

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА 2021 -2022 ГОД. МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №3 "СОЛНЫШКО"

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.10	18.80	3.80	61.80	0.80	56.40	8.10	0.00	0.00	324	1997
* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	4.7	2.9	25.0	144.4	0.10	0.40	0.00	0.50	0.00	0.10	88.00	26.00	104.30	0.70	157.90	7.90	0.00	0.00	262, ТТК	1996
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.5	116.7	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.60	18.40	103.60	0.20	206.60	12.20	0.00	0.00	762, ТТК	1997
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.9	16.1	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	15.00	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>361</b>	<b>15.8</b>	<b>12.5</b>	<b>56.9</b>	<b>404.9</b>	0.20	1.10	0.10	1.30	0.90	0.30	255.10	52.10	289.20	2.00	448.50	43.20	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.5	4.9	7.2	91.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	160.70	17.70	113.40	0.20	230.00	14.20	0.00	0.00	644	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.5</b>	<b>4.9</b>	<b>7.2</b>	<b>91.7</b>	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	160.70	17.70	113.40	0.20	230.00	14.20	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	35	0.7	2.4	4.2	41.3	0.00	1.80	0.00	1.10	0.00	0.00	13.70	8.10	17.40	0.60	120.10	2.70	0.00	0.00	75	1996
* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С ГОВЯДИНОЙ	150/15	6.5	4.8	9.0	105.1	0.00	0.30	0.10	0.60	0.00	0.10	17.30	15.70	63.70	0.60	130.70	2.80	0.00	0.00	148	1996
* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	75/75	10.3	7.3	13.7	211.7	0.10	2.00	0.00	1.60	0.10	0.00	20.70	20.70	90.90	1.00	216.20	5.40	0.00	0.00	ТТК	2007
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3.6	5.3	21.1	146.4	0.10	9.80	0.00	0.20	0.10	0.20	58.00	29.90	95.70	1.10	747.70	10.00	0.00	0.00	472 ТТК	1996
* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	150	0.2	0.1	8.3	35.1	0.00	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.30	5.20	11.60	0.30	83.60	0.00	0.00	0.00	588	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>23.3</b>	<b>20.2</b>	<b>69.7</b>	<b>601.4</b>	0.30	48.90	0.10	4.20	0.20	0.30	128.40	85.30	305.40	4.80	1 339.10	22.60	0.00	0.00		
<b>Полдник</b>																					
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ	120/20	16.5	14.8	30.1	328.4	0.00	0.40	0.10	0.40	0.20	0.30	226.80	32.80	267.70	0.90	247.10	3.90	0.00	0.00	297 ТТК	1996
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.1	0.0	0.0	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.90	4.40	0.50	15.40	0.00	0.00	0.00	627	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>16.6</b>	<b>14.8</b>	<b>30.1</b>	<b>329.0</b>	0.00	0.40	0.10	0.40	0.20	0.30	236.30	36.70	272.10	1.40	262.50	3.90	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.2</b>	<b>52.4</b>	<b>163.9</b>	<b>1 427.0</b>	0.60	51.20	0.30	5.90	1.30	1.00	780.50	191.80	980.10	8.40	2 280.10	83.90	0.00	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.8	2.7	16.5	106.6	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	91.90	17.70	94.00	0.70	153.10	7.30	0.00	0.00	262,ТТК	1996
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.0	4.4	14.0	112.3	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.50	19.50	103.10	0.30	212.60	12.20	0.00	0.00	642 ТТК	1996
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2.3	4.5	16.2	115.6	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	6.30	3.90	20.50	0.30	28.40	15.00	0.00	0.00	1	1997
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10.1</b>	<b>11.6</b>	<b>46.7</b>	<b>334.5</b>	0.10	1.10	0.00	0.10	0.10	0.20	239.70	41.10	217.60	1.30	394.10	34.50	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
* БАНАН СВЕЖИЙ	180	2.7	0.9	37.8	172.8	0.10	18.00	0.00	0.00	0.00	0.10	14.40	75.60	50.40	1.10	626.40	0.00	0.00	0.00	табл24	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.9</b>	<b>37.8</b>	<b>172.8</b>	0.10	18.00	0.00	0.00	0.00	0.10	14.40	75.60	50.40	1.10	626.40	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ	150/10	5.8	3.8	11.4	102.9	0.10	2.90	0.20	1.70	0.00	0.00	24.60	22.20	64.10	1.40	314.70	3.20	0.00	0.00	138	1996
* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/75	20.3	11.6	4.8	235.5	0.20	15.20	6.90	3.50	0.00	1.70	26.30	19.50	292.00	6.40	357.90	8.90	0.00	0.00	387 553	1996
* РИС ОТВАРНОЙ	100	2.4	2.8	25.1	135.5	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	13.40	17.80	48.40	0.40	36.20	0.50	0.00	0.00	463 табл4	1996
* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0.3	0.0	1.0	5.3	0.00	3.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	5.30	16.00	0.40	53.60	1.10	0.00	0.00	1996, таб №24	1996
* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С	150	0.1	0.1	2.7	12.8	0.00	36.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	3.90	1.80	0.10	22.50	0.00	0.00	0.00	647 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.2	0.4	8.1	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.80	0.20	13.80	7.50	0.00	0.00		1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>643</b>	<b>32.1</b>	<b>19.0</b>	<b>66.5</b>	<b>595.1</b>	0.40	58.00	7.10	6.20	0.10	1.70	89.80	76.40	458.20	10.10	839.50	22.90	0.00	0.00		
<b>Полдник</b>																					
* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	75	8.6	5.1	32.0	211.0	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	63.60	13.50	100.90	0.60	114.00	2.70	0.00	0.00	685,695,734	1996
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК	200	5.5	5.3	23.2	162.5	0.10	1.50	0.10	0.10	0.00	0.40	253.20	29.50	200.50	0.20	308.10	19.00	0.00	0.00	645	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>14.1</b>	<b>10.4</b>	<b>55.2</b>	<b>373.5</b>	0.20	1.60	0.10	0.10	0.00	0.50	316.80	43.00	301.40	0.80	422.10	21.70	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.0</b>	<b>41.9</b>	<b>206.2</b>	<b>1 475.9</b>	0.80	78.70	7.20	6.40	0.20	2.50	660.70	236.10	1 027.60	13.30	2 282.10	79.10	0.00	0.00		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	3.1	19.5	121.8	0.10	0.40	0.00	0.50	0.00	0.10	91.30	24.20	99.60	0.60	159.70	8.20	0.00	0.00	262,ТТК	1996
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.5	116.7	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.60	18.40	103.60	0.20	206.60	12.20	0.00	0.00	762,ТТК	1997
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5	1.5	4.2	10.9	88.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	4.40	2.60	14.00	0.20	19.20	10.00	0.00	0.00	1	1997
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>9.8</b>	<b>11.5</b>	<b>45.9</b>	<b>326.6</b>	0.20	1.10	0.00	0.60	0.10	0.20	238.30	45.20	217.20	1.00	385.50	30.40	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.0	88.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	418	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>22.0</b>	<b>88.0</b>	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
* СВЕКСЛЬНИК С КУРОЙ,СО СМЕТАНОЙ	150/10	3.8	5.7	9.8	110.7	0.00	4.30	0.10	1.20	0.00	0.00	34.10	20.30	57.00	1.20	334.70	5.90	0.00	0.00	193	1996
* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13.0	6.9	14.3	169.3	0.10	0.10	0.00	2.30	0.00	0.10	27.00	29.90	167.90	1.30	267.60	113.00	0.40	0.00	324,ТТК	1996
* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ	160	3.5	9.6	25.5	203.1	0.20	12.90	0.40	0.60	0.20	0.10	29.70	38.70	96.60	1.90	884.50	8.70	0.00	0.00	216	2004
* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1.1	0.0	5.9	26.7	0.10	2.20	0.00	0.70	0.00	0.00	9.90	10.40	30.70	0.40	54.50	0.00	0.00	0.00	Табл№24	1996
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0.3	0.0	7.0	30.3	0.00	35.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	588	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>23.7</b>	<b>22.5</b>	<b>75.9</b>	<b>601.9</b>	0.50	54.60	0.50	5.50	0.20	0.20	112.20	106.40	378.30	6.00	1 582.70	129.30	0.40	0.00		
<b>Полдник</b>																					
* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	40	5.3	2.0	4.4	61.8	0.10	3.70	1.60	0.30	0.00	0.40	7.00	7.40	79.00	1.70	95.60	2.50	0.00	0.00	311	2016
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4.2	2.6	28.5	153.4	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	8.60	6.00	33.60	0.40	50.90	0.80	0.00	0.00	106	2016
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ЙОГУРТ	150	4.6	4.0	17.4	123.5	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.30	190.00	22.20	150.40	0.00	231.10	0.00	0.00	0.00	645	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>14.1</b>	<b>8.6</b>	<b>50.3</b>	<b>338.7</b>	0.20	4.80	1.60	0.40	0.00	0.70	205.60	35.60	263.00	2.10	377.60	3.30	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.6</b>	<b>42.8</b>	<b>194.1</b>	<b>1 355.2</b>	0.90	64.50	2.10	6.50	0.30	1.10	570.10	195.20	872.50	11.90	2 585.80	165.00	0.40	0.00		

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	4.7	5.0	14.9	124.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	127.60	18.60	99.50	0.30	196.90	10.80	0.00	0.00	161	1996
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.0	4.4	14.0	112.3	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.50	19.50	103.10	0.30	212.60	12.20	0.00	0.00	642.ТТК	1996
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5	1.5	4.2	10.9	88.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	4.40	2.60	14.00	0.20	19.20	10.00	0.00	0.00	1	1997
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10.2</b>	<b>13.6</b>	<b>39.8</b>	<b>324.4</b>	0.10	1.30	0.00	0.10	0.10	0.20	273.50	40.70	216.60	0.80	428.70	33.00	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
* ЯБЛОКИ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	32.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00	табл24	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>94.0</b>	0.10	32.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	150/25	6.8	4.6	11.8	144.3	0.20	5.80	0.10	0.70	0.00	0.00	20.70	23.80	80.10	1.10	477.40	6.50	0.00	0.00	131 114	1996
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	11.6	8.2	11.1	248.3	0.10	0.30	0.00	1.40	0.00	0.10	22.60	18.30	92.80	1.10	159.00	10.90	0.00	0.00	416	1996
*КАПУСТА ТУШЁНАЯ	150	3.5	4.5	15.1	115.8	0.10	31.90	0.10	0.20	0.10	0.10	81.50	28.60	57.90	1.70	370.40	5.90	0.00	0.00	482	1996
* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	65	0.5	0.1	1.6	10.2	0.00	10.60	0.10	0.20	0.00	0.00	5.90	8.50	11.00	0.40	122.70	0.80	0.00	0.00	1996,таб №24	1996
* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	150	0.5	0.0	6.4	28.1	0.00	35.20	0.10	0.00	0.00	0.00	19.10	10.00	11.80	0.30	155.10	0.00	0.00	0.00	588 ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>24.9</b>	<b>17.7</b>	<b>59.4</b>	<b>608.5</b>	0.50	83.80	0.40	3.20	0.10	0.20	155.20	94.90	279.70	5.80	1 325.40	25.80	0.00	0.00		
<b>Полдник</b>																					
* САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С ЯЙЦОМ	150/20	5.1	17.1	15.3	235.6	0.10	8.10	0.60	7.20	0.40	0.10	37.20	32.20	104.00	1.70	534.40	9.50	0.00	0.00	86	2002
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.0	88.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	418	2016
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.2	0.4	8.1	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.80	0.20	13.80	7.50	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>6.3</b>	<b>17.7</b>	<b>45.4</b>	<b>364.9</b>	0.10	12.10	0.60	7.20	0.40	0.10	54.10	42.20	127.80	4.70	788.20	19.00	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.2</b>	<b>49.8</b>	<b>164.2</b>	<b>1 391.8</b>	0.80	129.20	1.00	11.80	0.60	0.50	514.80	193.80	646.10	15.70	3 098.30	81.80	0.00	0.00		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.6	2.7	0.0	35.3	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	98.00	5.00	58.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	23	1997
* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10.8	13.5	2.1	172.2	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.30	69.20	11.20	146.20	1.60	157.30	18.80	0.00	0.00	284	1996
* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.5	0.1	1.8	9.8	0.00	7.00	0.00	0.10	0.00	0.00	16.10	9.80	29.40	0.70	98.70	2.10	0.00	0.00	Табл№24	1996
* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	644	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	15	1.2	0.4	8.1	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.80	0.20	13.80	7.50	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>21.0</b>	<b>23.2</b>	<b>21.6</b>	<b>380.8</b>	0.20	8.60	0.30	1.80	1.90	0.50	400.40	51.50	394.60	2.80	585.90	47.30	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
* ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	1.9	8.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	2.50	2.30	0.20	7.90	0.00	0.00	0.00	627,ТТК	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>1.9</b>	<b>8.1</b>	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	2.50	2.30	0.20	7.90	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ,СО СМЕТАНОЙ	150/25	7.2	7.5	5.5	121.6	0.00	7.60	0.20	0.70	0.00	0.00	35.70	18.40	70.30	1.00	272.30	4.30	0.00	0.00	120	1996
* ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	85	13.7	10.7	13.5	309.8	0.20	0.50	0.00	2.10	0.00	0.10	27.20	22.40	112.60	1.40	193.20	13.40	0.00	0.00	416	1996
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.6	3.9	25.5	159.8	0.20	0.00	0.00	3.20	0.10	0.10	12.40	83.50	124.20	2.90	175.50	1.50	0.00	0.00	463,табл. 4	1996
* СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1.0	3.7	2.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.40	2.30	14.20	0.10	30.50	2.30	0.00	0.00	553	1996
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	табл.24	1996
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	6.1	32.6	0.00	39.60	0.10	0.00	0.00	0.00	12.20	3.00	1.40	0.30	5.10	0.00	0.00	0.00	773.ТТК	1997
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>30.1</b>	<b>26.3</b>	<b>67.6</b>	<b>750.9</b>	0.50	55.20	0.30	6.80	0.10	0.20	117.50	141.30	356.60	7.20	804.40	23.80	0.00	0.00		
<b>Полдник</b>																					
* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	30	4.3	1.3	2.8	39.7	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	8.30	7.50	49.50	0.30	85.40	41.10	0.20	0.00	389	2004
ВАФЛИ	22	0.9	6.7	13.8	119.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	2.20	7.90	0.30	30.80	0.00	0.00	0.00		2008
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	3.5	14.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	3.70	4.40	0.50	15.50	0.00	0.00	0.00	627 628,ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.2	0.4	8.1	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.80	0.20	13.80	7.50	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>247</b>	<b>6.5</b>	<b>8.4</b>	<b>28.2</b>	<b>214.8</b>	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	23.90	15.40	71.60	1.30	145.50	48.60	0.20	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.7</b>	<b>57.9</b>	<b>119.3</b>	<b>1 354.6</b>	0.70	63.80	0.60	9.00	2.00	0.70	548.80	210.70	825.10	11.50	1 543.70	119.70	0.20	0.00		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	150	4.0	3.5	15.7	111.7	0.10	0.40	0.00	0.50	0.00	0.10	96.70	27.50	105.20	0.60	172.40	8.50	0.00	0.00	262,ТТК	1996
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.5	116.7	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.60	18.40	103.60	0.20	206.60	12.20	0.00	0.00	762,ТТК	1997
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35/5	2.7	4.6	18.9	129.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	7.30	4.60	23.80	0.40	33.00	17.50	0.00	0.00	1	1997
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10.6</b>	<b>12.3</b>	<b>50.1</b>	<b>357.8</b>	0.20	1.10	0.00	0.60	0.10	0.20	246.60	50.50	232.60	1.20	412.00	38.20	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.0	88.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	418	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>22.0</b>	<b>88.0</b>	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ,СО СМЕТАНОЙ	150/15	5.2	4.8	9.9	106.0	0.10	4.00	0.10	0.70	0.00	0.00	23.40	20.60	74.70	1.00	361.10	4.90	0.00	0.00	129	1996
* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	12.9	7.5	6.1	141.3	0.10	0.70	0.00	2.70	0.10	0.10	35.00	30.70	179.20	1.30	298.60	110.90	0.40	0.00	330	1996
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3.6	5.3	21.0	145.4	0.10	9.80	0.00	0.20	0.10	0.20	56.90	29.70	94.80	1.10	745.40	9.90	0.00	0.00	472	1996
* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	31	0.6	0.0	3.3	15.0	0.00	1.20	0.00	0.40	0.00	0.00	5.60	5.90	17.30	0.20	30.70	0.00	0.00	0.00	табл.24	1996
* ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	3.9	15.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.10	2.50	2.30	0.20	7.90	0.00	0.00	0.00	627,628,ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>616</b>	<b>24.4</b>	<b>17.9</b>	<b>57.6</b>	<b>485.3</b>	0.40	15.70	0.10	4.70	0.20	0.30	133.40	95.10	394.40	5.00	1 484.50	127.40	0.40	0.00		
<b>Полдник</b>																					
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5.1	8.0	49.9	291.4	0.10	0.00	0.10	0.30	0.10	0.00	17.20	7.40	44.00	0.50	68.60	1.90	0.00	0.00	102	2016
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР	200	6.3	6.8	8.4	120.3	0.10	1.50	0.10	0.10	0.00	0.40	253.20	29.50	200.50	0.20	308.10	19.00	0.00	0.00	645	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>11.4</b>	<b>14.8</b>	<b>58.3</b>	<b>411.7</b>	0.20	1.50	0.20	0.40	0.10	0.40	270.40	36.90	244.50	0.70	376.70	20.90	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.4</b>	<b>45.2</b>	<b>188.0</b>	<b>1 342.8</b>	0.80	22.30	0.30	5.70	0.40	0.90	664.40	190.50	885.50	9.70	2 513.20	188.50	0.40	0.00		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.6	2.7	20.6	121.7	0.00	0.40	0.00	0.10	0.00	0.10	87.90	18.40	85.10	0.30	138.10	7.60	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.3	4.5	14.1	115.1	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.60	23.30	109.00	0.50	227.70	12.20	0.00	0.00	642 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	10.00	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9.4</b>	<b>7.8</b>	<b>45.5</b>	<b>291.8</b>	<b>0.10</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>234.30</b>	<b>44.30</b>	<b>207.10</b>	<b>1.00</b>	<b>384.20</b>	<b>29.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЙОГУРТ	180	5.2	4.5	19.8	140.4	0.10	1.30	0.00	0.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.00	0.00	645	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>19.8</b>	<b>140.4</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>216.00</b>	<b>25.20</b>	<b>171.00</b>	<b>0.00</b>	<b>262.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
*ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.7	2.7	4.1	44.5	0.00	1.40	0.80	1.50	0.00	0.00	21.40	15.50	25.10	0.50	107.40	2.30	0.00	0.00	75	1996
* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1.2	3.8	6.8	68.0	0.00	5.10	0.10	1.40	0.00	0.00	23.90	13.10	30.90	0.60	225.60	2.90	0.00	0.00	132	1996
* ГУЛЯШ	40/40	10.3	8.1	2.6	124.5	0.00	0.70	0.00	0.80	0.00	0.10	9.40	15.20	94.80	0.70	207.80	5.00	0.00	0.00	401	1996
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	100	3.7	2.9	22.6	132.2	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	17.70	15.70	36.40	0.60	61.60	0.00	0.00	0.00	273 469	1996
* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0.0	0.0	19.1	75.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.50	2.90	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	591 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1.4	0.5	9.7	49.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	2.30	11.70	0.20	16.60	9.00	0.00	0.00		1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>568</b>	<b>19.3</b>	<b>18.3</b>	<b>78.3</b>	<b>555.8</b>	<b>0.20</b>	<b>7.20</b>	<b>0.90</b>	<b>4.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>89.50</b>	<b>69.00</b>	<b>227.90</b>	<b>3.80</b>	<b>660.40</b>	<b>20.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	120/25	14.8	13.8	41.5	358.4	0.00	0.30	0.10	0.50	0.20	0.20	212.30	34.40	252.30	1.40	329.30	3.30	0.00	0.00	296, ТТК	1996
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.1	0.0	0.0	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.30	4.40	0.50	14.90	0.00	0.00	0.00	627, 628, ТТК	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>14.9</b>	<b>13.8</b>	<b>41.5</b>	<b>359.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>215.00</b>	<b>36.70</b>	<b>256.70</b>	<b>1.90</b>	<b>344.20</b>	<b>3.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.8</b>	<b>44.4</b>	<b>185.1</b>	<b>1 347.0</b>	<b>0.40</b>	<b>9.90</b>	<b>1.00</b>	<b>5.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.80</b>	<b>754.80</b>	<b>175.20</b>	<b>862.70</b>	<b>6.70</b>	<b>1 651.60</b>	<b>54.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	6.4	3.5	25.5	160.3	0.10	0.40	0.00	2.30	0.00	0.20	91.10	71.20	149.70	2.30	246.70	8.30	0.00	0.00	255 ТТК	1996
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	3.9	16.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.90	4.40	0.50	15.50	0.00	0.00	0.00	627 ТТК	1996
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2.3	4.5	16.2	115.6	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	6.30	3.90	20.50	0.30	28.40	15.00	0.00	0.00	1	1997
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>8.8</b>	<b>8.0</b>	<b>45.6</b>	<b>292.0</b>	0.10	0.40	0.00	2.40	0.10	0.20	107.00	79.00	174.60	3.10	290.60	23.30	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
* БАНАН СВЕЖИЙ	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00	табл24	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.0</b>	<b>1.0</b>	<b>42.0</b>	<b>192.0</b>	0.10	20.00	0.10	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(ХЕК)	150/30	7.5	2.6	11.6	98.5	0.10	5.80	0.10	0.80	0.00	0.00	27.10	28.30	112.40	1.00	529.00	62.50	0.20	0.00	131	1996
* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	190	16.4	12.3	13.3	309.1	0.10	19.30	0.40	2.50	0.10	0.10	68.80	41.50	157.10	2.20	449.30	11.20	0.00	0.00	ТТК	2010
*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.5	0.9	3.1	22.4	0.00	0.50	0.10	0.00	0.00	0.00	3.70	2.80	6.20	0.00	30.60	0.40	0.00	0.00	528	1996
* СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	1.2	2.5	6.1	52.3	0.00	2.50	0.00	0.90	0.00	0.00	23.70	12.10	28.50	0.70	173.20	4.30	0.00	0.00	212/3,42	1996
* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ С	150	0.2	0.1	6.9	30.1	0.00	35.10	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	9.70	6.80	0.30	78.40	0.00	0.00	0.00	588 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.2	0.4	8.1	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.80	0.20	13.80	7.50	0.00	0.00		1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	13.0	59.9	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	4.90	5.10	23.50	1.10	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>28.9</b>	<b>19.1</b>	<b>62.1</b>	<b>613.6</b>	0.30	63.20	0.60	4.90	0.10	0.10	143.70	101.50	344.30	5.50	1 315.10	87.60	0.20	0.00		
<b>Полдник</b>																					
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.6	2.7	0.0	35.3	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	98.00	5.00	58.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	23	1997
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ	75	6.7	6.3	42.5	253.6	0.10	0.10	0.00	0.40	0.20	0.10	81.10	14.70	94.30	0.60	156.30	3.60	0.00	0.00	685 687 ТТК	1996
* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	200	5.9	6.6	9.6	122.8	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	215.20	23.60	151.90	0.20	308.10	19.00	0.00	0.00	644	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>15.2</b>	<b>15.6</b>	<b>52.1</b>	<b>411.7</b>	0.20	1.50	0.10	0.40	0.20	0.30	394.30	43.30	304.20	0.90	473.90	22.60	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.9</b>	<b>43.7</b>	<b>201.8</b>	<b>1 509.3</b>	0.70	85.10	0.80	7.70	0.40	0.70	661.00	307.80	879.10	10.70	2 775.60	133.50	0.20	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.10	18.80	3.80	61.80	0.80	56.40	8.10	0.00	0.00	324	1997
*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.8	2.8	17.0	109.0	0.00	0.40	0.00	0.40	0.00	0.10	92.40	12.40	72.40	0.30	142.40	7.60	0.00	0.00	262 ТТК	1996
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.5	116.7	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.60	18.40	103.60	0.20	206.60	12.20	0.00	0.00	762 ТТК	1997
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5	1.5	4.2	10.9	88.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	4.40	2.60	14.00	0.20	19.20	10.00	0.00	0.00	1	1997
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>356</b>	<b>14.1</b>	<b>15.7</b>	<b>43.7</b>	<b>375.1</b>	0.10	1.10	0.10	1.30	1.00	0.30	258.20	37.20	251.80	1.50	424.60	37.90	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ С ПОВИДЛОМ	50/20	6.5	5.6	22.9	167.1	0.00	0.20	0.00	0.10	0.10	0.10	76.00	13.40	99.60	0.70	119.10	1.00	0.00	0.00	297 ТТК	1996
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	2.9	12.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.90	4.40	0.50	15.50	0.00	0.00	0.00	627 ТТК	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6.6</b>	<b>5.6</b>	<b>25.8</b>	<b>179.3</b>	0.00	0.20	0.00	0.10	0.10	0.10	85.60	17.30	104.00	1.20	134.60	1.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ,СО СМЕТАНОЙ	150/15	4.9	4.6	7.5	93.4	0.00	4.90	0.20	0.60	0.00	0.00	32.80	19.70	63.00	0.90	271.50	5.70	0.00	0.00	110	1996
* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	14.3	6.4	14.4	171.1	0.10	0.50	0.00	1.60	0.00	0.10	32.30	20.60	122.80	1.40	197.70	13.30	0.00	0.00	455 ТТК	1996
* РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	2.8	23.3	133.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.10	0.00	15.90	6.80	27.50	0.60	42.90	0.50	0.00	0.00	273 469	1996
* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	70	0.8	0.1	2.7	16.8	0.00	17.50	0.10	0.30	0.00	0.00	9.80	14.00	18.20	0.70	203.00	1.40	0.00	0.00	1996, таб №24	1996
* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	150	0.2	0.0	7.6	32.3	0.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	4.80	10.40	0.30	75.30	0.00	0.00	0.00	588	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	13.0	59.9	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	4.90	5.10	23.50	1.10	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25.7</b>	<b>14.2</b>	<b>68.5</b>	<b>507.4</b>	0.30	52.90	0.30	4.00	0.10	0.10	108.30	71.00	265.40	5.00	831.20	22.60	0.00	0.00		
<b>Полдник</b>																					
* ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	75	12.1	5.4	26.9	204.8	0.10	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	109.80	16.70	122.50	0.80	164.80	3.40	0.00	0.00	465	2012
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.0	88.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	418	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>12.1</b>	<b>5.6</b>	<b>48.9</b>	<b>292.8</b>	0.10	5.00	0.00	0.10	0.00	0.00	123.80	24.70	136.50	3.60	404.80	5.40	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.5</b>	<b>41.1</b>	<b>186.9</b>	<b>1 354.6</b>	0.50	59.20	0.40	5.50	1.20	0.50	575.90	150.20	757.70	11.30	1 795.20	66.90	0.00	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10.8	13.5	2.1	172.2	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.30	70.40	11.30	146.50	1.60	157.30	18.80	0.00	0.00	284	1996
* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0.00	1.00	0.00	0.30	0.00	0.00	4.50	4.80	14.00	0.20	24.80	0.00	0.00	0.00	табл24	1996
* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	12.2	87.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	103.40	13.80	73.10	0.60	154.60	8.60	0.00	0.00	630 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.9	15.6	80.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	3.50	17.60	0.30	27.60	15.00	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>16.6</b>	<b>17.5</b>	<b>31.5</b>	<b>348.9</b>	<b>0.10</b>	<b>1.70</b>	<b>0.20</b>	<b>2.00</b>	<b>1.90</b>	<b>0.40</b>	<b>183.40</b>	<b>33.40</b>	<b>251.20</b>	<b>2.70</b>	<b>364.30</b>	<b>42.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ЙОГУРТ	170	4.9	4.3	18.7	132.6	0.10	1.20	0.00	0.00	0.00	0.30	204.00	23.80	161.50	0.00	248.20	0.00	0.00	0.00	645	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>4.9</b>	<b>4.3</b>	<b>18.7</b>	<b>132.6</b>	<b>0.10</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>204.00</b>	<b>23.80</b>	<b>161.50</b>	<b>0.00</b>	<b>248.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	47	0.4	2.1	1.5	27.0	0.00	8.40	0.00	0.90	0.00	0.00	8.80	8.00	15.50	0.50	102.30	1.10	0.00	0.00	40	1996
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ, С ГОВЯДИНОЙ	150/20	6.2	4.8	10.1	108.7	0.10	3.90	0.10	0.60	0.00	0.10	18.20	21.30	78.50	0.90	367.40	5.10	0.00	0.00	136	1996
* РАГУ С КУРОЙ	120/50	18.5	20.5	15.5	322.1	0.20	12.80	0.40	5.40	0.10	0.10	44.80	39.60	164.30	2.30	658.50	8.50	0.00	0.00	210 ТТК	2003
* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	150	0.5	0.0	6.4	28.1	0.00	25.20	0.10	0.00	0.00	0.00	19.10	10.00	11.80	0.30	155.10	0.00	0.00	0.00	588 ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>567</b>	<b>27.6</b>	<b>27.7</b>	<b>46.9</b>	<b>547.7</b>	<b>0.40</b>	<b>50.30</b>	<b>0.60</b>	<b>7.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>96.30</b>	<b>84.60</b>	<b>296.20</b>	<b>5.20</b>	<b>1 324.10</b>	<b>16.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	30	3.9	4.1	3.1	76.2	0.00	7.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	425	1996
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.80	44.00	0.00	0.00	0.00		2008
* ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ	180/7	0.2	0.0	4.1	18.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	11.70	4.40	5.80	0.60	26.90	0.00	0.00	0.00	627 628 629 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.2	0.4	8.1	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.80	0.20	13.80	7.50	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>272</b>	<b>8.3</b>	<b>8.4</b>	<b>45.1</b>	<b>302.7</b>	<b>0.00</b>	<b>8.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>26.20</b>	<b>14.40</b>	<b>51.60</b>	<b>1.60</b>	<b>84.70</b>	<b>7.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.4</b>	<b>57.9</b>	<b>142.2</b>	<b>1 331.9</b>	<b>0.60</b>	<b>61.44</b>	<b>0.80</b>	<b>9.60</b>	<b>2.00</b>	<b>0.90</b>	<b>509.90</b>	<b>156.20</b>	<b>760.50</b>	<b>9.50</b>	<b>2 021.30</b>	<b>66.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	4.7	2.9	25.0	144.4	0.10	0.40	0.00	0.50	0.00	0.10	88.00	26.00	104.30	0.70	157.90	7.90	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.0	4.4	14.0	112.3	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.50	19.50	103.10	0.30	212.60	12.20	0.00	0.00	642 ТТК	1996
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2.3	4.5	16.2	115.6	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	6.30	3.90	20.50	0.30	28.40	15.00	0.00	0.00	1	1997
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11.0</b>	<b>11.8</b>	<b>55.2</b>	<b>372.3</b>	<b>0.20</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>235.80</b>	<b>49.40</b>	<b>227.90</b>	<b>1.30</b>	<b>398.90</b>	<b>35.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.0	88.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	418	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>22.0</b>	<b>88.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.00</b>	<b>8.00</b>	<b>14.00</b>	<b>2.80</b>	<b>240.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, С ГОВЯДИНОЙ	150/30	10.7	6.5	11.2	146.8	0.10	3.80	0.20	0.60	0.00	0.10	34.60	31.60	141.20	1.50	457.00	5.60	0.00	0.00	138	1996
* ФРИКАДЕЛКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	70/50	11.6	8.9	9.8	253.8	0.10	0.50	0.00	0.10	0.00	0.00	36.50	14.70	85.20	0.50	176.80	12.20	0.00	0.00	481	2004
* ОВОЩИ С РИСОМ	100	2.6	7.4	19.5	154.7	0.00	2.80	0.80	0.60	0.20	0.00	39.10	28.20	70.70	1.10	181.30	3.70	0.00	0.00	463 табл4 ТТК	1996
* ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.3	0.0	0.5	3.0	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20	42.30	0.00	0.00	0.00	табл 24	1996
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0.3	0.0	7.0	30.3	0.00	35.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	588	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>27.5</b>	<b>23.1</b>	<b>61.4</b>	<b>650.4</b>	<b>0.30</b>	<b>43.70</b>	<b>1.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>128.60</b>	<b>85.80</b>	<b>330.40</b>	<b>4.50</b>	<b>898.80</b>	<b>23.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	75	8.6	5.3	32.1	212.3	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	63.00	13.50	101.60	0.60	114.90	2.80	0.00	0.00	685 695 734	1996
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК	160	4.4	4.2	18.6	130.0	0.10	1.20	0.00	0.10	0.00	0.30	202.60	23.60	160.40	0.20	246.40	15.20	0.00	0.00	645	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>	<b>13.0</b>	<b>9.5</b>	<b>50.7</b>	<b>342.3</b>	<b>0.20</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>265.60</b>	<b>37.10</b>	<b>262.00</b>	<b>0.80</b>	<b>361.30</b>	<b>18.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.5</b>	<b>44.6</b>	<b>189.3</b>	<b>1 453.0</b>	<b>0.70</b>	<b>50.10</b>	<b>1.00</b>	<b>2.80</b>	<b>0.30</b>	<b>0.70</b>	<b>644.00</b>	<b>180.30</b>	<b>834.30</b>	<b>9.40</b>	<b>1 899.00</b>	<b>78.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	4.1	3.1	17.6	113.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	111.40	18.00	114.90	0.40	169.10	8.50	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.5	116.7	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.60	18.40	103.60	0.20	206.60	12.20	0.00	0.00	762 ТТК	1997
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.9	16.1	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	15.00	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>10.3</b>	<b>8.2</b>	<b>49.2</b>	<b>312.7</b>	<b>0.10</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>259.70</b>	<b>40.30</b>	<b>238.00</b>	<b>0.90</b>	<b>403.30</b>	<b>35.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
* ГРУШИ	193	0.8	0.6	19.9	90.7	0.00	9.70	0.80	0.70	0.00	0.10	36.70	23.20	30.90	3.90	299.20	1.90	0.00	0.00	табл24	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>193</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>19.9</b>	<b>90.7</b>	<b>0.00</b>	<b>9.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>36.70</b>	<b>23.20</b>	<b>30.90</b>	<b>3.90</b>	<b>299.20</b>	<b>1.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
*СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/10	3.8	4.1	6.1	77.3	0.00	4.70	0.10	0.70	0.00	0.00	26.60	15.80	50.40	0.90	196.20	3.60	0.00	0.00	174	1997
* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9.0	8.7	4.5	142.9	0.10	6.30	3.00	2.90	0.00	0.80	5.70	7.90	126.10	2.80	141.20	7.30	0.00	0.00	425	1996
* РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	2.8	23.3	133.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.10	0.00	17.10	6.90	27.70	0.60	43.00	0.50	0.00	0.00	273 469	1996
* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	5.60	16.80	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00	табл№24	1996
* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С	150	0.1	0.1	3.2	14.4	0.00	36.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	3.70	1.70	0.10	20.90	0.00	0.00	0.00	647 ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18.8</b>	<b>16.0</b>	<b>51.5</b>	<b>435.9</b>	<b>0.30</b>	<b>51.00</b>	<b>3.10</b>	<b>5.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.80</b>	<b>72.50</b>	<b>45.60</b>	<b>248.80</b>	<b>6.00</b>	<b>498.50</b>	<b>14.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	12.4	11.1	16.3	220.4	0.00	0.30	0.10	0.40	0.10	0.10	143.00	22.50	189.90	0.70	144.80	2.10	0.00	0.00	297 ТТК	1996
* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.9	2.5	6.5	52.6	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	27.30	3.40	19.90	0.00	39.50	2.30	0.00	0.00	550	1996
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.0	88.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	418	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.3</b>	<b>13.8</b>	<b>44.8</b>	<b>361.0</b>	<b>0.00</b>	<b>4.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>184.30</b>	<b>33.90</b>	<b>223.80</b>	<b>3.50</b>	<b>424.30</b>	<b>6.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.2</b>	<b>38.6</b>	<b>165.4</b>	<b>1 200.3</b>	<b>0.40</b>	<b>66.30</b>	<b>4.00</b>	<b>6.30</b>	<b>0.20</b>	<b>1.20</b>	<b>553.20</b>	<b>143.00</b>	<b>741.50</b>	<b>14.30</b>	<b>1 625.30</b>	<b>58.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.10	18.80	3.80	61.80	0.80	56.40	8.10	0.00	0.00	324	1997
* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	150	4.0	3.5	15.7	111.7	0.10	0.40	0.00	0.50	0.00	0.10	96.70	27.50	105.20	0.60	172.40	8.50	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.0	4.4	14.0	112.3	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.50	19.50	103.10	0.30	212.60	12.20	0.00	0.00	642 ТТК	1996
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/10	2.0	8.0	13.6	134.9	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	6.00	3.30	18.20	0.30	24.50	12.50	0.00	0.00	1	1997
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>366</b>	<b>14.9</b>	<b>20.4</b>	<b>43.6</b>	<b>420.2</b>	0.20	1.10	0.20	1.50	1.10	0.30	263.00	54.10	288.30	2.00	465.90	41.30	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.0	88.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	418	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>22.0</b>	<b>88.0</b>	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
* СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3.2	3.6	10.1	85.7	0.00	5.10	0.10	0.00	0.00	0.10	90.90	20.10	79.80	0.70	351.60	9.30	0.00	0.00	163	1996
*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	11.8	12.6	21.5	245.6	0.10	9.60	0.00	1.70	0.20	0.20	48.20	40.70	171.30	2.00	841.60	13.30	0.00	0.00	430	1996
* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С	180	0.2	0.2	5.8	26.4	0.00	37.60	0.00	0.30	0.00	0.00	12.20	4.40	4.10	0.80	114.30	0.80	0.00	0.00	585	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.2	0.4	8.1	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.80	0.20	13.80	7.50	0.00	0.00		1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>18.4</b>	<b>17.1</b>	<b>58.9</b>	<b>460.8</b>	0.20	52.30	0.10	2.70	0.20	0.30	159.60	72.90	291.10	4.90	1 362.10	32.60	0.00	0.00		
<b>Полдник</b>																					
* СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11.0	5.0	3.8	115.6	0.10	7.40	3.30	1.20	0.10	0.80	36.20	12.50	165.90	3.20	208.60	6.80	0.00	0.00	ТТК	2021
* ПЮРЕ МОРКОВНОЕ	50	0.9	0.4	4.8	26.9	0.00	0.90	0.90	0.30	0.00	0.00	32.90	16.70	30.70	0.50	106.50	3.30	0.00	0.00	341	2016
* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6.2	10.0	48.1	307.0	0.10	0.00	0.10	0.60	0.20	0.00	14.10	9.00	51.80	0.50	79.10	1.20	0.00	0.00	109	2016
* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102.6	0.10	1.30	0.00	0.10	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	262.80	16.20	0.00	0.00	645	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>23.5</b>	<b>21.2</b>	<b>63.9</b>	<b>552.1</b>	0.30	9.60	4.30	2.20	0.30	1.10	299.20	63.40	419.40	4.40	657.00	27.50	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.8</b>	<b>58.9</b>	<b>188.4</b>	<b>1 521.1</b>	0.70	67.00	4.60	6.40	1.60	1.70	735.80	198.40	1 012.80	14.10	2 725.00	103.40	0.00	0.00		

**14 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.8	2.8	17.0	109.0	0.00	0.40	0.00	0.40	0.00	0.10	92.40	12.40	72.40	0.30	142.40	7.60	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.5	116.7	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.60	18.40	103.60	0.20	206.60	12.20	0.00	0.00	762 ТТК	1997
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2.4	8.2	16.2	148.6	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	6.90	3.90	21.40	0.30	29.10	15.00	0.00	0.00	1	1997
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10.1</b>	<b>15.2</b>	<b>48.7</b>	<b>374.3</b>	0.10	1.10	0.10	0.60	0.20	0.20	241.90	34.70	197.40	0.80	378.10	34.80	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
* БАНАН СВЕЖИЙ	160	2.4	0.8	33.6	153.6	0.10	16.00	0.00	0.00	0.00	0.10	12.80	67.20	44.80	1.00	556.80	0.00	0.00	0.00	табл24	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>160</b>	<b>2.4</b>	<b>0.8</b>	<b>33.6</b>	<b>153.6</b>	0.10	16.00	0.00	0.00	0.00	0.10	12.80	67.20	44.80	1.00	556.80	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ	150/15	5.0	4.7	8.9	97.9	0.00	0.50	0.10	0.70	0.00	0.00	18.00	12.30	44.40	0.60	90.50	1.30	0.00	0.00	148	1996
РЫБА ХЕК (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	100	19.8	2.6	0.5	104.7	0.10	0.40	0.10	0.50	0.00	0.10	34.60	36.30	238.30	0.80	424.00	195.60	0.70	0.00	300	1996
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	75	1.7	2.5	9.9	69.0	0.10	4.60	0.00	0.20	0.00	0.00	27.70	14.00	45.00	0.50	350.80	4.70	0.00	0.00	472 ТТК	1996
*КАПУСТА ТУШЁНАЯ	75	1.8	2.2	7.4	57.9	0.00	15.90	0.00	0.20	0.00	0.00	40.70	14.30	28.80	0.80	185.50	3.00	0.00	0.00	482	1996
* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.20	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	1996, таб №24	1996
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	6.1	32.6	0.00	39.60	0.10	0.00	0.00	0.00	11.00	2.80	1.40	0.30	5.10	0.00	0.00	0.00	773 ТТК	1997
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.2	0.4	8.1	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.80	0.20	13.80	7.50	0.00	0.00		1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>32.5</b>	<b>12.9</b>	<b>56.6</b>	<b>479.6</b>	0.30	76.00	0.40	2.50	0.00	0.10	148.70	99.40	409.40	5.00	1 284.50	215.00	0.70	0.00		
<b>Полдник</b>																					
* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	60	4.8	3.2	34.4	186.1	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	10.90	7.70	41.60	0.50	76.00	0.80	0.00	0.00	113	2016
* ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ	180/7	0.2	0.0	4.1	18.5	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	4.50	5.90	0.60	26.80	0.00	0.00	0.00	627 628 629	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>247</b>	<b>5.0</b>	<b>3.2</b>	<b>38.5</b>	<b>204.6</b>	0.10	2.80	0.00	0.10	0.10	0.00	22.90	12.20	47.50	1.10	102.80	0.80	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.0</b>	<b>32.1</b>	<b>177.4</b>	<b>1 212.1</b>	0.60	95.90	0.50	3.20	0.30	0.40	426.30	213.50	699.10	7.90	2 322.20	250.60	0.70	0.00		

**15 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.6	2.7	0.0	35.3	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	98.00	5.00	58.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	23	1997
* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10.8	13.5	2.1	172.2	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.30	70.40	11.30	146.50	1.60	157.30	18.80	0.00	0.00	284	1996
* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.5	4.9	7.2	91.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	160.70	17.70	113.40	0.20	230.00	14.20	0.00	0.00	644	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.9	15.6	80.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	3.50	17.60	0.30	27.60	15.00	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>295</b>	<b>20.1</b>	<b>22.0</b>	<b>24.9</b>	<b>379.2</b>	<b>0.20</b>	<b>1.30</b>	<b>0.20</b>	<b>1.70</b>	<b>1.90</b>	<b>0.40</b>	<b>334.20</b>	<b>37.50</b>	<b>335.50</b>	<b>2.20</b>	<b>424.40</b>	<b>48.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
* ЯБЛОКИ	132	0.5	0.5	12.9	62.0	0.00	21.10	0.00	0.80	0.00	0.00	21.10	10.60	14.50	2.90	367.00	2.60	0.00	0.00	табл24	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>132</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>12.9</b>	<b>62.0</b>	<b>0.00</b>	<b>21.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>21.10</b>	<b>10.60</b>	<b>14.50</b>	<b>2.90</b>	<b>367.00</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	45	0.6	4.5	2.9	54.7	0.00	1.80	0.00	1.90	0.00	0.00	13.00	7.80	14.90	0.60	106.60	2.30	0.00	0.00	36	2016
* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/10	3.5	4.4	5.5	78.1	0.00	7.60	0.20	0.60	0.00	0.00	32.60	16.10	46.20	0.90	226.60	3.50	0.00	0.00	120	1996
* ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	14.1	12.4	41.3	333.9	0.00	1.40	0.20	1.70	0.10	0.10	21.20	44.60	175.40	1.30	306.20	6.60	0.00	0.00	403	1996
* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0.0	0.0	17.2	68.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.40	2.50	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	591	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.2	0.4	8.1	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	2.00	9.80	0.20	13.80	7.50	0.00	0.00		1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21.4</b>	<b>22.0</b>	<b>88.4</b>	<b>638.1</b>	<b>0.10</b>	<b>10.80</b>	<b>0.40</b>	<b>4.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>83.20</b>	<b>77.60</b>	<b>274.90</b>	<b>4.20</b>	<b>694.60</b>	<b>21.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
* ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.9	97.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.80	3.60	0.40	13.80	0.00	0.00	0.00		
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.0	88.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	418	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>45.9</b>	<b>185.8</b>	<b>0.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>21.50</b>	<b>9.80</b>	<b>17.60</b>	<b>3.20</b>	<b>253.80</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.2</b>	<b>44.7</b>	<b>172.1</b>	<b>1 265.1</b>	<b>0.30</b>	<b>37.20</b>	<b>0.60</b>	<b>7.40</b>	<b>2.00</b>	<b>0.50</b>	<b>460.00</b>	<b>135.50</b>	<b>642.50</b>	<b>12.50</b>	<b>1 739.80</b>	<b>74.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.6	2.7	0.0	35.3	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	98.00	5.00	58.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	23	1997
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	6.4	3.5	25.6	161.0	0.10	0.40	0.00	2.30	0.00	0.20	91.10	71.60	150.20	2.30	247.50	8.30	0.00	0.00	255 ТТК	1996
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.5	116.7	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.60	18.40	103.60	0.20	206.60	12.20	0.00	0.00	762 ТТК	1997
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1.9	4.3	13.6	101.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	5.40	3.30	17.30	0.30	23.80	12.50	0.00	0.00	1	1997
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>14.8</b>	<b>14.7</b>	<b>54.7</b>	<b>414.9</b>	0.20	1.40	0.00	2.40	0.10	0.30	337.10	98.30	329.10	2.90	487.40	33.00	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	644	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.9</b>	<b>6.5</b>	<b>9.6</b>	<b>122.2</b>	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10	4.0	4.1	8.9	89.3	0.10	6.30	0.10	0.60	0.00	0.00	27.30	19.80	60.10	1.10	361.90	4.90	0.00	0.00	128/3	1996
* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/60	7.4	10.3	9.6	167.0	0.10	4.50	1.80	2.10	0.30	0.40	20.10	12.90	112.10	2.10	138.00	4.50	0.00	0.00	465	2004
* КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЁНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3.2	6.8	23.8	173.0	0.20	10.90	0.10	2.20	0.00	0.10	25.00	31.50	81.70	1.40	785.40	7.90	0.00	0.00	217	2004
* КОМПОТ ИЗ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.1	2.7	12.7	0.00	36.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.80	4.00	1.80	0.10	22.10	0.00	0.00	0.00	647 ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>16.7</b>	<b>21.6</b>	<b>58.4</b>	<b>503.8</b>	0.50	57.80	2.00	5.60	0.30	0.50	87.60	73.90	281.80	5.90	1 348.20	19.00	0.00	0.00		
<b>Полдник</b>																					
* РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ	85	14.6	6.7	2.9	130.3	0.10	0.10	0.10	0.90	0.60	0.20	38.40	23.10	177.30	0.90	280.60	116.10	0.40	0.00	320	1996
* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.20	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	,таб№24	1996
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	3.9	16.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.90	4.40	0.50	15.50	0.00	0.00	0.00	627 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.5	53.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	2.30	11.70	0.20	18.40	10.00	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>16.9</b>	<b>7.4</b>	<b>19.6</b>	<b>214.2</b>	0.10	15.10	0.20	1.10	0.60	0.20	59.80	41.30	209.00	2.20	488.50	127.30	0.40	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.3</b>	<b>50.2</b>	<b>142.3</b>	<b>1 255.1</b>	0.90	75.40	2.30	9.10	1.00	1.20	698.70	237.00	971.10	11.20	2 630.70	198.20	0.40	0.00		



17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.6	2.7	20.6	121.7	0.00	0.40	0.00	0.10	0.00	0.10	87.90	18.40	85.10	0.30	138.10	7.60	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.0	4.4	14.0	112.3	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.50	19.50	103.10	0.30	212.60	12.20	0.00	0.00	642 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	33	2.5	1.0	17.8	90.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	4.30	21.50	0.30	30.40	16.50	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>10.1</b>	<b>8.1</b>	<b>52.4</b>	<b>324.8</b>	0.10	1.10	0.00	0.10	0.00	0.20	235.70	42.20	209.70	0.90	381.10	36.30	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
* БАНАН СВЕЖИЙ	170	2.6	0.9	35.7	163.2	0.10	17.00	0.00	0.00	0.00	0.10	13.60	71.40	47.60	1.00	591.60	0.00	0.00	0.00	табл24	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>2.6</b>	<b>0.9</b>	<b>35.7</b>	<b>163.2</b>	0.10	17.00	0.00	0.00	0.00	0.10	13.60	71.40	47.60	1.00	591.60	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
* САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	1.0	2.0	9.7	61.9	0.00	2.10	0.00	0.90	0.00	0.00	27.30	16.40	31.50	0.90	258.40	3.30	0.00	0.00	50	2008
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С ГОВЯДИНОЙ	150/25	8.6	6.4	11.6	136.9	0.10	5.70	0.10	0.80	0.10	0.10	23.40	26.70	106.50	1.30	522.10	8.00	0.00	0.00	ТТК	1996
* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ)	60	14.4	6.2	3.9	127.3	0.10	0.50	0.00	0.30	0.20	0.10	27.20	13.20	107.00	1.10	176.90	8.30	0.00	0.00	505,99	2004
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3.6	5.3	21.1	146.4	0.10	9.80	0.00	0.20	0.10	0.20	59.30	30.00	96.00	1.10	747.80	10.00	0.00	0.00	472 ТТК	1996
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.3	0.0	7.0	30.3	0.00	35.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	588 ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>29.9</b>	<b>20.2</b>	<b>66.7</b>	<b>564.6</b>	0.40	53.20	0.10	2.90	0.40	0.40	148.70	93.40	367.10	5.60	1 746.60	31.30	0.00	0.00		
<b>Полдник</b>																					
* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	14.9	17.6	45.5	407.1	0.00	1.10	0.70	3.10	0.10	0.20	233.70	42.80	263.10	1.40	322.40	7.30	0.00	0.00	252	2016
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.1	0.0	0.0	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.90	4.40	0.50	15.40	0.00	0.00	0.00	627,628 ТТК	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>15.0</b>	<b>17.6</b>	<b>45.5</b>	<b>407.7</b>	0.00	1.10	0.70	3.10	0.10	0.20	243.20	46.70	267.50	1.90	337.80	7.30	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.6</b>	<b>46.8</b>	<b>200.3</b>	<b>1 460.3</b>	0.60	72.40	0.80	6.10	0.50	0.90	641.20	253.70	891.90	9.40	3 057.10	74.90	0.00	0.00		

**18 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	3.1	19.5	121.8	0.10	0.40	0.00	0.50	0.00	0.10	91.30	24.20	99.60	0.60	159.70	8.20	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	3.9	16.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.90	4.40	0.50	15.50	0.00	0.00	0.00	627 628 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2.7	1.0	18.8	96.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40	32.20	17.50	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>7.2</b>	<b>4.1</b>	<b>42.2</b>	<b>234.2</b>	0.10	0.40	0.00	0.50	0.00	0.10	107.60	32.70	126.80	1.50	207.40	25.70	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.0	88.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	418	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>22.0</b>	<b>88.0</b>	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/10	3.7	3.9	7.5	81.4	0.00	4.90	0.20	0.60	0.00	0.00	32.10	18.00	52.00	0.90	249.70	5.20	0.00	0.00	110	1996
* ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	20.2	6.9	6.1	166.2	0.10	0.30	0.00	0.60	0.30	0.10	52.70	35.20	244.80	0.90	420.00	187.20	0.60	0.00	248	2008
* РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2.8	5.4	15.8	127.5	0.10	10.40	0.40	0.30	0.10	0.00	41.10	26.80	63.10	1.10	470.50	6.10	0.00	0.00	215	1996
* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	42.30	0.90	0.00	0.00	табл24	1996
* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	150	0.2	0.0	7.6	32.3	0.00	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	4.80	10.40	0.30	75.30	0.00	0.00	0.00	588 ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>29.1</b>	<b>16.5</b>	<b>51.2</b>	<b>473.4</b>	0.30	53.60	0.60	2.20	0.40	0.10	150.80	94.70	409.00	4.70	1 298.60	201.10	0.60	0.00		
<b>Полдник</b>																					
* БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ»	50	6.2	3.3	25.7	157.4	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	37.20	9.10	67.90	0.50	81.80	2.40	0.00	0.00	ТТК	2003
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ "ЙОГУРТ"	180	5.2	4.5	19.8	140.4	0.10	1.30	0.00	0.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.00	0.00	645	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>11.4</b>	<b>7.8</b>	<b>45.5</b>	<b>297.8</b>	0.20	1.30	0.00	0.10	0.10	0.30	253.20	34.30	238.90	0.50	344.60	2.40	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.7</b>	<b>28.6</b>	<b>160.9</b>	<b>1 093.4</b>	0.60	59.30	0.60	2.80	0.50	0.50	525.60	169.70	788.70	9.50	2 090.60	231.20	0.60	0.00		

**19 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.10	18.80	3.80	61.80	0.80	56.40	8.10	0.00	0.00	324	1997
* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	150	2.7	3.3	11.4	86.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	82.10	13.30	66.80	0.20	118.90	6.90	0.00	0.00	162	1996
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.0	4.4	14.0	112.3	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.50	19.50	103.10	0.30	212.60	12.20	0.00	0.00	642 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.9	16.1	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	15.00	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>361</b>	<b>13.9</b>	<b>13.1</b>	<b>41.8</b>	<b>342.4</b>	0.10	1.10	0.10	0.80	0.90	0.30	248.10	40.50	251.20	1.60	415.50	42.20	0.00	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
* БАНАН СВЕЖИЙ	188	2.8	0.9	39.5	180.5	0.10	18.80	0.00	0.00	0.00	0.10	15.00	79.00	52.60	1.10	654.20	0.00	0.00	0.00	табл24	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>188</b>	<b>2.8</b>	<b>0.9</b>	<b>39.5</b>	<b>180.5</b>	0.10	18.80	0.00	0.00	0.00	0.10	15.00	79.00	52.60	1.10	654.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, С РЫБОЙ(ХЕК)	150/18	5.2	2.3	11.9	87.7	0.10	3.90	0.10	0.90	0.00	0.00	23.20	21.90	90.00	1.00	362.30	37.80	0.20	0.00	136	1996
* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13.0	15.1	22.7	279.2	0.10	11.20	0.50	0.50	0.20	0.20	33.80	48.10	174.60	2.10	950.90	12.40	0.00	0.00	394 ТТК	1996
* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	табл№24	1996
* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	150	0.5	0.0	6.8	30.3	0.00	35.20	0.10	0.00	0.00	0.00	20.50	10.90	13.10	0.30	172.30	0.00	0.00	0.00	588 ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>578</b>	<b>21.0</b>	<b>17.8</b>	<b>55.9</b>	<b>466.2</b>	0.30	57.80	0.70	2.20	0.20	0.20	87.10	92.60	311.60	4.90	1 613.30	52.50	0.20	0.00		
<b>Полдник</b>																					
* КОТЛЕТА ,ЗАПЕЧЁННАЯ В ТЕСТЕ	100	12.5	9.6	36.6	318.4	0.20	0.20	0.00	1.90	0.10	0.00	25.40	20.50	110.90	1.50	183.60	9.00	0.00	0.00	701 685 416	1996
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.1	0.0	0.0	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.90	4.40	0.50	15.40	0.00	0.00	0.00	627 628	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>12.6</b>	<b>9.6</b>	<b>36.6</b>	<b>319.0</b>	0.20	0.20	0.00	1.90	0.10	0.00	34.90	24.40	115.30	2.00	199.00	9.00	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.3</b>	<b>41.4</b>	<b>173.8</b>	<b>1 308.1</b>	0.70	77.90	0.80	4.90	1.20	0.60	385.10	236.50	730.70	9.60	2 882.00	103.70	0.20	0.00		

**20 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
* ОМЛЕТ С СЫРОМ	130	15.3	18.8	2.2	239.4	0.10	0.40	0.20	1.80	1.90	0.40	206.00	18.00	226.80	1.80	180.00	19.60	0.00	0.00	284 285	1996
* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	5.60	16.80	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00	табл№24	1996
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.5	116.7	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.60	18.40	103.60	0.20	206.60	12.20	0.00	0.00	762 ТТК	1997
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	10.00	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>21.0</b>	<b>23.6</b>	<b>29.5</b>	<b>416.7</b>	<b>0.20</b>	<b>5.10</b>	<b>0.20</b>	<b>1.80</b>	<b>1.90</b>	<b>0.50</b>	<b>361.60</b>	<b>44.60</b>	<b>360.20</b>	<b>2.60</b>	<b>461.40</b>	<b>43.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
* ЯБЛОКИ	199	0.8	0.8	19.5	93.5	0.10	31.80	0.00	1.30	0.00	0.00	31.80	15.90	21.90	4.40	553.20	4.00	0.00	0.00	табл24	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>199</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.5</b>	<b>93.5</b>	<b>0.10</b>	<b>31.80</b>	<b>0.00</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>31.80</b>	<b>15.90</b>	<b>21.90</b>	<b>4.40</b>	<b>553.20</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ И КУРОЙ	150/10	4.1	3.8	12.1	98.6	0.10	4.00	0.10	0.70	0.00	0.00	18.40	16.50	51.80	1.00	316.80	3.40	0.00	0.00	139/3	1996
* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА	85	13.3	10.5	13.5	287.7	0.10	0.50	0.00	2.10	0.00	0.10	27.40	22.50	114.50	1.40	197.50	13.30	0.00	0.00	272	2008
* КАПУСТА ТУШЁНАЯ	150	3.5	4.5	15.1	115.8	0.10	31.90	0.10	0.20	0.10	0.10	81.50	28.60	57.90	1.70	370.40	5.90	0.00	0.00	482	1996
* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	40	1.2	0.1	2.5	15.5	0.00	1.60	0.00	0.50	0.00	0.00	7.20	7.60	22.30	0.30	39.60	0.00	0.00	0.00	табл24	1996
* НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА С ВИТАМИНОМ С	180	0.1	0.0	11.3	43.7	0.00	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	2.90	1.40	0.20	23.80	0.00	0.00	0.00	439 ТТК	2008
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	13.4	61.8	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00		1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>24.2</b>	<b>19.2</b>	<b>67.9</b>	<b>623.1</b>	<b>0.40</b>	<b>73.00</b>	<b>0.20</b>	<b>4.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>149.90</b>	<b>83.80</b>	<b>274.00</b>	<b>5.80</b>	<b>988.90</b>	<b>24.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПРЯНИКИ	50	3.9	3.7	15.4	191.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	4.50	25.00	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		2008
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.1	0.0	0.0	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.90	4.40	0.50	15.40	0.00	0.00	0.00	627 628	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4.0</b>	<b>3.7</b>	<b>15.4</b>	<b>191.8</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>15.00</b>	<b>8.40</b>	<b>29.40</b>	<b>0.90</b>	<b>50.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.0</b>	<b>47.3</b>	<b>132.3</b>	<b>1 325.1</b>	<b>0.70</b>	<b>109.90</b>	<b>0.40</b>	<b>7.30</b>	<b>2.00</b>	<b>0.70</b>	<b>558.30</b>	<b>152.70</b>	<b>685.50</b>	<b>13.70</b>	<b>2 054.40</b>	<b>71.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1037,3	910,3	3453,9	26983,7	13.00	1 336.74	30.10	129.50	18.30	18.00	11 869.10	3 927.80	16 495.00	220.30	45 573.00	2 282.80	3.10	0.00
Среднее значение за период	51.9	45.5	172.7	1 349.2	0.70	66.84	1.50	6.50	0.90	0.90	593.50	196.40	824.80	11.00	2 278.70	114.10	0.20	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	30.4	54.2															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	360	186	615	288