	644.79	1 011.17	250.68	11.93	8.47	3 185.19	193.64	0.07	0.00			

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	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	40	5.4	5.2	12.9	120.1	0.11	39.00	0.05	0.00	0.04	0.06	0.23	0.02	0.25	3.53	136.75	91.25	8.50	0.40	0.66	36.20	0.00	0.01	0.00	3	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5.1	6.8	27.9	232.0	0.50	0.00	0.20	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	0.50	5.60	112.20	114.80	25.60	0.40	0.80	179.80	9.60	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.1	0.0	6.1	24.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	10.66	4.45	4.13	0.44	0.00	15.64	0.00	0.00	0.00	392	2012	
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:	531	13.4	14.5	51.3	433.3	1.33	59.00	0.25	0.10	0.07	0.34	0.23	0.12	0.93	9.13	379.61	305.50	52.23	1.24	1.46	377.64	9.60	0.03	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	180	0.9	0.2	18.2	82.8	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.07	0.18	0.18	12.60	12.60	7.20	2.52	0.07	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	255	1.2	0.4	25.9	117.9	5.09	0.00	0.25	0.00	0.02	0.02	0.00	0.07	0.28	1.67	25.40	23.36	15.27	3.86	0.22	331.84	2.55	0.00	0.00			
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.8	2.9	4.0	45.6	1.90	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	6.20	15.80	18.50	9.50	0.60	0.20	136.80	3.30	0.00	0.00	33	2012	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.4	7.4	13.5	128.2	5.37	7.44	1.85	0.00	0.06	0.06	0.42	0.25	1.26	6.86	23.02	68.27	19.92	1.08	0.82	429.83	4.84	0.03	0.00	73	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10.4	4.0	9.3	135.3	0.50	0.00	0.50	0.30	0.00	0.20	0.40	0.30	3.00	3.70	29.60	107.50	11.40	1.00	1.20	137.60	6.70	0.00	0.00	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.0	3.4	19.4	121.8	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	10.20	12.20	40.80	7.50	0.90	0.40	62.90	0.80	0.00	0.00	205	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	21.7	88.2	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.70	12.30	5.20	5.30	0.60	0.10	56.50	0.40	0.00	0.00	TK№047		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.52	4.01	19.71	4.34	0.84	0.33	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.5	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	5.21	17.64	3.61	0.40	0.20	27.66	0.00	0.00	0.00	TK №004		
Итого за прием пищи:	720	23.7	18.9	94.0	649.3	8.47	7.44	5.45	0.30	0.16	0.26	0.82	0.65	5.23	35.18	102.14	277.62	61.57	5.42	3.25	885.36	17.38	0.03	0.00			
Полдник																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	1.60	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	1.60	8.32	15.12	5.04	0.40	0.08	56.40	1.20	0.00	0.00	TK№015		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17.6	15.3	22.4	275.8	8.55	11.90	0.65	0.03	0.13	0.17	2.23	0.64	4.30	16.19	20.85	203.85	39.42	3.10	3.23	876.94	11.56	0.08	0.00	276	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.4	0.0	25.0	102.0	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	33.50	23.70	18.60	0.50	0.00	309.90	0.00	0.00	0.00	TK№044		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	50.8	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	7.47	3.98	19.59	4.32	0.83	0.33	33.86	1.33	0.00	0.00	TK №003		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.8	7.1	24.8	169.3	0.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	10.90	9.40	32.10	5.90	0.40	0.20	48.30	0.80	0.00	0.00	464	2008	
Итого за прием пищи:	445	23.7	22.6	83.7	603.5	10.45	12.00	1.93	0.03	0.23	0.17	2.23	0.64	5.25	36.16	76.05	294.36	73.28	5.23	3.84	1 325.40	14.89	0.08	0.00			
Всего за день:		62.0	56.4	254.9	1 804.0	25.34	78.44	7.88	0.43	0.48	0.79	3.28	1.48	11.69	82.14	583.20	900.84	202.35	15.75	8.77	2 920.24	44.42	0.14	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	691,3	633,0	2356,1	17801,4	447.65	1 908.90	94.08	10.24	5.78	12.38	156.13	12.95	108.52	1 309.82	7 032.16	10 616.98	2 349.47	149.23	87.92	28 552.72	1 059.33	0.80	0.01	
Среднее значение за период	69.1	63.3	235.6	1 780.1	44.77	190.89	9.41	1.02	0.58	1.24	15.61	1.30	10.85	130.98	703.22	1 061.70	234.95	14.92	8.79	2 855.27	105.93	0.08	0.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.5	32.0	52.5																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	439	247	725	488