

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,3	13,6	52,3	361,1	0,65	0,07	0,16	0,08	0,19	141,44	167,10	39,07	0,68	239,30	12,01	0,01	0,02	174	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/20/10	7,1	14,5	19,4	236,1	0,00	0,13	0,05	0,07	0,15	9,77	56,88	9,74	0,76	99,20	1,32	0,00	0,00	1	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15,3</b>	<b>28,2</b>	<b>91,2</b>	<b>680,6</b>	<b>2,25</b>	<b>0,21</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>163,80</b>	<b>236,57</b>	<b>56,01</b>	<b>3,95</b>	<b>578,50</b>	<b>15,33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	9,9	6,6	18,8	174,9	4,90	0,19	0,09	0,16	0,00	46,42	111,97	36,47	2,22	531,01	5,22	0,00	0,05	102	2011
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ГРУДКА)	75	18,1	22,4	0,0	274,5	0,74	0,05	0,13	0,07	0,00	15,72	152,60	16,65	1,47	199,89	6,26	0,02	0,12	293	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	11,5	9,8	52,1	342,2	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,58	255,20	171,37	6,03	358,34	3,11	0,01	0,02	171,1	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,3	0,2	24,2	103,2	23,06	0,01	0,02	0,04	0,00	14,96	3,38	4,47	0,66	77,09	0,53	0,00	0,00	388	2011
Хлеб Пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>42,8</b>	<b>39,3</b>	<b>115,2</b>	<b>989,5</b>	<b>28,69</b>	<b>0,62</b>	<b>0,42</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>121,88</b>	<b>556,75</b>	<b>242,16</b>	<b>11,19</b>	<b>#####</b>	<b>15,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>		
<b>Полдник</b>																				
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>3,8</b>	<b>60,0</b>	<b>0,88</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>150,00</b>	<b>118,75</b>	<b>17,50</b>	<b>0,00</b>	<b>182,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,7</b>	<b>69,4</b>	<b>210,2</b>	<b>1 730,0</b>	<b>31,82</b>	<b>0,87</b>	<b>0,86</b>	<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>435,69</b>	<b>912,07</b>	<b>315,66</b>	<b>15,14</b>	<b>#####</b>	<b>30,44</b>	<b>0,04</b>	<b>0,25</b>		

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ	310	10,1	7,3	33,9	244,4	1,56	0,33	0,64	0,20	0,90	306,68	216,00	37,20	4,58	467,25	27,00	0,00	0,00	172	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Сыр Хокланд	20	5,0	5,1	0,0	66,7	0,22	0,00	0,04	0,03	0,00	170,00	102,40	7,20	0,16	19,00	0,00	0,00	0,01	15	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>18,2</b>	<b>13,5</b>	<b>69,2</b>	<b>475,2</b>	<b>1,80</b>	<b>0,38</b>	<b>0,70</b>	<b>0,24</b>	<b>0,90</b>	<b>495,04</b>	<b>348,11</b>	<b>53,42</b>	<b>5,51</b>	<b>536,51</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	6,60	0,08	0,06	0,20	0,00	31,26	79,79	25,78	1,09	481,41	4,55	0,00	0,03	101	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,1	34,9	207,1	0,00	0,07	0,02	0,01	0,04	31,03	42,38	10,63	1,00	64,27	0,77	0,01	0,01	202,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>31,2</b>	<b>28,6</b>	<b>99,5</b>	<b>780,8</b>	<b>7,42</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,04</b>	<b>105,37</b>	<b>340,27</b>	<b>80,37</b>	<b>5,50</b>	<b>890,87</b>	<b>10,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>		
<b>Полдник</b>																				
Шоколад	40	3,9	13,9	20,2	221,6	0,00	0,03	0,18	0,01	0,00	140,80	123,60	27,20	0,60	184,80	2,20	0,00	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>40</b>	<b>3,9</b>	<b>13,9</b>	<b>20,2</b>	<b>221,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>140,80</b>	<b>123,60</b>	<b>27,20</b>	<b>0,60</b>	<b>184,80</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,4</b>	<b>56,0</b>	<b>188,9</b>	<b>1 477,6</b>	<b>9,22</b>	<b>0,73</b>	<b>1,13</b>	<b>0,50</b>	<b>0,94</b>	<b>741,21</b>	<b>811,98</b>	<b>160,99</b>	<b>11,61</b>	#####	<b>39,24</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>		

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	29,8	17,2	48,8	474,6	0,48	0,07	0,45	0,10	0,16	339,53	364,03	43,35	0,76	360,94	4,71	0,04	0,06	223	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>32,9</b>	<b>18,4</b>	<b>84,1</b>	<b>638,6</b>	<b>0,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,48</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>357,89</b>	<b>393,74</b>	<b>52,37</b>	<b>1,53</b>	<b>411,20</b>	<b>4,71</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,8	5,7	11,7	108,4	7,80	0,04	0,05	0,17	0,00	47,75	44,72	22,10	1,11	325,40	5,61	0,00	0,02	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	16,2	20,8	28,9	368,6	15,51	0,21	0,20	0,04	0,00	37,50	201,03	51,31	2,63	#####	12,11	0,00	0,13	259	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Хлеб Пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>20,9</b>	<b>26,7</b>	<b>83,9</b>	<b>664,8</b>	<b>36,30</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>101,30</b>	<b>280,15</b>	<b>87,96</b>	<b>4,44</b>	<b>#####</b>	<b>17,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>		
<b>Полдник</b>																				
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>23,2</b>	<b>106,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,80</b>	<b>10,80</b>	<b>3,00</b>	<b>0,45</b>	<b>42,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,6</b>	<b>46,1</b>	<b>191,2</b>	<b>1 409,7</b>	<b>36,81</b>	<b>0,44</b>	<b>0,75</b>	<b>0,31</b>	<b>0,16</b>	<b>464,00</b>	<b>684,69</b>	<b>143,34</b>	<b>6,41</b>	<b>#####</b>	<b>22,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>		

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	8,7	13,7	45,0	338,7	0,62	0,18	0,15	0,07	0,18	137,66	187,31	49,63	1,40	276,42	12,85	0,00	0,01	182	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15,5</b>	<b>26,1</b>	<b>90,1</b>	<b>659,3</b>	<b>1,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>	<b>257,89</b>	<b>310,79</b>	<b>82,32</b>	<b>2,69</b>	<b>522,01</b>	<b>21,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,31	0,01	0,02	0,03	0,00	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45	2011
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	9,4	11,4	2,3	149,8	0,39	0,04	0,07	0,02	0,00	12,52	83,78	12,36	0,88	128,49	1,96	0,00	0,06	270	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб Пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>19,6</b>	<b>25,9</b>	<b>104,8</b>	<b>732,3</b>	<b>17,41</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>0,10</b>	<b>138,13</b>	<b>282,49</b>	<b>91,35</b>	<b>4,04</b>	<b>832,96</b>	<b>8,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>		
<b>Полдник</b>																				
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86,0</b>	<b>120,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>68,00</b>	<b>46,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,60</b>	<b>394,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,9</b>	<b>52,4</b>	<b>211,1</b>	<b>1 477,6</b>	<b>138,54</b>	<b>0,57</b>	<b>0,53</b>	<b>0,46</b>	<b>0,43</b>	<b>464,01</b>	<b>639,27</b>	<b>199,67</b>	<b>7,33</b>	#####	<b>34,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>		

**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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	6,8	12,5	54,3	359,1	0,62	0,56	0,81	0,39	2,06	127,27	87,49	21,57	9,21	237,28	10,71	0,00	0,00	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,7	4,7	0,0	58,2	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	140,80	80,00	5,60	0,16	14,08	0,00	0,00	0,01	15	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>506</b>	<b>16,8</b>	<b>20,8</b>	<b>101,5</b>	<b>664,4</b>	<b>1,25</b>	<b>0,65</b>	<b>0,98</b>	<b>0,46</b>	<b>2,06</b>	<b>387,08</b>	<b>281,37</b>	<b>51,40</b>	<b>10,17</b>	<b>457,77</b>	<b>19,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,5	4,9	46,2	3,20	0,02	0,02	0,00	0,00	15,55	23,19	10,18	0,75	138,25	2,45	0,00	0,01	53	2011
СУП ОВОЩНОЙ	250	1,8	2,7	11,1	76,2	8,66	0,06	0,05	0,19	0,00	38,97	48,15	21,62	0,94	382,38	4,04	0,00	0,02	99	2011
Котлета домашняя	80	9,4	11,4	3,0	151,7	0,22	0,04	0,06	0,01	0,02	12,45	88,07	12,85	1,26	159,28	3,20	0,00	0,04	271	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,5	7,1	30,4	203,6	14,76	0,17	0,15	0,04	0,11	60,84	120,38	42,77	1,73	#####	11,96	0,00	0,05	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>19,8</b>	<b>23,9</b>	<b>84,1</b>	<b>631,7</b>	<b>26,86</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>147,77</b>	<b>317,10</b>	<b>104,43</b>	<b>5,85</b>	<b>#####</b>	<b>21,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>		
<b>Полдник</b>																				
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>10,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>28,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,60</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>38,1</b>	<b>45,1</b>	<b>206,6</b>	<b>1 392,1</b>	<b>38,11</b>	<b>1,04</b>	<b>1,34</b>	<b>0,73</b>	<b>2,19</b>	<b>542,85</b>	<b>626,47</b>	<b>197,84</b>	<b>16,62</b>	<b>#####</b>	<b>41,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>		

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,0	10,7	31,8	247,1	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	111,75	97,24	16,90	0,38	188,21	9,00	0,00	0,01	181	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
ВЕТЧИНА	25	4,3	8,5	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>18,4</b>	<b>24,9</b>	<b>67,6</b>	<b>549,0</b>	<b>1,31</b>	<b>0,13</b>	<b>0,30</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>151,76</b>	<b>197,45</b>	<b>30,78</b>	<b>2,09</b>	<b>302,64</b>	<b>17,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	9,5	8,8	23,1	210,4	4,95	0,09	0,12	0,19	0,14	41,32	107,29	25,92	1,39	434,57	5,94	0,01	0,06	108	2011
Сосиска отварная	60	6,7	14,7	0,2	160,1	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	21,66	97,49	12,04	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,1	34,9	207,1	0,00	0,07	0,02	0,01	0,04	31,03	42,38	10,63	1,00	64,27	0,77	0,01	0,01	202,1	2011
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	20,31	10,80	10,82	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	342,2	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25,5</b>	<b>29,3</b>	<b>115,5</b>	<b>832,4</b>	<b>17,35</b>	<b>0,38</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>139,52</b>	<b>302,57</b>	<b>80,61</b>	<b>6,77</b>	<b>932,05</b>	<b>9,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>		
<b>Полдник</b>																				
Шоколад	40	3,9	13,9	20,2	221,6	0,00	0,03	0,18	0,01	0,00	140,80	123,60	27,20	0,60	184,80	2,20	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>40</b>	<b>3,9</b>	<b>13,9</b>	<b>20,2</b>	<b>221,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>140,80</b>	<b>123,60</b>	<b>27,20</b>	<b>0,60</b>	<b>184,80</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,8</b>	<b>68,1</b>	<b>203,2</b>	<b>1 603,0</b>	<b>18,66</b>	<b>0,54</b>	<b>0,66</b>	<b>0,39</b>	<b>1,21</b>	<b>432,09</b>	<b>623,61</b>	<b>138,59</b>	<b>9,46</b>	#####	<b>28,75</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>		

**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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,3	13,6	52,3	361,1	0,65	0,07	0,16	0,08	0,19	141,44	167,10	39,07	0,68	239,30	12,01	0,01	0,02	174	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,6</b>	<b>25,4</b>	<b>99,5</b>	<b>682,9</b>	<b>1,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>0,17</b>	<b>0,34</b>	<b>261,64</b>	<b>282,88</b>	<b>63,30</b>	<b>1,49</b>	<b>447,21</b>	<b>21,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,8	9,1	99,3	12,34	0,05	0,05	0,20	0,00	51,81	45,35	21,37	1,01	325,69	4,41	0,00	0,02	88	2011
ТЕФЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	9,1	17,0	8,5	223,8	0,09	0,03	0,08	0,00	0,00	11,92	92,32	11,79	0,70	68,72	0,24	0,01	0,00	279	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,3	22,8	153,0	11,07	0,13	0,11	0,03	0,08	45,64	90,29	32,08	1,30	812,83	8,97	0,00	0,04	312	2011
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Хлеб Пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>19,2</b>	<b>28,5</b>	<b>96,2</b>	<b>723,2</b>	<b>36,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,27</b>	<b>0,23</b>	<b>0,08</b>	<b>131,17</b>	<b>283,36</b>	<b>88,03</b>	<b>4,21</b>	<b>#####</b>	<b>13,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																				
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>10,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>28,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,60</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,3</b>	<b>54,4</b>	<b>216,8</b>	<b>1 502,1</b>	<b>47,67</b>	<b>0,50</b>	<b>0,61</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>400,81</b>	<b>594,24</b>	<b>193,33</b>	<b>6,30</b>	<b>#####</b>	<b>34,64</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ЯНТАРНАЯ"	215	7,2	10,5	40,3	285,5	1,72	0,17	0,00	0,07	0,00	110,08	173,72	48,16	3,44	0,00	0,00	0,00	187	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/20/10	7,5	14,8	23,2	256,9	0,05	0,05	0,06	0,11	0,15	145,74	103,87	10,94	0,62	58,90	0,00	0,00	0,01	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>527</b>	<b>14,9</b>	<b>25,3</b>	<b>78,3</b>	<b>603,2</b>	<b>2,56</b>	<b>0,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>268,31</b>	<b>282,25</b>	<b>63,44</b>	<b>4,47</b>	<b>80,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	7,6	7,5	17,4	168,0	7,13	0,10	0,09	0,16	0,00	34,18	102,16	29,75	1,34	561,21	5,91	0,00	0,07	101	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	7,6	10,1	3,8	136,8	0,35	0,04	0,07	0,04	0,08	17,69	68,22	8,93	0,74	115,01	2,92	0,00	0,04	297	2011
Гороховое пюре 200	200	21,0	7,1	43,9	323,2	0,00	0,57	0,12	0,03	0,11	95,95	194,82	76,68	6,03	688,54	4,79	0,00	0,03	306	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб Пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>39,2</b>	<b>24,9</b>	<b>104,5</b>	<b>800,1</b>	<b>7,48</b>	<b>0,78</b>	<b>0,31</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>165,47</b>	<b>398,80</b>	<b>130,36</b>	<b>8,91</b>	<b>#####</b>	<b>13,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>		
<b>Полдник</b>																				
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>23,2</b>	<b>106,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,80</b>	<b>10,80</b>	<b>3,00</b>	<b>0,45</b>	<b>42,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,9</b>	<b>51,2</b>	<b>206,0</b>	<b>1 509,6</b>	<b>10,04</b>	<b>1,01</b>	<b>0,39</b>	<b>0,41</b>	<b>0,33</b>	<b>438,58</b>	<b>691,85</b>	<b>196,80</b>	<b>13,83</b>	<b>#####</b>	<b>13,61</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	29,8	17,2	48,8	474,6	0,48	0,07	0,45	0,10	0,16	339,53	364,03	43,35	0,76	360,94	4,71	0,04	0,06	223	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>32,9</b>	<b>18,4</b>	<b>84,1</b>	<b>638,6</b>	<b>0,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,48</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>357,89</b>	<b>393,74</b>	<b>52,37</b>	<b>1,53</b>	<b>411,20</b>	<b>4,71</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,9	2,9	17,2	122,8	6,89	0,10	0,10	0,15	0,00	32,22	62,31	26,28	1,08	495,41	4,85	0,00	0,03	87	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	7,1	7,2	6,5	121,1	8,90	0,03	0,06	0,03	0,09	30,51	74,66	15,61	1,26	211,09	4,69	0,00	0,02	298	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	14,4	12,3	65,1	428,1	0,00	0,38	0,20	0,00	0,00	44,47	318,94	214,17	7,54	447,83	3,88	0,01	0,02	171,1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Хлеб Пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>837</b>	<b>31,3</b>	<b>22,6</b>	<b>121,2</b>	<b>815,7</b>	<b>16,57</b>	<b>0,57</b>	<b>0,39</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>127,75</b>	<b>489,96</b>	<b>271,94</b>	<b>10,99</b>	<b>#####</b>	<b>13,42</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>		
<b>Полдник</b>																				
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>3,8</b>	<b>60,0</b>	<b>0,88</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>150,00</b>	<b>118,75</b>	<b>17,50</b>	<b>0,00</b>	<b>182,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,6</b>	<b>42,8</b>	<b>209,1</b>	<b>1 514,3</b>	<b>17,95</b>	<b>0,72</b>	<b>1,08</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>635,64</b>	<b>#####</b>	<b>341,82</b>	<b>12,52</b>	<b>#####</b>	<b>18,13</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>		

## 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	260	11,6	21,3	21,3	325,2	0,10	0,05	0,10	0,13	0,20	301,89	175,48	17,22	0,99	73,22	0,47	0,02	0,02	204	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,4</b>	<b>25,4</b>	<b>66,3</b>	<b>571,0</b>	<b>0,62</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>420,91</b>	<b>297,06</b>	<b>49,91</b>	<b>2,26</b>	<b>317,31</b>	<b>9,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,0	117,5	6,60	0,09	0,06	0,21	0,05	24,38	60,22	25,97	1,04	482,32	4,55	0,00	0,03	100	2008
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	30,3	35,9	52,6	655,2	2,66	0,15	0,22	0,37	0,00	46,99	312,38	64,23	2,68	484,26	8,01	0,01	0,20	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00	342,1	2011
Хлеб Пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>35,9</b>	<b>39,0</b>	<b>115,0</b>	<b>956,5</b>	<b>9,97</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>0,58</b>	<b>0,05</b>	<b>89,36</b>	<b>403,74</b>	<b>104,56</b>	<b>4,77</b>	<b>#####</b>	<b>12,91</b>	<b>0,01</b>	<b>0,24</b>		
<b>Полдник</b>																				
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86,0</b>	<b>120,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>68,00</b>	<b>46,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,60</b>	<b>394,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,0</b>	<b>64,9</b>	<b>197,5</b>	<b>1 613,5</b>	<b>130,59</b>	<b>0,51</b>	<b>0,58</b>	<b>0,75</b>	<b>0,24</b>	<b>578,27</b>	<b>746,80</b>	<b>180,47</b>	<b>7,64</b>	<b>#####</b>	<b>26,38</b>	<b>0,03</b>	<b>0,30</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	503,3	550,2	2 040,6	15 229,5	479,41	6,93	7,94	4,74	6,50	5 133,14	7 333,45	2 068,51	106,86	18 617,19	289,37	0,25	1,77
Среднее значение за период	45,8	50,0	185,5	1 384,5	43,58	0,63	0,72	0,43	0,59	466,65	666,68	188,05	9,71	1 692,47	26,31	0,02	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	32,5	54,3														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
ОВЗ 1-4 класс	513	778	99