

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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
Завтрак																					
* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5.8	7.0	30.2	205.5	0.10	0.50	0.00	0.70	0.10	0.10	105.10	31.00	125.50	0.70	190.20	9.40	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.7	117.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.70	18.70	104.20	0.30	207.50	12.20	0.00	0.00	762 ТТК	1997
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2.4	8.2	16.2	148.7	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
Итого за прием пищи:	405	12.1	19.4	62.1	471.6	0.20	1.20	0.10	0.90	0.30	0.20	254.70	53.60	251.10	1.30	426.80	36.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
II Завтрак																					
* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	155	4.6	5.0	7.5	94.8	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	166.10	18.20	117.20	0.20	237.70	14.70	0.00	0.00	644	1996
Итого за прием пищи:	155	4.6	5.0	7.5	94.8	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	166.10	18.20	117.20	0.20	237.70	14.70	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1.3	5.4	8.0	85.6	0.00	3.60	0.00	2.40	0.00	0.00	26.50	15.50	33.80	1.00	229.50	5.00	0.00	0.00	75	1996
* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МЯСОМ	200/10	4.8	3.4	11.9	130.5	0.10	0.50	0.20	0.90	0.00	0.00	21.50	14.60	40.20	0.70	86.50	1.70	0.00	0.00	148	1996
* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	75/75	10.3	7.3	14.1	213.3	0.10	2.00	0.00	1.70	0.10	0.00	23.80	21.10	91.80	1.40	217.00	5.40	0.00	0.00	64	2010
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.0	19.8	137.3	0.10	9.20	0.00	0.20	0.10	0.20	55.00	28.10	90.10	1.00	701.00	9.40	0.00	0.00	472	1996
* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2	0.1	11.3	46.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.60	5.40	11.60	0.30	83.70	0.00	0.00	0.00	588	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.7	13.5	68.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	23.00	12.50	0.00	0.00		1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	833	24.4	22.3	95.5	760.5	0.40	15.30	0.20	6.00	0.20	0.20	153.00	95.20	316.90	6.20	1 392.40	36.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																				
Полдник																					
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/15	19.1	16.7	34.4	370.9	0.10	0.50	0.10	0.60	0.70	0.30	218.90	34.70	289.50	1.30	238.90	3.10	0.00	0.00	297 ТТК	1996
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	110	0.1	0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	2.90	3.70	0.40	12.70	0.00	0.00	0.00	627 ТТК	1996
* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	67	0.0	0.0	6.5	26.1	0.10	6.70	40.20	0.80	0.60	0.10	2.40	0.50	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	2021
Итого за прием пищи:	342	19.2	16.7	40.9	397.5	0.20	7.20	40.30	1.40	1.30	0.40	227.80	38.10	293.20	1.70	251.80	3.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Всего за день:		60.3	63.4	206.0	1 724.4	0.90	24.50	40.60	8.30	1.80	0.90	801.60	205.10	978.40	9.40	2 308.70	90.50	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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.7	3.2	19.8	128.0	0.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	109.30	21.20	112.50	0.80	183.60	8.70	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	14.0	113.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.90	21.00	105.50	0.40	218.60	12.20	0.00	0.00	642 ТТК	1996
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35/5	2.8	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
Итого за прием пищи:	400	11.6	12.2	52.7	370.8	0.20	1.20	0.00	0.10	0.10	0.20	258.50	46.80	241.80	1.60	435.20	38.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
* БАНАН СВЕЖИЙ	155	2.3	0.8	32.6	148.8	0.10	15.50	0.00	0.00	0.00	0.10	12.40	65.10	43.40	0.90	539.40	0.00	0.00	0.00	таб№24	1996
* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	0.0	0.0	5.8	23.4	0.10	6.00	36.00	0.70	0.50	0.10	2.20	0.50	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	2021
Итого за прием пищи:	215	2.3	0.8	38.4	172.2	0.20	21.50	36.00	0.70	0.50	0.20	14.60	65.60	43.40	0.90	539.60	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10																				
Обед																					
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ	200/10	6.9	4.4	15.2	128.1	0.10	3.80	0.20	2.40	0.00	0.00	33.60	29.00	80.00	1.80	409.50	4.00	0.00	0.00	138	1996
* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/80	21.8	16.5	5.1	288.3	0.30	16.10	7.40	5.50	0.00	1.80	28.70	21.00	311.60	6.80	381.70	9.50	0.00	0.00	387 553	1996
* РИС ОТВАРНОЙ	130	3.1	3.7	32.8	176.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	18.80	23.20	63.00	0.50	47.10	0.60	0.00	0.00	463 таб№4	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	таб№24	1996
* КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.1	5.9	25.4	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	4.60	2.20	0.10	27.00	0.00	0.00	0.00	647 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.7	13.5	68.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	23.00	12.50	0.00	0.00		1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	813	36.8	25.9	91.2	775.3	0.50	28.20	7.60	9.10	0.10	1.80	119.20	98.10	535.60	11.70	1 038.70	30.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																				
Полдник																					
* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	75	8.6	5.1	32.0	211.1	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	65.50	13.60	101.30	0.60	114.10	2.70	0.00	0.00	685 695 734	1996
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК	180	4.9	4.7	20.9	146.2	0.10	1.30	0.10	0.10	0.00	0.30	227.90	26.60	180.40	0.20	277.30	17.10	0.00	0.00	645	1996
Итого за прием пищи:	255	13.5	9.8	52.9	357.3	0.20	1.40	0.10	0.10	0.10	0.40	293.40	40.20	281.70	0.80	391.40	19.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
Всего за день:		64.2	48.7	235.2	1 675.6	1.10	52.30	43.70	10.00	0.80	2.60	685.70	250.70	1 102.50	15.00	2 404.90	89.00	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
Завтрак																					
* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.4	3.7	23.5	146.5	0.10	0.50	0.00	0.60	0.00	0.10	110.10	29.10	119.60	0.70	191.70	9.80	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.7	117.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.70	18.70	104.20	0.30	207.50	12.20	0.00	0.00	762 ТТК	1997
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	33/5	2.6	4.6	16.6	118.6	0.10	0.00	0.00	0.50	0.10	0.00	6.90	4.30	22.50	0.40	44.00	0.00	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	398	11.9	12.5	55.8	382.5	0.30	1.20	0.00	1.10	0.10	0.20	259.70	52.10	246.30	1.40	443.20	22.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
II Завтрак																					
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.4	90.0	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
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.2	22.4	90.0	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
* СВЕКСЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/20	6.7	8.8	13.2	160.8	0.00	5.90	0.20	1.70	0.00	0.00	45.90	28.20	85.90	1.40	463.90	7.80	0.00	0.00	193 ТТК	1996
* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10.3	5.5	10.9	128.1	0.10	0.10	0.00	2.10	0.80	0.10	21.30	24.00	134.30	1.00	219.60	83.20	0.30	0.00	324 ТТК	1996
* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ	150	3.3	8.9	24.0	190.4	0.20	12.10	0.40	0.50	0.20	0.10	28.90	36.30	91.10	1.70	828.70	8.20	0.00	0.00	216	2004
* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	0.0	5.3	24.3	0.10	2.00	0.00	0.60	0.00	0.00	9.00	9.50	27.90	0.40	49.50	0.00	0.00	0.00	таб№24	1996
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.3	0.0	11.8	49.5	0.00	20.20	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	588 ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	718	24.1	23.6	82.1	631.4	0.50	40.30	0.60	5.70	1.00	0.20	119.30	106.80	372.30	6.00	1 614.10	101.30	0.30	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																				
Полдник																					
* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	40	5.3	1.9	4.4	61.2	0.10	3.70	1.60	0.30	0.00	0.40	7.10	7.40	79.00	1.70	95.80	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	9.60	6.10	33.80	0.40	50.90	0.80	0.00	0.00	106	1986
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ЙОГУРТ	150	4.4	4.2	16.5	127.5	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.00	0.00	645	1996
Итого за прием пищи:	240	13.9	8.7	49.4	342.1	0.20	4.80	1.60	0.40	0.00	0.70	196.70	34.50	255.30	2.10	365.70	3.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Всего за день:		49.9	45.0	209.7	1 446.0	1.00	50.30	2.20	7.20	1.10	1.10	589.70	201.40	887.90	12.30	2 663.00	128.60	0.30	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
Завтрак																					
* СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	180	5.7	6.0	17.8	148.9	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	154.80	22.50	119.60	0.40	236.40	13.00	0.00	0.00	161	1996
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	14.0	113.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.90	21.00	105.50	0.40	218.60	12.20	0.00	0.00	642 ТТК	1996
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35/10	2.8	8.3	18.9	162.5	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	7.90	4.60	24.70	0.40	33.70	17.50	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	405	12.6	18.7	50.7	424.8	0.20	1.50	0.10	0.20	0.20	0.20	304.60	48.10	249.80	1.20	488.70	42.70	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
II Завтрак																					
* ЯБЛОКИ	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.00	25.60	0.00	1.00	0.00	0.00	25.60	12.80	17.60	3.50	444.80	3.20	0.00	0.00	таб№24	1996
* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	0.0	0.0	5.8	23.4	0.10	6.00	36.00	0.70	0.50	0.10	2.20	0.50	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	2021
Итого за прием пищи:	220	0.6	0.6	21.5	98.6	0.10	31.60	36.00	1.70	0.50	0.10	27.80	13.30	17.60	3.50	445.00	3.20	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	200/10	5.2	3.7	15.7	151.2	0.20	7.80	0.20	1.00	0.00	0.10	26.10	26.80	74.20	1.20	574.70	6.40	0.00	0.00	131 114	1996
* БЕФСТРОГАНОВ	70	13.6	13.1	5.0	340.5	0.30	1.20	0.00	2.50	0.00	0.10	24.20	15.50	84.40	0.90	194.10	6.80	0.00	0.00	375	1996
*КАПУСТА ТУШЁНАЯ	130	3.1	3.8	13.1	100.6	0.00	27.70	0.10	0.20	0.10	0.10	72.90	25.00	50.70	1.60	321.10	5.10	0.00	0.00	482	1996
* ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.20	0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	Таб№ 24	1996
* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.6	0.0	10.8	46.4	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	24.70	12.90	15.80	0.40	206.70	0.00	0.00	0.00	91 ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.4	16.1	74.2	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	676	25.5	21.1	62.6	724.9	0.60	49.40	0.50	4.70	0.10	0.30	161.40	97.00	269.40	6.00	1 490.60	21.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																				
Полдник																					
* САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С ЯЙЦОМ	130/20	4.7	8.8	13.4	153.6	0.10	7.20	0.50	3.60	0.40	0.10	33.90	28.60	95.00	1.50	475.10	8.80	0.00	0.00	86	2002
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.4	90.0	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	25	1.9	0.7	13.5	68.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	23.00	12.50	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	375	6.6	9.7	49.3	312.4	0.10	11.20	0.50	3.60	0.40	0.10	52.70	39.90	125.30	4.60	738.10	23.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
Всего за день:		45.3	50.1	184.1	1 560.7	1.00	93.70	37.10	10.20	1.20	0.70	546.50	198.30	662.10	15.30	3 162.40	90.50	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
Завтрак																					
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	6.5	6.7	0.0	88.3	0.00	0.70	0.10	0.10	0.20	0.10	245.00	12.50	145.00	0.20	23.80	0.00	0.00	0.00	23	1997
* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10.9	13.5	2.1	172.2	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.30	71.40	11.40	146.60	1.60	157.40	18.80	0.00	0.00	284	1996
* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	65	0.5	0.1	1.6	9.1	0.00	6.50	0.00	0.10	0.00	0.00	15.00	9.10	27.30	0.70	91.70	2.00	0.00	0.00	Таб№24	1996
* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	185	5.4	6.0	8.8	113.1	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	198.20	21.80	139.90	0.20	283.70	17.50	0.00	0.00	644	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20	26.20	0.00	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	400	24.8	26.9	22.5	434.5	0.20	8.40	0.40	2.20	2.10	0.60	533.40	57.40	471.80	2.90	582.80	38.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
II Завтрак																					
* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	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
Итого за прием пищи:	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	1																				
Обед																					
* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	3.9	5.7	7.5	101.7	0.00	9.90	0.20	1.20	0.00	0.00	42.40	19.60	54.60	1.00	291.30	4.40	0.00	0.00	120	1996
* ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12.9	10.2	12.1	289.5	0.20	0.30	0.00	2.30	0.00	0.10	25.00	21.00	105.90	1.40	187.30	5.20	0.00	0.00	416	1996
* СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1.0	3.7	2.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.40	2.40	14.40	0.10	30.50	2.30	0.00	0.00	553	1996
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	5.1	33.2	208.3	0.20	0.00	0.00	4.10	0.10	0.10	19.20	108.70	162.00	3.80	228.30	2.00	0.00	0.00	463 таб№4	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	87.30	0.60	0.00	0.00	таб№.24	1996
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.4	0.2	10.5	52.5	0.00	52.80	0.10	0.00	0.00	0.00	13.90	3.40	1.80	0.40	6.70	0.00	0.00	0.00	773 ТТК	1997
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	713	28.3	25.4	83.8	795.6	0.50	70.50	0.30	8.50	0.10	0.20	132.90	168.30	379.60	8.50	883.10	16.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48																				
Полдник																					
* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	30	4.3	1.7	2.6	40.4	0.00	0.00	0.00	0.50	0.40	0.00	8.00	7.40	49.60	0.30	87.60	38.40	0.20	0.00	389	2004
ВАФЛИ	60	2.3	18.4	37.5	325.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	6.00	21.60	0.90	84.00	0.00	0.00	0.00		2008
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.0	0.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.70	4.80	5.90	0.60	20.30	0.00	0.00	0.00	627 628 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0.9	0.3	6.0	31.1	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	2.30	1.60	7.80	0.10	15.70	0.00	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	302	7.7	20.4	46.1	397.5	0.00	0.00	0.00	0.70	0.40	0.00	30.60	19.80	84.90	1.90	207.60	38.40	0.20	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																				
Всего за день:		60.9	72.7	156.3	1 643.4	0.70	78.90	0.70	11.40	2.60	0.80	704.00	248.00	938.60	13.50	1 681.40	93.30	0.20	0.00		

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		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
Завтрак																					
* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180	4.9	4.2	18.9	134.2	0.10	0.50	0.00	0.60	0.00	0.10	116.80	33.00	126.20	0.70	207.00	10.20	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.7	117.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.70	18.70	104.20	0.30	207.50	12.20	0.00	0.00	763 ТТК	1997
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35/5	2.8	4.6	17.6	123.8	0.10	0.00	0.00	0.60	0.10	0.00	7.30	4.60	23.80	0.40	46.70	0.00	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	400	11.6	13.0	52.2	375.4	0.30	1.20	0.00	1.20	0.10	0.20	266.80	56.30	254.20	1.40	461.20	22.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
II Завтрак																					
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.4	90.0	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
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.2	22.4	90.0	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
* ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	50	0.5	3.4	3.4	47.0	0.00	1.40	0.10	0.00	0.00	0.00	18.50	6.80	16.70	0.40	157.50	0.00	0.00	0.00	54	2016
* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	200/20	8.1	5.2	13.6	201.0	0.20	5.40	0.20	1.10	0.00	0.00	29.10	25.30	84.10	1.00	448.10	6.10	0.00	0.00	129	1996
* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	12.9	10.4	6.1	160.9	0.10	0.70	0.00	4.00	1.10	0.10	34.80	30.70	179.10	1.30	298.60	110.90	0.40	0.00	330	1996
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.0	19.8	137.3	0.10	9.20	0.00	0.20	0.10	0.20	58.40	28.30	90.70	1.00	701.10	9.40	0.00	0.00	472 ТТК	1996
* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0.2	0.0	4.9	20.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	4.80	5.90	0.60	20.50	0.00	0.00	0.00	627 628 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1.1	0.4	7.0	36.3	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	2.70	1.80	9.10	0.20	18.30	0.00	0.00	0.00		1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	732	28.7	24.8	71.7	681.0	0.50	16.70	0.30	6.30	1.20	0.30	160.80	104.90	418.70	6.00	1 695.80	128.50	0.40	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																				
Полдник																					
*КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5.7	8.1	53.3	307.7	0.10	0.00	0.10	0.30	0.10	0.00	18.00	8.10	47.80	0.60	74.70	2.00	0.00	0.00	102	2016
* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР	155	4.7	5.0	6.2	88.4	0.10	1.10	0.00	0.10	0.00	0.30	186.00	21.70	147.30	0.20	226.30	14.00	0.00	0.00	645	1996
Итого за прием пищи:	230	10.4	13.1	59.5	396.1	0.20	1.10	0.10	0.40	0.10	0.30	204.00	29.80	195.10	0.80	301.00	16.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
Всего за день:		50.7	51.1	205.8	1 542.5	1.00	23.00	0.40	7.90	1.40	0.80	645.60	199.00	882.00	11.00	2 698.00	168.90	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
Завтрак																					
* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.3	3.2	24.8	146.2	0.00	0.50	0.00	0.10	0.00	0.10	106.80	22.10	102.30	0.30	165.70	9.00	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	14.0	113.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.90	21.00	105.50	0.40	218.60	12.20	0.00	0.00	642	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3.1	1.2	21.5	110.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	20.00	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	400	11.5	8.8	60.3	369.6	0.10	1.20	0.00	0.10	0.00	0.20	256.30	48.30	233.80	1.10	421.10	41.20	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	170	5.0	4.8	18.8	145.4	0.10	1.20	0.00	0.00	0.00	0.30	205.20	23.90	162.50	0.00	249.70	0.00	0.00	0.00	645	1996
Итого за прием пищи:	170	5.0	4.8	18.8	145.4	0.10	1.20	0.00	0.00	0.00	0.30	205.20	23.90	162.50	0.00	249.70	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																				
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	65	1.2	5.0	6.6	76.0	0.00	2.30	1.30	2.50	0.00	0.00	35.30	25.10	40.60	0.80	174.50	3.90	0.00	0.00	75	1996
* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ , СО СМЕТАНОЙ	200	1.6	4.1	9.0	80.4	0.00	6.80	0.20	1.50	0.00	0.00	30.40	17.40	40.20	0.80	298.80	3.60	0.00	0.00	132	1996
* ГУЛЯШ	40/40	12.1	8.2	2.6	263.7	0.30	0.70	0.00	1.50	0.00	0.10	7.90	12.10	65.20	0.70	145.50	4.60	0.00	0.00	401	1996
* ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	130	4.9	3.9	29.4	171.7	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	25.10	20.60	47.70	0.80	80.30	0.00	0.00	0.00	273 469	1996
* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180	0.0	0.0	21.5	84.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	1.70	2.90	0.00	0.70	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	38	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	708	23.5	22.0	94.1	796.3	0.50	9.80	1.50	6.40	0.10	0.10	117.90	86.10	239.50	4.80	765.30	21.70	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																				
Полдник																					
* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЁННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	150/10	16.3	15.5	41.9	380.7	0.00	0.20	0.10	0.60	0.60	0.20	180.90	34.10	254.70	1.70	311.30	1.90	0.00	0.00	297 ТТК	1996
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	110	0.1	0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	2.90	3.70	0.40	12.70	0.00	0.00	0.00	627 ТТК	1996
* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	0.0	0.0	5.8	23.4	0.10	6.00	36.00	0.70	0.50	0.10	2.20	0.50	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	2021
Итого за прием пищи:	330	16.4	15.5	47.7	404.6	0.10	6.20	36.10	1.30	1.10	0.30	189.40	37.50	258.40	2.10	324.20	1.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Всего за день:		56.4	51.1	220.9	1 715.9	0.80	18.40	37.60	7.80	1.20	0.90	768.80	195.80	894.20	8.00	1 760.30	64.80	0.00	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		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
Завтрак																					
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	180	7.7	4.4	30.8	193.5	0.20	0.50	0.00	2.80	0.00	0.20	110.50	85.90	180.60	2.70	297.70	10.00	0.00	0.00	255	1996
* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0.2	0.0	4.9	20.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	4.80	5.90	0.60	20.50	0.00	0.00	0.00	627	1996
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35/5	2.8	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
Итого за прием пищи:	400	10.7	9.0	54.6	343.1	0.20	0.50	0.00	2.90	0.10	0.20	128.30	95.30	210.30	3.70	351.20	27.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
II Завтрак																					
* 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	таб№24	1996
* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	0.0	0.0	5.8	23.4	0.10	6.00	36.00	0.70	0.50	0.10	2.20	0.50	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	2021
Итого за прием пищи:	220	2.4	0.8	39.4	177.0	0.20	22.00	36.00	0.70	0.50	0.20	15.00	67.70	44.80	1.00	557.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10																				
Обед																					
* 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	1996
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(ХЕК)	200/30	7.8	3.1	15.6	117.6	0.10	7.80	0.20	1.10	0.50	0.10	32.60	34.10	126.20	1.20	664.40	63.70	0.20	0.00	131	1996
* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	200	18.6	19.4	14.1	471.5	0.30	20.20	0.40	5.90	0.10	0.10	74.20	41.80	147.50	2.30	433.90	11.50	0.00	0.00	ТТК	2010
*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.5	0.9	3.3	22.9	0.00	0.50	0.10	0.00	0.00	0.00	4.10	2.90	6.20	0.00	30.70	0.40	0.00	0.00	528	1996
* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.3	0.1	11.6	49.2	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	12.60	9.00	0.40	104.40	0.00	0.00	0.00	588 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.7	13.5	68.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	23.00	12.50	0.00	0.00		1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.4	0.4	16.4	76.0	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.10	6.50	29.80	1.40	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	783	32.7	27.1	80.6	858.3	0.50	31.20	0.70	8.70	0.60	0.20	161.50	113.30	363.50	6.30	1 481.30	94.50	0.20	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47																				
Полдник																					
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.9	4.0	0.0	53.0	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	0.10	147.00	7.50	87.00	0.10	14.30	0.00	0.00	0.00	23	1997
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	75	7.3	7.3	45.1	275.1	0.10	0.10	0.00	0.40	0.20	0.10	92.10	16.20	104.20	0.60	174.50	4.50	0.00	0.00	685 687 ТТК	1996
* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	170	5.0	5.6	8.2	104.8	0.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	183.60	20.20	129.60	0.20	262.80	16.20	0.00	0.00	644	1996
Итого за прием пищи:	260	16.2	16.9	53.3	432.9	0.20	1.40	0.00	0.40	0.30	0.40	422.70	43.90	320.80	0.90	451.60	20.70	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Всего за день:		62.0	53.8	227.9	1 811.3	1.10	55.10	36.70	12.70	1.50	1.00	727.50	320.20	939.40	11.90	2 841.10	142.70	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
Завтрак																					
* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	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	180	4.6	3.3	20.4	130.8	0.00	0.50	0.00	0.50	0.00	0.10	111.50	15.00	86.90	0.30	171.00	9.10	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.7	117.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.70	18.70	104.20	0.30	207.50	12.20	0.00	0.00	762 ТТК	1997
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	32/10	2.6	8.2	17.3	154.2	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	7.30	4.20	22.70	0.30	30.90	16.00	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	442	16.0	20.2	53.7	463.7	0.10	1.20	0.20	1.50	1.10	0.30	280.30	41.70	275.60	1.70	465.80	45.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																				
II Завтрак																					
* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ С ПОВИДЛОМ	70/10	8.9	7.7	20.3	189.7	0.00	0.10	0.00	0.20	0.30	0.10	104.20	17.60	138.40	0.70	144.30	1.50	0.00	0.00	297 ТТК	1996
* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	67	0.0	0.0	6.5	26.1	0.10	6.70	40.20	0.80	0.60	0.10	2.40	0.50	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	2021
Итого за прием пищи:	147	8.9	7.7	26.8	215.8	0.10	6.80	40.20	1.00	0.90	0.20	106.60	18.10	138.40	0.70	144.50	1.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																				
Обед																					
* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	200/10	4.4	4.0	10.0	128.9	0.10	6.40	0.20	0.90	0.00	0.00	39.90	21.80	53.50	1.30	301.20	6.00	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	33.10	20.70	122.90	1.40	197.70	13.30	0.00	0.00	455 ТТК	1996
* РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	3.8	30.4	173.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.10	0.00	22.00	9.00	36.10	0.80	56.00	0.70	0.00	0.00	469	1996
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.20	0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	таб№24	1996
* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2	0.1	10.3	42.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	5.20	11.60	0.30	83.60	0.00	0.00	0.00	588 ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	655	26.8	14.8	83.9	606.9	0.40	19.40	0.30	4.50	0.10	0.10	122.20	73.90	270.20	5.80	835.20	23.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Полдник																					
* ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	75	12.8	6.1	27.1	239.1	0.20	0.90	0.00	0.10	0.10	0.00	111.30	17.70	126.50	0.90	172.40	3.90	0.00	0.00	465	2012
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.4	90.0	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
Итого за прием пищи:	275	12.8	6.3	49.5	329.1	0.20	4.90	0.00	0.10	0.10	0.00	125.30	25.70	140.50	3.70	412.40	5.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
Всего за день:		64.5	49.0	213.9	1 615.5	0.80	32.30	40.70	7.10	2.20	0.60	634.40	159.40	824.70	11.90	1 857.90	75.90	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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10.9	13.5	2.1	172.2	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.30	70.80	11.30	146.60	1.60	157.40	18.80	0.00	0.00	284	1996
* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	50	1.6	0.1	3.2	19.4	0.10	2.00	0.00	0.60	0.00	0.00	9.00	9.50	27.90	0.40	49.50	0.00	0.00	0.00	таб№24	1996
* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	3.2	3.3	12.7	93.4	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	115.40	15.90	82.20	0.70	175.10	9.50	0.00	0.00	630 ТТК	1996
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/5	3.2	4.8	21.6	143.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	8.20	5.20	27.00	0.40	37.60	20.00	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	400	18.9	21.7	39.6	428.1	0.20	2.80	0.20	2.40	2.00	0.40	203.40	41.90	283.70	3.10	419.60	48.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																				
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ЙОГУРТ	100	2.9	2.8	11.0	85.0	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.20	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	645	1996
Итого за прием пищи:	100	2.9	2.8	11.0	85.0	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.20	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	57	0.5	3.1	1.8	37.7	0.00	10.10	0.10	1.40	0.00	0.00	10.90	9.60	18.40	0.50	122.50	1.30	0.00	0.00	40	1996
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	0.10	5.30	0.20	1.00	0.00	0.00	21.50	19.60	45.70	0.70	375.50	3.70	0.00	0.00	136	1996
* РАГУ С КУРОЙ	150/50	19.1	13.2	19.2	275.9	0.20	16.10	0.60	1.40	0.20	0.20	57.10	47.00	181.30	2.50	782.80	10.00	0.00	0.00	210 ТТК	2003
* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	180	0.6	0.0	10.8	46.4	0.00	20.20	0.10	0.00	0.00	0.00	24.70	12.90	15.80	0.40	206.70	0.00	0.00	0.00	588 ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.4	15.6	72.1	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	47.60	2.00	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	672	24.2	18.8	61.1	513.2	0.40	51.70	1.00	4.60	0.20	0.20	120.50	95.80	291.70	5.50	1 535.10	17.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	30	5.4	5.3	2.6	85.6	0.10	3.80	1.80	1.80	0.00	0.40	3.80	4.80	75.80	1.70	84.70	4.40	0.00	0.00	425	1996
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	65	4.9	6.4	48.4	271.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.90	13.00	58.50	1.40	71.50	0.00	0.00	0.00		2008
* ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ	180/7	0.3	0.0	5.1	22.5	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	5.30	7.30	0.70	31.90	0.00	0.00	0.00	627 628 629 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	302	12.1	12.3	66.9	434.2	0.20	4.90	1.80	1.80	0.00	0.40	39.10	25.70	154.60	4.00	206.50	14.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																				
Всего за день:		58.1	55.6	178.6	1 460.5	0.80	60.10	3.00	8.80	2.20	1.20	483.00	177.40	825.00	12.60	2 307.20	79.70	0.00	0.00		

11 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	180	5.7	3.5	30.1	173.4	0.10	0.50	0.00	0.60	0.00	0.10	106.20	31.10	125.00	0.70	189.50	9.40	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	14.0	113.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.90	21.00	105.50	0.40	218.60	12.20	0.00	0.00	642 ТТК	1996
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	32/8	2.6	6.7	17.3	141.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	7.10	4.20	22.30	0.30	30.60	16.00	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	400	12.4	14.6	61.4	427.8	0.20	1.20	0.10	0.80	0.10	0.20	255.20	56.30	252.80	1.40	438.70	37.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
II Завтрак																					
* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	0.0	0.0	5.8	23.4	0.10	6.00	36.00	0.70	0.50	0.10	2.20	0.50	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	2021
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.4	90.0	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
Итого за прием пищи:	260	0.0	0.2	28.2	113.4	0.10	10.00	36.00	0.70	0.50	0.10	16.20	8.50	14.00	2.80	240.20	2.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, С МЯСОМ	200/22	10.8	5.0	15.0	223.2	0.20	5.00	0.20	0.90	0.00	0.00	44.30	34.70	132.50	1.70	498.20	5.00	0.00	0.00	138	1996
* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	80/50	13.1	10.0	10.8	284.5	0.20	0.50	0.00	0.20	0.00	0.10	41.30	16.60	96.20	0.80	197.00	13.80	0.00	0.00	481	2004
* ОВОЩИ С РИСОМ	130	3.2	9.4	25.3	201.3	0.00	3.60	1.10	0.80	0.20	0.00	51.50	36.70	91.90	1.30	235.90	4.70	0.00	0.00	463 таб№4 ТТК	1996
* ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.8	0.0	0.9	3.6	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20	42.30	0.00	0.00	0.00	таб№ 24	1996
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.0	11.8	49.5	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	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	38	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	745	31.9	25.2	88.8	881.7	0.50	10.90	1.30	2.70	0.20	0.10	161.10	103.00	370.70	5.70	1 039.60	33.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	50																				
Полдник																					
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	75	8.6	5.3	32.1	212.4	0.10	0.10	0.00	0.10	0.10	0.10	64.00	13.60	101.80	0.60	114.90	2.80	0.00	0.00	685 695 734	1996
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК	150	4.1	4.0	17.4	121.9	0.10	1.10	0.00	0.10	0.00	0.30	190.00	22.20	150.40	0.20	231.10	14.20	0.00	0.00	645	1996
Итого за прием пищи:	225	12.7	9.3	49.5	334.3	0.20	1.20	0.00	0.20	0.10	0.40	254.00	35.80	252.20	0.80	346.00	17.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
Всего за день:		57.0	49.3	227.9	1 757.2	1.00	23.30	37.40	4.40	0.90	0.80	686.50	203.60	889.70	10.70	2 064.50	89.70	0.00	0.00		

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	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.9	3.7	21.0	136.3	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	134.50	21.70	137.70	0.50	202.90	10.20	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.7	117.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.70	18.70	104.20	0.30	207.50	12.20	0.00	0.00	762 ТТК	1997
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	45/10	3.6	8.4	24.3	188.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	9.60	5.90	30.80	0.50	42.90	22.50	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	415	12.4	16.3	61.0	441.7	0.10	1.30	0.10	0.20	0.20	0.20	286.80	46.30	272.70	1.30	453.30	44.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																				
II Завтрак																					
* ГРУШИ	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.00	7.50	0.60	0.50	0.00	0.00	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.00	0.00	таб№24	1996
* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	0.0	0.0	5.8	23.4	0.10	6.00	36.00	0.70	0.50	0.10	2.20	0.50	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	2021
Итого за прием пищи:	210	0.6	0.5	21.3	93.9	0.10	13.50	36.60	1.20	0.50	0.10	30.70	18.50	24.00	3.00	232.70	1.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
*СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.6	4.9	8.4	85.2	0.00	6.40	0.20	1.90	0.00	0.00	32.80	16.20	37.00	0.70	202.60	3.00	0.00	0.00	174	1997
* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12.5	12.1	6.2	199.4	0.10	8.90	4.20	4.20	0.00	1.10	8.10	11.10	176.50	3.90	197.40	10.20	0.00	0.00	425	1996
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	3.8	30.4	173.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.10	0.00	25.00	9.20	36.70	0.90	56.10	0.70	0.00	0.00	273 469	1996
* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	65	0.5	0.1	1.6	9.1	0.00	6.50	0.00	0.10	0.00	0.00	15.00	9.10	27.30	0.70	91.70	2.00	0.00	0.00	таб№24	1996
* КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.1	5.7	24.1	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.80	3.90	1.70	0.10	21.10	0.00	0.00	0.00	647 ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	683	22.0	21.4	69.2	569.9	0.30	22.80	4.40	8.00	0.10	1.10	97.50	56.70	312.30	7.80	620.60	18.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Полдник																					
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18.8	16.6	24.6	331.3	0.10	0.40	0.10	0.60	0.70	0.30	214.70	33.40	285.50	1.10	217.80	3.10	0.00	0.00	297 ТТК	1996
* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	25	0.5	1.3	3.2	26.6	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.70	1.70	10.00	0.00	19.80	1.10	0.00	0.00	550	1996
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	1.9	8.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	4.80	5.90	0.60	20.40	0.00	0.00	0.00	627 ТТК	1996
Итого за прием пищи:	355	19.5	17.9	29.7	366.5	0.10	0.50	0.10	0.60	0.70	0.30	238.80	39.90	301.40	1.70	258.00	4.20	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																				
Всего за день:		54.5	56.1	181.2	1 472.0	0.60	38.10	41.20	10.00	1.50	1.70	653.80	161.40	910.40	13.80	1 564.60	68.60	0.00	0.00		

13 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
Завтрак																					
* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	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	97.70	27.60	105.30	0.60	172.50	8.50	0.00	0.00	262 ТТК	1996,
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	14.0	113.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.90	21.00	105.50	0.40	218.60	12.20	0.00	0.00	642 ТТК	1996
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2.4	8.2	16.2	148.7	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
Итого за прием пищи:	410	15.4	20.6	46.2	435.1	0.20	1.10	0.20	1.50	1.10	0.30	265.30	56.30	294.00	2.10	476.60	43.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
II Завтрак																					
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.4	90.0	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
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.2	22.4	90.0	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
* СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	200	4.1	4.8	13.8	114.3	0.10	6.90	0.20	0.20	0.00	0.10	121.30	26.70	106.40	0.80	468.80	12.30	0.00	0.00	163	1996
*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17.6	15.1	28.5	453.0	0.50	12.80	0.00	2.20	0.20	0.20	66.10	51.40	198.90	2.60	1 059.40	17.10	0.00	0.00	430 ТТК	1996
* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С	180	0.2	0.2	8.8	38.0	0.00	22.60	0.00	0.30	0.00	0.00	12.30	4.40	4.10	0.80	114.40	0.80	0.00	0.00	585 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2.0	0.8	14.0	71.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	3.40	16.90	0.30	23.90	13.00	0.00	0.00		1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	644	26.4	21.3	82.0	755.1	0.70	42.30	0.20	3.50	0.20	0.30	211.40	93.10	359.40	6.00	1 718.20	45.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																				
Полдник																					
* СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11.1	5.0	3.8	116.2	0.10	7.40	3.30	1.20	0.10	0.80	36.80	12.60	166.50	3.20	209.10	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	33.30	16.80	30.70	0.50	106.50	3.30	0.00	0.00	341	2016
* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР	150	4.5	4.8	6.0	85.5	0.10	1.10	0.00	0.10	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	219.00	13.50	0.00	0.00	645	1996
* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.0	6.1	29.9	190.1	0.10	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	8.80	5.70	32.60	0.30	49.70	0.70	0.00	0.00	109	2016
Итого за прием пищи:	300	20.5	16.3	44.5	418.7	0.30	9.40	4.30	1.80	0.20	1.10	258.90	56.10	372.30	4.20	584.30	24.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																				
Всего за день:		62.3	58.4	195.1	1 698.9	1.20	56.80	4.70	6.80	1.50	1.70	749.60	213.50	1 039.70	15.10	3 019.10	115.40	0.00	0.00		

14 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
Завтрак																					
*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4.7	6.8	20.5	162.9	0.00	0.50	0.00	0.60	0.10	0.10	111.70	15.00	87.70	0.30	171.80	9.10	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.7	117.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.70	18.70	104.20	0.30	207.50	12.20	0.00	0.00	762 ТТК	1997
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2.4	8.2	16.2	148.7	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
Итого за прием пищи:	405	11.0	19.2	52.4	429.0	0.10	1.20	0.10	0.80	0.30	0.20	261.30	37.60	213.30	0.90	408.40	36.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																				
II Завтрак																					
* 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	таб№24	1996
Итого за прием пищи:	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11																				
Обед																					
* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ	200/30	9.0	8.3	11.9	158.3	0.00	0.80	0.20	1.00	0.00	0.10	24.70	18.10	75.40	0.90	151.30	2.20	0.00	0.00	148	1996
РЫБА ХЕК (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15.5	2.0	0.5	73.2	0.10	0.40	0.10	0.40	1.40	0.10	27.90	28.70	187.80	0.60	333.80	153.90	0.60	0.00	300	1996
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	85	2.0	2.9	11.2	78.2	0.10	5.20	0.00	0.20	0.00	0.00	32.70	16.00	51.30	0.50	397.60	5.30	0.00	0.00	472 ТТК	1996
*КАПУСТА ТУШЁНАЯ	65	1.5	1.9	6.5	50.6	0.00	13.90	0.00	0.10	0.00	0.00	36.30	12.60	25.40	0.60	161.20	2.50	0.00	0.00	482	1996
* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	65	0.7	0.1	2.5	15.6	0.00	16.30	0.10	0.30	0.00	0.00	9.10	13.00	16.90	0.70	188.50	1.30	0.00	0.00	таб№24	1996
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	8.6	43.0	0.00	44.00	0.10	0.00	0.00	0.00	12.80	3.10	1.50	0.30	5.60	0.00	0.00	0.00	773 ТТК	1997
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.4	15.6	72.1	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	47.60	2.00	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	770	33.5	16.6	72.4	571.0	0.30	80.60	0.50	2.80	1.40	0.20	154.90	101.70	406.40	5.30	1 313.20	182.20	0.60	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
Полдник																					
* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	60	4.8	3.2	34.5	186.4	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	11.60	7.70	41.90	0.50	76.10	0.80	0.00	0.00	107	2010
* ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ	180/7	0.3	0.0	5.1	22.5	0.00	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	5.40	7.40	0.70	31.60	0.00	0.00	0.00	627 628 629	1996
Итого за прием пищи:	247	5.1	3.2	39.6	208.9	0.10	2.70	0.00	0.10	0.10	0.00	24.20	13.10	49.30	1.20	107.70	0.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16																				
Всего за день:		52.0	39.8	198.0	1 362.5	0.60	100.50	0.60	3.70	1.80	0.50	453.20	219.60	713.80	8.40	2 386.10	219.30	0.60	0.00		

15 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
Завтрак																					
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.6	2.7	0.0	35.3	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	0.00	98.00	5.00	58.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	23	1997
* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10.9	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	195	5.7	6.4	9.3	119.2	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	208.90	23.00	147.40	0.20	299.00	18.40	0.00	0.00	644	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3.1	1.2	21.5	110.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	20.00	0.00	0.00		1996
* ЗЕФИР	50	0.4	0.1	38.7	158.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	2.70	5.40	0.60	23.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	400	22.7	23.9	71.6	594.8	0.20	1.60	0.30	1.70	2.00	0.50	396.20	47.20	383.30	2.90	525.60	57.20	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																				
II Завтрак																					
* ЯБЛОКИ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	19.20	0.00	0.80	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	333.60	2.40	0.00	0.00	таб№24	1996
* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	68	0.0	0.0	6.6	26.5	0.10	6.80	40.80	0.80	0.60	0.10	2.50	0.50	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	2021
Итого за прием пищи:	188	0.5	0.5	18.4	82.9	0.10	26.00	40.80	1.60	0.60	0.10	21.70	10.10	13.20	2.60	333.80	2.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	1.0	6.0	4.1	73.1	0.00	2.40	0.00	2.60	0.00	0.00	17.30	10.30	19.80	0.60	142.20	3.00	0.00	0.00	36	2016
* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200/10	3.9	5.2	7.5	97.4	0.00	9.90	0.20	0.90	0.00	0.00	46.50	20.00	55.20	1.10	291.50	4.40	0.00	0.00	120	1996
* ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	16.0	13.8	41.3	486.1	0.30	1.40	0.20	2.90	0.10	0.10	22.00	41.70	146.00	1.30	243.50	6.20	0.00	0.00	403 ТТК	1996
* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0.0	0.0	16.6	65.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	1.40	2.40	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	591 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.4	16.1	74.2	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	676	24.8	26.0	96.4	851.7	0.40	13.70	0.40	7.20	0.10	0.10	104.10	82.80	267.70	4.60	745.20	25.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	53																				
Полдник																					
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.4	90.0	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
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.2	22.4	90.0	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Всего за день:		48.0	50.6	208.8	1 619.4	0.70	45.30	41.50	10.50	2.70	0.70	536.00	148.10	678.20	12.90	1 844.60	87.20	0.00	0.00		

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
Завтрак																					
* СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.9	4.0	0.0	53.0	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	0.10	147.00	7.50	87.00	0.10	14.30	0.00	0.00	0.00	23	1997
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	180	7.7	4.4	30.8	193.2	0.20	0.50	0.00	2.80	0.00	0.20	110.00	85.90	180.30	2.70	297.00	10.00	0.00	0.00	255 ТТК	1996
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.7	117.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.70	18.70	104.20	0.30	207.50	12.20	0.00	0.00	762 ТТК	1997
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.10	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.50	52.40	0.00	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	415	18.6	13.8	66.5	467.2	0.40	1.60	0.00	3.30	0.10	0.40	407.30	117.30	397.50	3.60	571.20	22.20	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
II Завтрак																					
* 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
Итого за прием пищи:	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/7	4.2	4.1	12.3	128.1	0.20	8.40	0.20	1.00	0.00	0.00	36.20	23.60	61.20	1.10	445.30	5.50	0.00	0.00	128/3	1996
* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	70/70	8.7	12.0	11.3	195.4	0.10	5.20	2.10	2.30	0.50	0.60	25.60	14.90	131.90	2.40	161.40	5.30	0.00	0.00	465	2004
* КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЁНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3.2	6.0	23.8	166.0	0.20	10.90	0.10	1.90	0.00	0.10	25.80	31.60	81.80	1.40	785.40	7.90	0.00	0.00	217 600	2004
* КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТАМИНОМ С	180	0.1	0.1	5.9	25.4	0.00	51.30	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	4.60	2.20	0.10	27.00	0.00	0.00	0.00	647 ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	715	18.7	22.6	70.2	593.2	0.60	75.80	2.40	6.00	0.50	0.70	104.80	81.90	310.20	6.50	1 470.80	20.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
Полдник																					
* РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	13.6	6.3	2.6	116.1	0.10	0.10	0.10	0.70	1.50	0.20	36.10	21.70	166.60	0.80	263.80	109.00	0.40	0.00	320	1996
* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	55	0.6	0.1	2.1	13.2	0.00	13.80	0.10	0.20	0.00	0.00	7.70	11.00	14.30	0.60	159.50	1.10	0.00	0.00	таб№24	1996
* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180	0.0	0.0	22.9	90.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	1.70	2.90	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	591 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20	26.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	335	15.7	7.0	37.6	271.8	0.10	13.90	0.20	1.20	1.50	0.20	57.10	37.00	196.80	1.60	450.30	110.10	0.40	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
Всего за день:		57.5	48.3	181.5	1 423.9	1.20	92.10	2.60	10.50	2.10	1.40	729.90	253.90	1 017.90	11.90	2 722.30	167.30	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
Завтрак																					
* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.3	3.2	24.8	146.2	0.00	0.50	0.00	0.10	0.00	0.10	106.10	22.10	102.10	0.30	165.70	9.00	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	14.0	113.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.90	21.00	105.50	0.40	218.60	12.20	0.00	0.00	642 ТТК	1996
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	47	3.6	1.4	25.3	129.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	6.10	30.60	0.50	43.20	23.50	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	407	12.0	9.0	64.1	388.9	0.20	1.20	0.00	0.10	0.00	0.20	256.90	49.20	238.20	1.20	427.50	44.70	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																				
II Завтрак																					
* 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	таб№24	1996
* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	0.0	0.0	5.8	23.4	0.10	6.00	36.00	0.70	0.50	0.10	2.20	0.50	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	2021
Итого за прием пищи:	220	2.4	0.8	39.4	177.0	0.20	22.00	36.00	0.70	0.50	0.20	15.00	67.70	44.80	1.00	557.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11																				
Обед																					
* САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1.3	2.1	11.5	70.1	0.00	2.40	0.00	0.90	0.00	0.00	32.40	19.10	36.70	1.10	311.30	4.00	0.00	0.00	50	2008
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2.9	3.2	15.7	102.8	0.10	7.70	0.20	1.20	0.20	0.10	27.60	24.80	68.50	1.20	553.10	6.70	0.00	0.00	ТТК	1996
* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ)	80	19.2	8.0	5.3	170.0	0.10	0.70	0.00	0.30	0.30	0.10	36.50	17.60	142.70	1.30	235.90	10.90	0.00	0.00	505 99	2004
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	5.0	19.8	137.3	0.10	9.20	0.00	0.20	0.10	0.20	56.00	28.20	90.20	1.00	701.10	9.40	0.00	0.00	472 ТТК	1996
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.3	0.0	9.6	40.5	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	588 ТТК	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	678	29.6	18.7	78.8	599.0	0.40	20.10	0.20	3.40	0.60	0.40	165.50	98.30	371.20	6.10	1 853.70	33.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Полдник																					
* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/10	15.6	15.4	45.2	388.6	0.00	1.00	0.70	0.70	0.60	0.10	214.70	42.60	262.40	1.40	299.30	7.00	0.00	0.00	252	2016
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.2	0.0	0.0	0.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	4.80	5.90	0.60	20.30	0.00	0.00	0.00	627 ТТК	1996
Итого за прием пищи:	360	15.8	15.4	45.2	389.4	0.00	1.00	0.70	0.70	0.60	0.10	225.10	47.40	268.30	2.00	319.60	7.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																				
Всего за день:		59.8	43.9	227.5	1 554.3	0.80	44.30	36.90	4.90	1.70	0.90	662.50	262.60	922.50	10.30	3 157.80	84.80	0.00	0.00		

18 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
Завтрак																					
* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.4	3.7	23.5	146.5	0.10	0.50	0.00	0.60	0.00	0.10	110.10	29.10	119.60	0.70	191.70	9.80	0.00	0.00	262 ТТК	1996
* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0.2	0.0	4.9	20.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	4.80	5.90	0.60	20.50	0.00	0.00	0.00	627 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3.9	1.5	25.6	132.1	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	9.70	6.60	33.20	0.60	66.80	0.00	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	411	9.5	5.2	54.0	298.8	0.20	0.50	0.00	1.30	0.00	0.10	130.30	40.50	158.70	1.90	279.00	9.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
II Завтрак																					
* СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.2	22.4	90.0	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
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.2	22.4	90.0	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																				
Обед																					
* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ , СО СМЕТАНОЙ	200	1.6	5.2	10.1	96.9	0.00	6.40	0.20	1.80	0.00	0.00	41.70	19.60	40.60	1.10	277.20	5.10	0.00	0.00	110	1996
* ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	75	18.9	6.3	5.5	144.1	0.10	0.30	0.00	0.70	1.80	0.10	50.70	33.10	229.90	0.90	397.60	170.80	0.60	0.00	248	2008
* РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.2	6.3	18.4	147.2	0.10	12.00	0.50	0.40	0.10	0.00	47.90	30.50	73.30	1.20	542.90	7.10	0.00	0.00	215	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
* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	180	0.3	0.1	12.6	52.1	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	6.10	14.00	0.40	100.30	0.00	0.00	0.00	588	1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	713	27.0	18.4	65.3	528.4	0.30	45.70	0.70	3.80	1.90	0.10	179.20	106.30	420.30	5.80	1 468.40	187.20	0.60	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																				
Полдник																					
* БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ»	50	6.4	3.3	27.0	163.9	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	37.50	9.40	69.40	0.50	84.20	2.50	0.00	0.00	ТТК	2003
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ЙОГУРТ"	170	4.9	4.8	18.7	144.5	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
Итого за прием пищи:	220	11.3	8.1	45.7	308.4	0.20	1.20	0.00	0.10	0.10	0.30	241.50	33.20	230.90	0.50	332.40	2.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
Всего за день:		47.8	31.9	187.4	1 225.6	0.70	51.40	0.70	5.20	2.00	0.50	565.00	188.00	823.90	11.00	2 319.80	201.50	0.60	0.00		

19 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
Завтрак																					
* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	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	180	3.3	3.9	13.6	103.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	100.20	16.10	80.30	0.20	142.90	8.30	0.00	0.00	162	1996
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	14.0	113.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.90	21.00	105.50	0.40	218.60	12.20	0.00	0.00	642 ТТК	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	435	15.0	13.8	46.7	374.5	0.10	1.20	0.10	0.80	0.90	0.30	267.60	45.50	270.40	1.80	450.10	46.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																				
II Завтрак																					
* 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	таб№24	1996
* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	68	0.0	0.0	6.6	26.5	0.10	6.80	40.80	0.80	0.60	0.10	2.50	0.50	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	2021
Итого за прием пищи:	228	2.4	0.8	40.2	180.1	0.20	22.80	40.80	0.80	0.60	0.20	15.30	67.70	44.80	1.00	557.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12																				
Обед																					
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, С РЫБОЙ(ХЕК)	200/13	4.7	2.6	16.0	104.6	0.10	5.30	0.20	1.40	0.20	0.00	27.40	25.20	94.90	1.00	439.90	29.70	0.10	0.00	136	1996
* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13.0	13.8	22.6	266.5	0.10	11.20	0.50	0.80	0.20	0.20	36.00	48.30	174.70	2.90	950.70	12.40	0.00	0.00	394 ТТК	1996
* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	65	0.7	0.1	2.5	15.6	0.00	16.30	0.10	0.30	0.00	0.00	9.10	13.00	16.90	0.70	188.50	1.30	0.00	0.00	таб№24	1996
* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.5	0.0	9.0	38.8	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	20.60	10.90	13.10	0.30	172.30	0.00	0.00	0.00	588	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.7	13.5	68.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	23.00	12.50	0.00	0.00		1996
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	691	23.3	17.6	80.5	572.6	0.30	33.00	0.90	3.30	0.40	0.20	104.70	107.90	349.00	6.70	1 826.10	58.00	0.10	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Полдник																					
* КОТЛЕТА ,ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	13.0	9.1	36.6	354.9	0.20	0.20	0.00	1.90	0.10	0.00	26.70	19.70	102.70	1.40	165.50	8.90	0.00	0.00	701	1996
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.2	0.0	0.0	0.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	4.80	5.90	0.60	20.30	0.00	0.00	0.00	627 ТТК	1996
Итого за прием пищи:	280	13.2	9.1	36.6	355.7	0.20	0.20	0.00	1.90	0.10	0.00	37.10	24.50	108.60	2.00	185.80	8.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Всего за день:		53.9	41.3	204.0	1 482.9	0.80	57.20	41.80	6.80	2.00	0.70	424.70	245.60	772.80	11.50	3 019.00	113.00	0.10	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	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
* ОМЛЕТ С СЫРОМ	130	15.5	18.9	2.2	239.8	0.10	0.40	0.20	1.80	2.00	0.40	209.10	18.30	227.80	1.80	180.50	19.70	0.00	0.00	284 285	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	таб№24	1996
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	15.7	117.4	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	142.70	18.70	104.20	0.30	207.50	12.20	0.00	0.00	762 ТТК	1997
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	36/10	2.9	8.3	19.5	165.2	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	8.00	4.70	25.30	0.40	34.60	18.00	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	426	22.8	31.5	39.2	532.2	0.20	8.10	0.30	2.10	2.20	0.50	375.90	51.50	386.70	3.20	521.30	52.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
II Завтрак																					
* ЯБЛОКИ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	24.00	0.00	0.90	0.00	0.00	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00	таб№24	1996
* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	0.0	0.0	5.8	23.4	0.10	6.00	36.00	0.70	0.50	0.10	2.20	0.50	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	2021
Итого за прием пищи:	210	0.6	0.6	20.5	93.9	0.10	30.00	36.00	1.60	0.50	0.10	26.20	12.50	16.50	3.30	417.20	3.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ И КУРОЙ	200/15	5.8	5.2	16.2	136.0	0.10	5.50	0.20	1.30	0.00	0.00	24.60	22.00	71.60	1.10	427.30	4.50	0.00	0.00	139/3	1996
* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА	80	12.5	10.0	12.6	270.9	0.10	0.30	0.00	2.00	0.00	0.00	25.20	21.10	107.70	1.40	185.70	12.30	0.00	0.00	272	2008
*КАПУСТА ТУШЁНАЯ	150	3.6	4.5	15.1	115.8	0.10	31.90	0.10	0.20	0.10	0.10	83.50	28.70	58.30	1.70	370.40	5.90	0.00	0.00	482	1996
* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	15	0.5	0.0	1.0	5.8	0.00	0.60	0.00	0.20	0.00	0.00	2.70	2.90	8.40	0.10	14.90	0.00	0.00	0.00	таб№24	1996
* НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	14.2	55.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	2.90	1.40	0.20	23.90	0.00	0.00	0.00	439	2008
* ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.4	16.9	78.3	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	678	25.0	20.1	76.0	662.1	0.40	38.30	0.30	4.50	0.10	0.10	152.90	84.80	280.50	6.00	1 073.90	24.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																				
Полдник																					
ПРЯНИКИ	65	5.1	4.8	20.0	248.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	5.90	32.50	0.50	46.20	0.00	0.00	0.00		2008
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.2	0.0	0.0	0.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	4.80	5.90	0.60	20.30	0.00	0.00	0.00	627 ТТК	1996
Итого за прием пищи:	245	5.3	4.8	20.0	249.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.60	10.70	38.40	1.10	66.50	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16																				
Всего за день:		53.7	57.0	155.7	1 537.5	0.80	76.40	36.60	8.20	2.80	0.70	572.60	159.50	722.10	13.60	2 078.90	79.80	0.00	0.00		

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	1118,8	1017,1	4005,5	31330,0	17.60	1 074.00	486.70	162.40	35.00	20.20	12 620.60	4 211.10	17 425.80	240.10	47 861.60	2 250.50	2.80	0.00
Среднее значение за период	55.9	50.9	200.3	1 566.5	0.90	53.70	24.30	8.10	1.80	1.00	631.00	210.60	871.30	12.00	2 393.10	112.50	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	29.2	56.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	409	190	715	284