

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
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 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	150	3.3	3.5	14.5	103.6	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	119.20	15.80	87.40	0.20	173.80	10.10	0.00	0.00	762 ТТК	1997
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	2.0	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
Итого за прием пищи:	370	14.9	15.2	53.4	411.2	0.10	1.00	0.10	1.40	1.00	0.30	231.40	48.90	270.80	2.00	411.90	38.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																				
II Завтрак																					
* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	100	2.9	3.3	4.8	61.2	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	107.20	11.80	75.70	0.10	153.40	9.50	0.00	0.00	644	1996
Итого за прием пищи:	100	2.9	3.3	4.8	61.2	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	107.20	11.80	75.70	0.10	153.40	9.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	35	0.6	2.4	3.6	38.6	0.00	1.50	0.00	1.10	0.00	0.00	11.60	6.70	14.90	0.50	100.50	2.20	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	0.80	0.00	0.10	17.30	15.70	63.70	1.00	130.70	2.80	0.00	0.00	148	1996
* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	50/50	6.7	5.2	9.3	142.5	0.10	1.30	0.00	1.10	0.10	0.00	17.20	14.40	62.70	0.90	147.80	3.70	0.00	0.00	ТТК	2010
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.7	4.0	16.0	109.9	0.10	7.40	0.00	0.20	0.10	0.20	43.30	22.40	72.00	0.80	560.80	7.50	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 ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	16	1.2	0.5	8.6	44.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	2.10	10.40	0.20	14.70	8.00	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
Итого за прием пищи:	616	19.9	17.3	68.2	537.0	0.30	45.50	0.10	3.90	0.20	0.30	111.10	72.20	261.40	4.90	1 078.90	25.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ	120/10	15.8	14.1	24.8	296.6	0.00	0.30	0.10	0.40	0.50	0.20	199.10	29.80	248.00	0.90	210.60	3.20	0.00	0.00	297 ТТК	1996
* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	150	0.1	0.0	3.9	16.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	3.60	4.40	0.50	15.40	0.00	0.00	0.00	627 ТТК	1996
Итого за прием пищи:	280	15.9	14.1	28.7	312.7	0.00	0.30	0.10	0.40	0.50	0.20	207.50	33.40	252.40	1.40	226.00	3.20	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
Всего за день:		53.6	49.9	155.1	1 322.1	0.40	47.40	0.30	5.70	1.70	0.90	657.20	166.30	860.30	8.40	1 870.20	77.20	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
Завтрак																					
*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	2.4	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
Итого за прием пищи:	365	10.2	11.6	46.7	334.5	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
II Завтрак																					
* 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	таб№24	1996
Итого за прием пищи:	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12																				
Обед																					
* 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	60/60	16.3	9.8	3.8	192.6	0.20	12.00	5.50	3.00	0.00	1.30	21.10	15.80	233.40	5.10	286.20	7.20	0.00	0.00	387 553	1996
* РИС ОТВАРНОЙ	110	2.6	3.1	27.7	149.4	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	14.90	19.70	53.10	0.40	39.90	0.50	0.00	0.00	463 таб№4	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	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
Итого за прием пищи:	625	28.3	17.5	68.1	566.4	0.40	55.00	5.70	5.70	0.10	1.30	86.60	74.90	405.10	8.80	774.30	21.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																				
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	63.60	13.50	100.90	0.60	114.00	2.70	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	9.1	49.4	333.0	0.20	1.20	0.00	0.10	0.10	0.40	253.60	35.70	251.30	0.80	345.10	16.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Всего за день:		53.9	39.1	202.0	1 406.7	0.80	75.30	5.70	5.90	0.30	2.00	594.30	227.30	924.40	12.00	2 139.90	72.70	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	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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	28/8	2.3	6.6	14.1	125.5	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	0.00	6.30	3.60	19.70	0.30	37.90	0.00	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	366	10.6	13.9	49.1	364.0	0.20	1.10	0.10	1.10	0.10	0.20	240.20	46.20	222.90	1.10	404.20	20.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																				
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																					
* СВЕКЛЫЙНИК 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	65	8.4	4.5	8.9	104.5	0.10	0.10	0.00	1.80	0.60	0.00	17.60	19.40	109.20	0.80	178.50	67.70	0.20	0.00	324 ТТК	1996
* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ	120	2.6	7.2	19.2	152.5	0.10	9.70	0.30	0.40	0.10	0.10	23.60	29.20	72.90	1.30	663.90	6.60	0.00	0.00	216	2004
* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	0.0	4.3	19.4	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	Таб№24	1996
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0.3	0.0	7.6	32.8	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
Итого за прием пищи:	565	17.9	17.7	63.2	481.7	0.30	50.80	0.40	4.60	0.70	0.10	94.00	83.60	287.50	4.80	1 258.10	81.90	0.20	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Полдник																					
* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	60	7.7	3.1	6.6	93.4	0.10	5.60	2.30	0.60	0.10	0.60	10.50	11.20	118.70	2.50	143.70	3.70	0.00	0.00	311	2016
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	30	2.4	1.6	17.1	92.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	3.60	20.20	0.20	30.60	0.50	0.00	0.00	106	2016
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ЙОГУРТ	150	4.6	4.4	17.4	134.6	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
Итого за прием пищи:	240	14.7	9.1	41.1	320.4	0.10	6.70	2.30	0.60	0.10	0.90	205.70	37.00	289.30	2.70	405.40	4.20	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
Всего за день:		43.2	40.9	175.8	1 256.1	0.60	62.60	2.80	6.30	0.90	1.20	553.90	174.80	813.70	11.40	2 307.70	108.50	0.20	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	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	30/8	2.4	6.7	16.2	135.5	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	6.70	3.90	21.00	0.30	28.80	15.00	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	368	11.1	16.1	45.1	371.8	0.10	1.30	0.10	0.20	0.10	0.20	275.80	42.00	223.60	0.90	438.30	38.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																				
II Завтрак																					
* ЯБЛОКИ	190	0.8	0.8	18.6	89.3	0.10	30.40	0.00	1.20	0.00	0.00	30.40	15.20	20.90	4.20	528.20	3.80	0.00	0.00	таб№24	1996
Итого за прием пищи:	190	0.8	0.8	18.6	89.3	0.10	30.40	0.00	1.20	0.00	0.00	30.40	15.20	20.90	4.20	528.20	3.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																				
Обед																					
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	150/20	5.7	4.1	11.8	129.1	0.20	5.80	0.10	0.80	0.00	0.00	20.00	22.60	72.50	1.10	463.30	5.90	0.00	0.00	131 114	1996
* БЕФСТРОГАНОВ	60	8.3	10.8	3.3	149.3	0.00	0.60	0.00	2.10	0.00	0.10	20.30	12.70	81.90	1.10	170.20	5.00	0.00	0.00	375	1996
*КАПУСТА ТУШЁНАЯ	110	2.5	3.2	11.0	84.7	0.00	23.50	0.10	0.20	0.10	0.10	60.10	21.00	42.40	1.30	272.20	4.20	0.00	0.00	482	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	таб№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
Итого за прием пищи:	550	19.3	18.5	47.4	462.4	0.30	72.60	0.30	3.90	0.10	0.20	130.50	78.90	243.80	5.30	1 205.80	17.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
Полдник																					
* 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	22.4	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	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
Итого за прием пищи:	385	6.3	17.7	45.8	366.9	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																				
Всего за день:		37.5	53.1	156.9	1 290.4	0.60	116.40	1.00	12.50	0.60	0.50	490.80	178.30	616.10	15.10	2 960.50	78.20	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	I, 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	69.20	11.20	146.20	1.60	157.30	18.80	0.00	0.00	284	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	Таб№24	1996
* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.8	8.6	110.0	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	192.80	21.20	136.10	0.20	275.90	17.00	0.00	0.00	644	1996
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.2	0.4	7.5	38.9	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	2.90	2.00	9.80	0.20	19.70	0.00	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	350	20.3	22.4	19.2	362.0	0.20	5.50	0.30	1.90	2.00	0.50	372.10	45.00	366.90	2.50	518.80	37.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																				
II Завтрак																					
* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	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
Итого за прием пищи:	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	1																				
Обед																					
* 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	60	9.7	7.6	9.0	217.1	0.10	0.20	0.00	1.60	0.00	0.00	19.40	15.70	79.50	1.20	140.40	4.00	0.00	0.00	416	1996
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.2	4.3	28.1	176.1	0.20	0.00	0.00	3.50	0.10	0.10	14.20	91.90	136.70	3.20	193.10	1.70	0.00	0.00	463 таб№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	Таб№24	1996
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	9.6	46.9	0.00	44.00	0.10	0.00	0.00	0.00	12.80	3.10	1.50	0.30	5.70	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
Итого за прием пищи:	635	26.7	23.6	69.2	688.8	0.40	59.30	0.30	6.60	0.10	0.10	112.10	143.10	336.10	7.30	769.80	14.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	53																				
Полдник																					
* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	50	7.1	3.2	4.4	69.5	0.00	0.10	0.00	1.00	0.60	0.00	13.80	12.50	82.50	0.30	145.80	64.00	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 НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРОМ	180	0.1	0.0	3.9	16.1	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	7.5	38.9	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	2.90	2.00	9.80	0.20	19.70	0.00	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	267	9.3	10.3	29.6	243.7	0.00	0.10	0.00	1.20	0.60	0.00	29.40	20.40	104.60	1.30	211.80	64.00	0.20	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																				
Всего за день:		56.4	56.3	119.9	1 302.6	0.60	64.90	0.60	9.70	2.70	0.60	520.60	211.00	809.90	11.30	1 508.30	115.60	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	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
* 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 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:	370	10.7	12.3	48.8	352.2	0.30	1.10	0.00	1.10	0.10	0.20	246.60	50.50	232.60	1.20	425.70	20.70	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																				
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																					
* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ,СО СМЕТАНОЙ	150/15	5.4	4.8	10.1	106.2	0.10	4.00	0.10	0.80	0.00	0.00	23.50	20.60	74.80	1.30	361.10	4.90	0.00	0.00	129	1996
* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	9.5	5.7	4.6	101.1	0.10	0.50	0.00	1.90	0.90	0.10	26.60	23.20	134.20	1.00	223.90	83.10	0.30	0.00	330	1996
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.6	3.9	15.9	109.1	0.10	7.40	0.00	0.20	0.10	0.10	43.50	22.30	71.50	0.80	559.10	7.40	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	таб№ 24	1996
* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	150	0.1	0.0	2.1	8.8	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	627 628 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
Итого за прием пищи:	556	20.2	14.7	49.4	402.0	0.40	13.10	0.10	4.00	1.00	0.20	111.60	80.20	326.20	4.70	1 223.50	97.10	0.30	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Полдник																					
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5.1	8.0	49.9	291.5	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	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
Итого за прием пищи:	255	10.5	13.8	57.1	394.1	0.20	1.30	0.10	0.40	0.10	0.30	233.20	32.60	215.00	0.70	331.40	18.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Всего за день:		41.4	41.0	177.7	1 238.3	0.90	19.50	0.20	5.50	1.20	0.70	605.40	171.30	787.80	9.40	2 220.60	137.90	0.30	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/8	1.6	6.4	10.9	108.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	4.80	2.60	14.50	0.20	19.60	10.00	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	358	9.5	13.6	45.6	344.8	0.10	1.10	0.10	0.30	0.10	0.20	235.30	44.30	208.60	1.00	385.40	29.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																				
II Завтрак																					
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																					
*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 С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	150/15	4.9	6.1	6.8	103.9	0.00	5.10	0.10	1.50	0.00	0.00	25.80	17.90	63.90	1.10	289.90	4.60	0.00	0.00	132	1996
* ГУЛЯШ	30/30	7.8	7.3	1.8	103.9	0.00	0.50	0.00	1.40	0.00	0.10	7.50	11.30	71.50	1.10	155.90	3.80	0.00	0.00	401	1996
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	120	4.5	3.7	27.2	159.4	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	20.90	18.90	43.50	0.70	73.90	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
Итого за прием пищи:	583	21.3	20.6	82.1	598.3	0.20	7.00	0.90	5.20	0.10	0.10	92.70	73.10	244.70	4.80	685.10	21.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																				
Полдник																					
* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЁННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ	120/25	14.8	13.8	41.6	358.4	0.00	0.30	0.10	0.50	0.50	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
Итого за прием пищи:	325	14.9	13.8	41.6	359.0	0.00	0.30	0.10	0.50	0.50	0.20	215.00	36.70	256.70	1.90	344.20	3.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
Всего за день:		48.6	50.8	180.3	1 387.1	0.30	9.10	1.10	6.00	0.70	0.70	663.00	168.10	805.00	7.70	1 560.70	54.50	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	150	6.5	3.5	25.7	161.6	0.10	0.40	0.00	2.30	0.00	0.20	91.10	72.00	150.80	2.30	248.30	8.30	0.00	0.00	255 ТТК	1996
* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	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	30/8	2.4	6.7	16.2	135.5	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	6.70	3.90	21.00	0.30	28.80	15.00	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	368	9.0	10.2	45.8	313.2	0.10	0.40	0.10	2.50	0.10	0.20	107.40	79.80	176.20	3.10	292.60	23.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
II Завтрак																					
* 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	таб№24	1996
Итого за прием пищи:	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																				
Обед																					
* СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	40	0.8	1.7	4.1	34.6	0.00	1.70	0.00	0.60	0.00	0.00	15.70	8.10	18.70	0.60	113.70	2.80	0.00	0.00	212/3	1996
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(ХЕК)	150/30	7.5	2.6	11.6	94.9	0.10	5.80	0.10	0.80	0.50	0.00	27.10	28.30	112.40	1.00	529.00	62.50	0.20	0.00	131	1996
* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	180	15.6	11.6	12.6	292.2	0.10	18.20	0.30	2.60	0.10	0.10	65.30	39.20	148.70	2.50	425.60	10.70	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
* 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
Итого за прием пищи:	645	27.7	17.6	59.4	575.4	0.30	61.30	0.50	4.70	0.60	0.10	132.20	95.20	326.10	5.70	1 231.90	85.60	0.20	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Полдник																					
* 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
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ	75	6.7	6.3	42.5	253.7	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	150	4.5	4.9	7.2	92.1	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	161.30	17.70	113.90	0.20	231.00	14.20	0.00	0.00	644	1996
Итого за прием пищи:	235	13.8	13.9	49.7	381.1	0.20	1.20	0.00	0.40	0.30	0.20	340.40	37.40	266.20	0.90	396.80	17.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
Всего за день:		53.5	42.7	196.9	1 461.7	0.70	82.90	0.70	7.60	1.00	0.60	596.00	296.40	824.50	10.90	2 617.30	126.70	0.20	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	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	22/8	1.8	6.4	11.9	113.5	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	5.20	2.90	15.80	0.20	21.40	11.00	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	400	14.4	17.9	44.7	400.5	0.10	1.10	0.20	1.40	1.00	0.30	259.00	37.50	253.60	1.50	426.80	38.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																				
II Завтрак																					
* 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	0.20	0.10	76.00	13.40	99.60	0.70	119.10	1.00	0.00	0.00	297 ТТК	1996
* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	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
Итого за прием пищи:	250	6.6	5.6	25.8	179.3	0.00	0.20	0.00	0.10	0.20	0.10	85.60	17.30	104.00	1.20	134.60	1.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Обед																					
* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/15	4.9	4.6	7.5	93.4	0.00	4.90	0.20	0.70	0.00	0.00	32.80	19.70	63.00	1.20	271.50	5.70	0.00	0.00	110	1996
* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11.6	5.1	11.5	136.6	0.00	0.40	0.00	1.30	0.00	0.10	26.00	16.50	98.30	1.30	158.00	10.60	0.00	0.00	455 ТТК	1996
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.7	4.0	16.0	109.9	0.10	7.40	0.00	0.20	0.10	0.20	46.70	22.70	72.60	0.80	560.90	7.50	0.00	0.00	472 ТТК	1996
* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0.00	10.00	0.10	0.20	0.00	0.00	5.60	8.00	10.40	0.40	116.00	0.80	0.00	0.00	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
Итого за прием пищи:	565	21.7	14.1	57.1	441.7	0.20	52.70	0.30	3.10	0.10	0.30	128.60	76.80	278.20	5.10	1 222.50	26.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Полдник																					
* ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	75	12.1	5.4	26.9	204.8	0.10	1.00	0.00	0.10	0.10	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	22.4	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	12.1	5.6	49.3	294.8	0.10	5.00	0.00	0.10	0.10	0.00	123.80	24.70	136.50	3.60	404.80	5.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
Всего за день:		54.8	43.2	176.9	1 316.3	0.40	59.00	0.50	4.70	1.40	0.70	597.00	156.30	772.30	11.40	2 188.70	71.60	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
Завтрак																					
* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10.9	13.5	2.1	172.2	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.30	70.40	11.30	146.50	1.60	157.30	18.80	0.00	0.00	284	1996
* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	35	1.1	0.1	2.2	13.6	0.00	1.40	0.00	0.40	0.00	0.00	6.30	6.70	19.50	0.20	34.70	0.00	0.00	0.00	таб№24	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	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
ПЕЧЕНЬЕ	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
Итого за прием пищи:	380	19.3	21.1	56.8	493.0	0.10	2.10	0.20	2.10	1.90	0.40	195.10	42.10	286.80	3.40	409.00	37.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																				
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	40	0.3	4.0	1.2	43.1	0.00	6.70	0.00	1.80	0.00	0.00	7.00	6.30	12.20	0.40	81.80	0.90	0.00	0.00	40	1996
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ, С МЯСОМ	150/10	4.2	2.9	10.1	116.3	0.20	3.90	0.10	0.60	0.00	0.00	16.80	17.30	49.10	0.90	308.80	3.90	0.00	0.00	136	1996
* РАГУ С КУРОЙ	120/50	18.5	20.5	15.5	322.2	0.20	12.80	0.40	5.40	0.10	0.10	44.50	39.50	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	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
Итого за прием пищи:	550	25.5	27.7	46.6	571.5	0.50	58.60	0.60	8.50	0.10	0.10	92.80	78.80	263.50	5.10	1 245.00	15.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																				
Полдник																					
* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	45	8.1	8.0	4.0	129.1	0.10	5.70	2.70	2.70	0.00	0.60	5.90	7.20	113.50	2.50	127.10	6.60	0.00	0.00	425	1996
* 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	17	1.3	0.5	9.1	46.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.20	11.10	0.20	15.60	8.50	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	249	9.6	8.5	17.2	194.3	0.10	6.80	2.70	2.70	0.00	0.60	20.80	13.80	130.40	3.30	169.60	15.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Всего за день:		57.3	60.1	131.6	1 343.8	0.70	68.20	3.50	13.30	2.00	1.30	428.70	148.70	775.70	11.80	1 969.60	67.50	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
* 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	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:	370	11.5	11.9	57.9	386.1	0.20	1.10	0.00	0.60	0.10	0.20	236.80	50.10	231.20	1.40	403.50	37.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
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																					
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, С ГОВЯДИНОЙ	150/30	10.7	6.5	11.2	146.8	0.10	3.80	0.20	0.90	0.00	0.10	34.60	31.60	141.20	2.10	457.00	5.60	0.00	0.00	138	1996
* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	60/50	10.0	7.9	8.8	221.3	0.10	0.50	0.00	0.20	0.00	0.00	33.10	13.10	74.80	0.50	157.40	10.70	0.00	0.00	481	2004
* ОВОЩИ С РИСОМ	110	2.8	8.1	21.6	170.2	0.00	3.00	0.90	0.70	0.20	0.00	43.30	31.00	77.80	1.10	199.60	4.00	0.00	0.00	463 таб№4 ТТК	1996
* ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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 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
Итого за прием пищи:	610	26.6	22.8	62.9	634.0	0.30	44.00	1.10	2.50	0.20	0.10	129.40	87.00	327.10	5.10	897.70	22.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																				
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	63.00	13.50	101.60	0.60	114.90	2.80	0.00	0.00	685 695 734	1996
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК	150	4.1	4.0	17.4	121.8	0.10	1.10	0.00	0.10	0.00	0.30	189.80	22.10	150.30	0.20	231.00	14.20	0.00	0.00	645	1996
Итого за прием пищи:	225	12.7	9.3	49.5	334.2	0.20	1.20	0.00	0.20	0.10	0.40	252.80	35.60	251.90	0.80	345.90	17.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
Всего за день:		50.8	44.2	192.7	1 444.3	0.70	50.30	1.10	3.30	0.40	0.70	633.00	180.70	824.20	10.10	1 887.10	78.60	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	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	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
Итого за прием пищи:	363	10.5	8.3	50.9	321.0	0.10	1.20	0.00	0.00	0.00	0.20	260.30	40.70	240.00	0.90	406.10	37.20	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
II Завтрак																					
* ГРУШИ	190	0.8	0.6	19.6	89.3	0.00	9.50	0.80	0.70	0.00	0.10	36.10	22.80	30.40	3.80	294.50	1.90	0.00	0.00	таб№ 24	1996
Итого за прием пищи:	190	0.8	0.6	19.6	89.3	0.00	9.50	0.80	0.70	0.00	0.10	36.10	22.80	30.40	3.80	294.50	1.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																				
Обед																					
*СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/10	3.8	4.1	6.1	77.3	0.00	4.70	0.10	0.80	0.00	0.00	26.60	15.80	50.40	1.00	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	110	4.0	3.2	25.7	147.6	0.10	0.00	0.00	0.90	0.10	0.00	18.90	7.60	30.50	0.60	47.40	0.60	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	таб№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
Итого за прием пищи:	540	19.2	16.4	53.9	449.6	0.30	51.00	3.10	5.30	0.10	0.80	74.30	46.30	251.60	6.10	502.90	14.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																				
Полдник																					
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	12.4	11.1	16.3	220.5	0.00	0.30	0.10	0.40	0.40	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	52.7	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	22.4	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:	350	13.3	13.8	45.2	363.2	0.00	4.40	0.10	0.50	0.40	0.10	184.30	33.90	223.80	3.50	424.30	6.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																				
Всего за день:		43.8	39.1	169.6	1 223.1	0.40	66.10	4.00	6.50	0.50	1.20	555.00	143.70	745.80	14.30	1 627.80	59.90	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	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	25/5	2.0	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		
Итого за прием пищи:	400	14.9	16.7	43.6	387.2	0.20	1.10	0.10	1.40	1.00	0.30	262.40	54.10	287.40	2.00	465.20	41.30	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																						
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																							
* 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	160	14.0	12.0	22.9	362.3	0.30	10.20	0.00	1.70	0.20	0.20	51.70	41.10	159.00	2.20	847.40	13.70	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	17	1.3	0.5	9.1	46.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.20	11.10	0.20	15.60	8.50	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		
Итого за прием пищи:	537	20.7	16.6	61.3	583.0	0.40	52.90	0.10	2.70	0.20	0.30	163.40	73.50	280.10	5.10	1 369.70	34.00	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																						
Полдник																							
* 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	30	2.3	3.8	18.3	115.4	0.00	0.00	0.00	0.20	0.10	0.00	5.30	3.50	19.30	0.20	29.40	0.40	0.00	0.00	109	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		
Итого за прием пищи:	280	18.7	14.0	32.9	343.4	0.20	9.40	4.20	1.80	0.20	1.10	254.40	53.70	358.40	4.10	563.50	24.00	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																						
Всего за день:		54.3	47.5	160.2	1 403.6	0.80	67.40	4.40	5.90	1.40	1.70	694.20	189.30	939.90	14.00	2 638.40	101.30	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
Завтрак																					
*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	148.7	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:	370	10.1	15.2	48.7	374.4	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
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, %	13																				
Обед																					
* 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	60	11.8	1.6	0.3	55.7	0.10	0.40	0.10	0.30	1.10	0.10	21.00	21.80	143.10	0.40	254.40	117.40	0.40	0.00	300	1996
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	1.8	2.5	10.6	73.2	0.10	4.90	0.00	0.20	0.00	0.00	30.00	15.00	48.20	0.50	373.90	5.00	0.00	0.00	472 ТТК	1996
*КАПУСТА ТУШЁНАЯ	60	1.4	1.7	5.9	46.1	0.00	12.70	0.00	0.10	0.00	0.00	32.60	11.50	23.20	0.60	148.00	2.40	0.00	0.00	482	1996
* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0.00	10.00	0.10	0.20	0.00	0.00	5.60	8.00	10.40	0.40	116.00	0.80	0.00	0.00	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
Итого за прием пищи:	600	23.9	11.4	54.8	418.2	0.30	68.10	0.40	2.20	1.10	0.10	126.50	79.10	306.60	4.20	1 042.50	136.10	0.40	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
Полдник																					
* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	60	4.8	3.2	34.5	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	7.0	30.1	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	4.50	5.90	0.60	26.90	0.00	0.00	0.00	627 628 629	1996
Итого за прием пищи:	247	5.0	3.2	41.5	216.2	0.10	2.80	0.00	0.10	0.10	0.00	22.90	12.20	47.50	1.10	102.90	0.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
Всего за день:		41.4	30.6	178.6	1 162.4	0.60	88.00	0.50	2.90	1.40	0.40	404.10	193.20	596.30	7.10	2 080.30	171.70	0.40	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	I, 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	175	5.1	5.7	8.3	107.0	0.10	1.00	0.00	0.00	0.00	0.20	187.50	20.60	132.30	0.20	268.30	16.50	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
* ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.2	94.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	1.60	3.20	0.40	13.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	350	21.0	22.8	49.2	489.4	0.20	1.50	0.20	1.70	2.00	0.50	367.80	42.00	357.60	2.60	476.50	50.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
II Завтрак																					
* ЯБЛОКИ	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	20.80	0.00	0.80	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	таб№24	1996
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	20.80	0.00	0.80	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0.6	4.0	2.7	48.8	0.00	1.60	0.00	1.70	0.00	0.00	11.40	6.90	13.30	0.40	94.80	2.00	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	180	12.6	11.2	37.1	300.5	0.00	1.30	0.20	1.80	0.10	0.10	19.30	40.20	158.00	1.90	275.40	5.90	0.00	0.00	403	1996
* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0.0	0.0	19.1	76.0	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
Итого за прием пищи:	575	19.9	20.3	85.9	606.5	0.10	10.50	0.40	4.80	0.10	0.10	79.70	72.30	255.90	4.60	652.00	20.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																				
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, %	7																				
Всего за день:		41.4	43.8	170.2	1 247.0	0.30	36.80	0.60	7.30	2.10	0.60	482.30	132.70	641.80	12.90	1 729.90	75.50	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)	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
* 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	2.0	4.3	12.6	97.9	0.00	0.00	0.00	0.40	0.10	0.00	5.40	3.30	17.30	0.30	33.60	0.00	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	370	14.9	14.7	53.7	410.9	0.20	1.40	0.00	2.70	0.20	0.30	337.10	98.30	329.10	2.90	497.20	20.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																				
II Завтрак																					
* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	100	2.9	3.3	4.8	61.1	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	107.10	11.80	75.60	0.10	153.30	9.50	0.00	0.00	644	1996
Итого за прием пищи:	100	2.9	3.3	4.8	61.1	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	107.10	11.80	75.60	0.10	153.30	9.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10	4.2	4.1	9.1	89.5	0.10	6.30	0.10	0.70	0.00	0.00	27.30	19.80	60.10	1.20	361.90	4.90	0.00	0.00	128/3	1996
* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/60	7.4	10.3	9.6	167.1	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	120	2.6	5.4	19.2	138.5	0.10	8.70	0.10	1.80	0.00	0.10	20.60	25.20	65.20	1.00	628.30	6.20	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
Итого за прием пищи:	610	16.3	20.2	54.0	469.6	0.40	55.60	2.00	5.30	0.30	0.50	83.20	67.60	265.30	5.60	1 191.10	17.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
Полдник																					
* РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	10.4	4.7	2.0	87.3	0.10	0.10	0.10	0.60	1.10	0.10	27.20	16.20	125.30	0.50	198.30	81.80	0.20	0.00	320	1996
* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0.00	10.00	0.10	0.20	0.00	0.00	5.60	8.00	10.40	0.40	116.00	0.80	0.00	0.00	,таб№24	1996
* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	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	10.0	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:	300	12.4	5.4	17.4	164.8	0.10	10.10	0.20	1.10	1.10	0.10	46.20	30.70	153.10	1.60	356.00	82.60	0.20	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Всего за день:		46.5	43.6	129.9	1 106.4	0.70	67.70	2.20	9.10	1.60	1.00	573.60	208.40	823.10	10.20	2 197.60	129.90	0.20	0.00		

17 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 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	33/5	2.6	4.6	17.9	123.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	6.90	4.30	22.50	0.30	31.20	16.50	0.00	0.00	1	1997
Итого за прием пищи:	368	10.2	11.7	52.5	357.9	0.10	1.10	0.00	0.20	0.10	0.20	236.30	42.20	210.70	0.90	381.90	36.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																				
II Завтрак																					
* 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	таб№24	1996
Итого за прием пищи:	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12																				
Обед																					
* САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0.7	1.2	5.8	37.1	0.00	1.20	0.00	0.50	0.00	0.00	16.40	9.80	18.90	0.60	155.70	2.00	0.00	0.00	50	2008
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С ГОВЯДИНОЙ	150/20	7.3	5.6	11.6	124.9	0.10	5.70	0.10	1.00	0.10	0.10	22.80	25.10	95.50	1.60	500.70	7.40	0.00	0.00	ТТК	1996
* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ)	60	14.4	6.2	3.9	127.4	0.10	0.50	0.00	0.30	0.20	0.10	27.60	13.20	107.10	1.10	176.90	8.30	0.00	0.00	505,99	2004
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.7	4.0	16.0	109.9	0.10	7.40	0.00	0.20	0.10	0.20	44.70	22.50	72.30	0.80	560.90	7.50	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
Итого за прием пищи:	560	27.4	17.3	57.7	491.4	0.40	49.90	0.10	2.70	0.40	0.40	123.00	77.70	319.90	5.30	1 435.60	26.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	14.6	17.2	42.8	391.2	0.00	1.10	0.70	3.00	0.30	0.20	219.90	41.20	253.20	1.30	304.10	6.90	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
Итого за прием пищи:	350	14.7	17.2	42.8	391.8	0.00	1.10	0.70	3.00	0.30	0.20	229.40	45.10	257.60	1.80	319.50	6.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																				
Всего за день:		54.9	47.1	188.7	1 404.3	0.60	69.10	0.80	5.90	0.80	0.90	602.30	236.40	835.80	9.00	2 728.60	70.10	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	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
* 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
* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	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	37	2.8	1.1	18.5	95.8	0.10	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	7.00	4.80	24.10	0.40	48.50	0.00	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	367	7.3	4.2	41.9	233.7	0.20	0.40	0.00	1.00	0.00	0.10	107.90	32.90	128.10	1.50	223.70	8.20	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
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, %	9																				
Обед																					
* 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	0.70	0.00	0.00	32.10	18.00	52.00	1.00	249.70	5.20	0.00	0.00	110	1996
* ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	60	15.1	5.0	4.3	115.5	0.10	0.30	0.00	0.60	1.40	0.10	39.30	26.30	183.60	0.70	317.90	136.60	0.50	0.00	248	2008
*РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.3	5.0	14.5	117.3	0.10	9.60	0.40	0.30	0.10	0.00	38.20	24.70	58.30	1.00	434.40	5.60	0.00	0.00	215	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	таб№24	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 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
Итого за прием пищи:	560	23.6	14.3	49.0	416.7	0.30	53.80	0.60	2.30	1.50	0.10	137.50	85.50	348.40	4.60	1 182.80	150.30	0.50	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
* 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"	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:	200	10.6	7.5	42.2	284.9	0.10	1.10	0.00	0.10	0.10	0.30	217.20	30.10	210.40	0.50	300.80	2.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
Всего за день:		41.5	26.2	155.5	1 025.3	0.60	59.30	0.60	3.40	1.60	0.50	476.60	156.50	700.90	9.40	1 947.30	162.90	0.50	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	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	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	31	2.4	0.9	16.7	85.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	4.00	20.20	0.30	28.50	15.50	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	401	14.0	13.1	42.4	345.2	0.10	1.10	0.10	0.80	0.90	0.30	248.30	40.60	251.90	1.60	416.40	42.70	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
II Завтрак																					
* 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	таб№24	1996
Итого за прием пищи:	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Обед																					
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, С РЫБОЙ(ХЕК)	150/30	7.6	2.6	11.9	96.5	0.10	4.00	0.10	0.90	0.50	0.00	27.00	25.90	118.10	1.00	411.50	61.40	0.20	0.00	136	1996
* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11.7	13.6	20.4	251.5	0.10	10.10	0.40	0.70	0.20	0.20	30.50	43.30	157.40	2.60	856.20	11.10	0.00	0.00	394 ТТК	1996
* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0.00	10.00	0.10	0.20	0.00	0.00	5.60	8.00	10.40	0.40	116.00	0.80	0.00	0.00	таб№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
Итого за прием пищи:	580	22.2	16.6	54.0	449.7	0.30	59.30	0.70	2.50	0.70	0.20	89.00	93.80	325.10	5.50	1 596.80	75.00	0.20	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Полдник																					
* КОТЛЕТА ,ЗАПЕЧЁННАЯ В ТЕСТЕ	100	13.0	9.1	36.6	354.9	0.20	0.20	0.00	1.90	0.10	0.00	25.30	19.60	102.40	1.40	165.40	8.90	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
Итого за прием пищи:	280	13.1	9.1	36.6	355.5	0.20	0.20	0.00	1.90	0.10	0.00	34.80	23.50	106.80	1.90	180.80	8.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
Всего за день:		52.1	39.7	172.5	1 330.9	0.70	79.40	0.80	5.20	1.70	0.60	387.10	236.90	736.40	10.10	2 848.20	126.60	0.20	0.00		

20 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																					
* ОМЛЕТ С СЫРОМ	130	15.4	18.8	2.2	239.4	0.10	0.40	0.20	1.80	2.00	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	таб№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	28	2.2	0.8	15.1	77.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	3.60	18.20	0.30	25.80	14.00	0.00	0.00		1996
Итого за прием пищи:	378	21.8	23.8	33.8	438.7	0.20	5.10	0.20	1.80	2.00	0.50	363.10	45.60	365.40	2.70	468.80	47.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
II Завтрак																					
* 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	таб№24	1996
Итого за прием пищи:	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																				
Обед																					
* 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	16.40	51.70	1.00	316.70	3.40	0.00	0.00	139/3	1996
* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА	60	9.3	7.6	9.4	203.6	0.10	0.20	0.00	1.60	0.00	0.00	19.80	15.80	81.10	1.10	139.30	9.40	0.00	0.00	272	2008
* КАПУСТА ТУШЁНАЯ	120	2.8	3.5	12.1	92.4	0.00	25.50	0.10	0.20	0.10	0.10	66.10	23.10	46.30	1.40	296.50	4.60	0.00	0.00	482	1996
* ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ	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	таб№24	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
Итого за прием пищи:	590	19.5	15.3	60.8	515.6	0.30	66.30	0.20	3.70	0.10	0.10	126.90	71.50	228.90	5.20	856.70	19.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
Полдник																					
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
Итого за прием пищи:	230	4.0	3.7	15.4	191.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	8.40	29.40	0.90	50.90	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Всего за день:		46.1	43.6	129.5	1 239.6	0.60	103.20	0.40	6.80	2.10	0.60	536.80	141.40	645.60	13.20	1 929.60	70.10	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	973,0	882,5	3320,5	25912,0	12.00	1 292.60	31.80	133.50	26.10	17.40	11 051.90	3 717.70	15 479.50	219.70	42 958.30	1 957.00	2.20	0.00
Среднее значение за период	48.7	44.1	166.0	1 295.6	0.60	64.60	1.60	6.70	1.30	0.90	552.60	185.90	774.00	11.00	2 147.90	97.90	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	30.7	54.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	372	170	583	270