

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																													
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130	3,52	4,69	15,67	119,11	0,00	0,34	0,00	0,59	0,08	0,08	0,00	0,00	0,25	4,44	72,34	10,73	61,69	0,25	0,34	33,36	119,11	5,70	0,00	0,00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,36	1,82	9,63	64,85	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,15	0,00	82,34	12,59	61,95	0,22	0,30	39,16	121,25	6,75	0,00	0,00	395	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,20	6,87	13,32	124,10	0,04	0,00	0,06	0,18	0,12	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	7,17	9,18	25,55	0,56	0,21	120,17	37,92	0,97	0,00	0,00	1	2012		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	0,10	0,10	2,80	19,80	4,30	69,10	0,90	0,40	53,60	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>12,98</b>	<b>17,88</b>	<b>38,92</b>	<b>371,06</b>	0,07	0,73	0,17	1,57	1,10	0,39	0,20	0,10	0,94	7,24	181,65	36,80	218,29	1,93	1,25	246,29	334,28	21,42	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																												
<b>II Завтрак</b>																													
СОК	100	0,00	0,00	10,28	41,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,28</b>	<b>41,13</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																												
<b>Обед</b>																													
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, КУКУРУЗЫ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,86	1,62	4,72	36,86	0,03	2,47	0,00	0,80	0,00	0,03	0,00	0,08	0,31	3,58	6,35	7,52	20,82	0,33	0,18	42,13	150,56	1,29	0,01	0,00	27/1	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,44	2,73	11,24	83,41	0,11	2,76	0,13	1,24	0,05	0,04	0,00	0,11	0,58	5,40	24,06	19,65	47,17	1,16	0,56	7,73	281,46	2,59	0,01	0,00	99	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,13	1,83	14,38	59,44	0,07	6,75	0,44	0,29	0,00	0,07	0,00	0,22	0,95	8,15	31,63	24,88	61,28	0,95	0,44	15,26	503,49	6,09	0,00	0,00	125	2008		
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,96	4,91	3,89	114,95	0,12	7,44	3,34	1,24	0,13	0,85	31,83	0,34	3,90	129,03	36,84	12,46	165,96	3,20	2,88	75,20	208,51	6,93	0,10	0,02	к/к	к/к		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	11,87	60,67	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	0,00	14,27	3,65	2,30	0,41	0,00	3,05	8,10	0,00	0,00	0,00	441	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,35	0,30	12,75	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	8,99	4,78	5,19	23,54	1,01	0,41	157,80	40,69	1,59	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,23</b>	<b>11,59</b>	<b>58,85</b>	<b>416,53</b>	0,34	79,42	4,03	4,17	0,18	1,03	31,83	0,75	6,08	155,15	117,93	73,35	321,07	7,06	4,47	301,17	1 192,81	18,49	0,12	0,02				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																												
<b>Ужин</b>																													
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	22,50	16,69	40,75	407,44	0,09	0,92	0,65	2,43	0,13	0,31	0,18	0,09	0,81	8,71	234,46	39,90	264,64	0,93	1,01	93,49	311,80	5,02	0,05	0,03	221	2008		
СНЕЖОК	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,21	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00	0,00	75,00	219,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,12	3,25	28,76	160,49	0,05	0,00	0,01	0,80	0,05	0,02	0,01	0,00	0,42	13,44	9,50	6,00	33,36	0,40	0,28	3,36	50,87	0,81	0,01	0,01	464	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,06	0,62	5,80	5,60	10,80	27,00	0,80	0,27	74,80	37,00	1,12	0,00	0,00	TK №003			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>32,53</b>	<b>23,86</b>	<b>95,95</b>	<b>739,78</b>	0,24	1,97	0,70	3,89	0,18	0,61	0,19	0,15	2,06	27,95	429,56	77,70	467,50	2,13	1,56	246,65	618,67	6,95	0,06	0,04				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																												
<b>Всего за день:</b>		<b>64,74</b>	<b>53,33</b>	<b>204,00</b>	<b>1 568,50</b>	0,65	82,12	4,90	9,63	1,46	2,03	32,22	1,00	9,08	190,34	729,14	187,85	1 006,86	11,12	7,28	794,11	2 145,76	46,86	0,18	0,06				

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,07	3,76	28,97	174,27	0,10	0,36	0,02	0,04	0,03	0,10	0,00	0,00	0,48	0,00	89,10	28,26	137,47	1,54	0,28	42,00	186,96	6,27	0,00	0,03	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	165	2,38	2,00	8,81	63,28	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,08	0,00	88,99	11,19	61,62	0,29	0,33	42,31	128,30	7,43	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,33	3,36	11,49	94,27	0,04	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	0,16	0,01	0,40	2,49	98,66	11,67	73,83	0,58	0,54	189,52	41,15	0,84	0,00	0,00	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,78</b>	<b>9,12</b>	<b>49,27</b>	<b>331,82</b>	0,16	0,87	0,06	0,07	0,03	0,22	0,16	0,01	0,96	2,49	276,75	51,12	272,92	2,41	1,15	273,83	356,41	14,54	0,00	0,03		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>																										
<b>II Завтрак</b>																											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0,50	0,50	12,38	55,25	0,00	5,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,13	0,25	2,50	18,00	9,00	12,38	2,50	0,25	32,50	347,50	2,50	0,00	0,00	TK №010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,38</b>	<b>55,25</b>	0,00	5,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,13	0,25	2,50	18,00	9,00	12,38	2,50	0,25	32,50	347,50	2,50	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>4</b>																										
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,63	1,55	3,50	30,47	0,03	2,02	0,12	0,78	0,00	0,01	0,00	0,06	0,26	2,98	7,49	7,46	17,35	0,29	0,13	24,27	120,43	1,29	0,00	0,00		2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,03	3,23	3,57	48,32	0,02	4,78	0,15	0,13	0,05	0,03	0,00	0,05	0,28	1,93	27,39	10,81	22,85	0,38	0,25	284,17	176,76	2,36	0,00	0,00	88	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	95	3,44	1,61	22,03	116,45	0,04	0,00	0,01	0,71	0,02	0,01	0,00	0,05	0,31	6,44	5,66	4,64	25,44	0,58	0,23	1,08	39,84	0,48	0,01	0,01	209	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,31	11,33	2,45	157,07	0,04	0,45	0,19	0,46	0,04	0,07	1,57	0,24	2,37	7,02	12,32	15,16	100,72	1,46	2,07	41,94	229,83	5,05	0,04	0,00	277	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,44	0,08	12,45	52,31	0,01	0,10	0,02	0,25	0,00	0,02	0,00	0,30	0,21	0,00	20,20	10,48	12,56	0,28	0,00	6,57	136,10	0,01	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	9,02	4,81	5,21	23,65	1,01	0,40	158,52	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>18,89</b>	<b>18,04</b>	<b>56,72</b>	<b>465,82</b>	0,14	7,35	0,49	2,93	0,11	0,14	1,57	0,70	3,63	27,39	77,87	53,76	202,57	4,00	3,08	516,55	743,84	10,80	0,05	0,01		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>																										
<b>Ужин</b>																											
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	2,45	17,09	100,76	0,10	8,30	0,01	0,14	0,03	0,08	0,00	0,31	1,08	8,20	29,96	23,39	67,47	0,96	0,44	14,71	609,56	6,80	0,03	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	12,01	3,14	13,76	131,47	0,08	0,14	0,02	0,73	0,05	0,08	0,00	0,11	1,09	7,61	29,79	41,79	169,16	1,03	0,97	82,21	321,14	105,81	0,44	0,01	240	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	7,92	3,22	3,71	0,37	0,00	1,70	12,96	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,06	0,62	5,80	5,60	10,80	27,00	0,80	0,27	74,80	37,00	1,12	0,00	0,00	TK №003	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,23	3,10	29,43	139,46	0,05	0,03	0,02	0,45	0,03	0,01	0,01	0,00	0,01	0,38	10,17	5,94	34,00	0,59	0,02	1,80	22,38	0,26	0,00	0,00	453	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>19,57</b>	<b>8,86</b>	<b>84,99</b>	<b>479,32</b>	0,28	8,49	0,05	1,98	0,11	0,20	0,01	0,48	2,83	21,99	83,44	85,14	301,34	3,75	1,70	175,22	<sup>1 003,</sup> <sub>04</sub>	113,99	0,47	0,01		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>36</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>51,74</b>	<b>36,52</b>	<b>203,36</b>	<b>1 332,21</b>	0,58	21,71	0,60	5,73	0,25	0,56	1,74	1,32	7,67	54,37	456,06	199,02	789,21	12,66	6,18	998,10	<sup>2 450,</sup> <sub>79</sub>	141,83	0,52	0,05		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																												
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,71	4,72	19,27	138,85	0,10	0,39	0,02	0,74	0,03	0,10	0,00	0,05	0,24	5,01	90,57	34,23	118,77	0,86	0,98	42,51	181,44	8,02	0,01	0,00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	165	0,21	0,01	7,75	32,60	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,45	11,44	5,02	6,92	0,64	0,01	2,61	28,66	0,00	0,00	0,00	431	2008	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,57	3,08	17,66	104,69	0,03	0,06	0,03	0,08	0,05	0,01	0,00	0,00	0,31	0,00	6,51	7,26	18,46	0,51	0,15	83,22	42,47	0,67	0,00	0,00	2	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,49</b>	<b>7,81</b>	<b>44,68</b>	<b>276,14</b>	<b>0,13</b>	<b>1,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,82</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,61</b>	<b>5,46</b>	<b>108,52</b>	<b>46,51</b>	<b>144,15</b>	<b>2,01</b>	<b>1,14</b>	<b>128,34</b>	<b>252,57</b>	<b>8,69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>22</b>																											
<b>II Завтрак</b>																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>42,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>3</b>																											
<b>Обед</b>																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,84	3,30	2,59	47,70	0,01	1,25	0,02	0,69	0,00	0,03	0,09	0,03	0,06	5,31	64,44	8,16	42,04	0,45	0,34	62,57	91,98	2,10	0,01	0,00	48	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,58	1,68	9,99	81,71	0,08	5,02	0,15	0,65	0,04	0,07	0,01	0,22	0,98	7,77	32,18	32,62	112,47	0,96	0,72	21,31	482,85	53,08	0,23	0,01	84	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/40	13,91	11,78	23,34	256,40	0,08	16,92	0,03	0,67	0,12	0,11	1,40	0,39	2,85	19,18	59,85	35,86	156,89	2,43	2,55	55,61	392,18	8,14	0,04	0,00	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	73,52	0,00	1,17	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,58	9,50	3,33	3,00	0,58	0,08	9,09	84,02	0,58	0,00	0,00	TK№048		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	9,02	4,81	5,21	23,65	1,01	0,40	158,52	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>24,47</b>	<b>17,10</b>	<b>66,74</b>	<b>520,53</b>	<b>0,17</b>	<b>24,36</b>	<b>0,20</b>	<b>2,78</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>1,50</b>	<b>0,64</b>	<b>4,17</b>	<b>41,86</b>	<b>170,78</b>	<b>85,18</b>	<b>338,05</b>	<b>5,43</b>	<b>4,09</b>	<b>307,10</b>	<b>1 091,91</b>	<b>65,51</b>	<b>0,28</b>	<b>0,01</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>42</b>																											
<b>Ужин</b>																												
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	180	10,39	12,53	17,13	225,40	0,09	2,49	2,20	1,34	0,43	0,18	0,07	0,17	1,07	12,18	128,35	47,93	156,94	1,52	0,85	67,44	323,53	10,02	0,07	0,01	161	2008	
ЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,25	0,00	216,00	25,20	171,00	0,00	0,00	90,00	262,80	0,00	0,04	0,00	435	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,06	0,62	5,80	5,60	10,80	27,00	0,80	0,27	74,80	37,00	1,12	0,00	0,00	TK №003		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>17,14</b>	<b>17,20</b>	<b>44,92</b>	<b>414,20</b>	<b>0,19</b>	<b>3,75</b>	<b>2,25</b>	<b>2,00</b>	<b>0,43</b>	<b>0,51</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>	<b>1,94</b>	<b>17,98</b>	<b>349,95</b>	<b>83,93</b>	<b>354,94</b>	<b>2,32</b>	<b>1,12</b>	<b>232,24</b>	<b>623,33</b>	<b>11,14</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>33</b>																											
<b>Всего за день:</b>		<b>48,10</b>	<b>42,11</b>	<b>166,94</b>	<b>1 253,27</b>	<b>0,49</b>	<b>29,39</b>	<b>2,50</b>	<b>5,60</b>	<b>0,67</b>	<b>0,84</b>	<b>1,57</b>	<b>0,92</b>	<b>6,72</b>	<b>65,30</b>	<b>629,25</b>	<b>215,62</b>	<b>837,14</b>	<b>9,76</b>	<b>6,35</b>	<b>667,68</b>	<b>1 967,81</b>	<b>85,34</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																												
КАША "ДРУЖБА"	150	4,51	4,60	20,12	140,70	0,06	0,58	0,03	0,27	0,03	0,12	0,00	0,05	0,29	4,43	119,12	21,81	107,37	0,38	0,69	58,37	188,10	10,58	0,00	0,00	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	165	2,79	2,29	8,87	68,17	0,02	0,43	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,09	0,90	90,22	17,71	71,19	0,46	0,47	42,38	151,05	7,43	0,00	0,00	433	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,34	3,39	11,44	94,40	0,04	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	0,16	0,01	0,40	2,51	99,52	11,67	74,24	0,58	0,54	189,89	41,11	0,84	0,00	0,00	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,64</b>	<b>10,28</b>	<b>40,43</b>	<b>303,27</b>	0,12	1,08	0,07	0,30	0,03	0,24	0,16	0,06	0,78	7,84	308,86	51,19	252,80	1,42	1,70	290,64	380,26	18,85	0,00	0,00			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>19</b>																											
<b>II Завтрак</b>																												
БАНАН	125	1,88	0,63	26,25	120,00	0,05	12,50	0,03	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,75	0,00	10,00	52,50	35,00	0,75	0,00	38,75	435,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>1,88</b>	<b>0,63</b>	<b>26,25</b>	<b>120,00</b>	0,05	12,50	0,03	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,75	0,00	10,00	52,50	35,00	0,75	0,00	38,75	435,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>8</b>																											
<b>Обед</b>																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	1,53	2,67	0,98	33,92	0,02	3,64	0,02	0,87	0,22	0,04	0,05	0,02	0,09	2,16	13,07	6,07	30,78	0,56	0,19	16,39	65,41	3,10	0,02	0,00	19	2008	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	155	1,77	3,01	7,09	62,95	0,05	3,81	0,21	0,13	0,03	0,05	0,00	0,08	0,35	4,46	47,10	12,91	40,12	0,45	0,31	19,10	172,19	4,23	0,00	0,00	115	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	18,30	20,92	28,27	374,18	0,07	1,19	0,27	2,54	0,00	0,11	0,48	0,55	6,00	12,63	21,99	34,24	176,32	1,63	2,45	68,56	244,38	6,59	0,12	0,03	311	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,15	0,03	6,14	26,24	0,01	3,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,83	11,64	3,39	3,42	0,05	0,03	3,64	33,14	0,33	0,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	9,02	4,81	5,21	23,65	1,01	0,40	158,52	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23,79</b>	<b>26,87</b>	<b>55,20</b>	<b>558,49</b>	0,15	12,60	0,50	4,18	0,25	0,20	0,53	0,66	6,66	29,10	98,61	61,82	274,29	3,70	3,38	266,21	556,00	15,86	0,14	0,03			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>																											
<b>Ужин</b>																												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,28	31,83	3,64	378,34	0,11	0,00	0,36	6,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	152,79	25,47	331,05	3,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	10	0,15	0,72	8,18	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	1,80	2,70	4,10	0,16	0,00	2,60	10,00	0,00	0,00	0,00	Б т/к	б/к	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,78	4,12	7,92	89,05	0,05	0,88	0,03	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,14	0,00	173,40	19,04	122,40	0,14	0,68	85,00	248,20	15,30	0,00	0,00	434	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,06	0,62	5,80	5,60	10,80	27,00	0,80	0,27	74,80	37,00	1,12	0,00	0,00	TK №003		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>25,92</b>	<b>36,84</b>	<b>39,41</b>	<b>594,37</b>	0,21	0,88	0,39	7,21	0,00	0,20	0,00	0,06	0,78	5,80	333,59	58,01	484,55	4,74	0,95	162,40	295,20	16,42	0,00	0,00			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>38</b>																											
<b>Всего за день:</b>		<b>63,23</b>	<b>74,62</b>	<b>161,29</b>	<b>1 576,13</b>	0,53	27,06	0,99	11,69	0,28	0,70	0,69	0,78	8,97	42,74	751,06	223,52	1 046,64	10,61	6,03	758,00	1 666,46	51,13	0,14	0,03			

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,19	3,57	27,72	160,19	0,04	0,37	0,02	0,18	0,03	0,09	0,00	0,06	0,47	6,06	80,57	23,00	95,59	0,38	0,74	40,61	137,14	6,90	0,02	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	165	2,45	2,57	18,21	105,97	0,02	0,12	0,01	0,07	0,02	0,08	0,16	0,04	0,15	0,00	90,36	13,63	63,24	0,22	0,31	42,91	126,61	2,18	0,01	0,00	396	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,20	6,87	13,32	124,10	0,04	0,00	0,06	0,18	0,12	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	7,17	9,18	25,55	0,56	0,21	120,17	37,92	0,97	0,00	0,00	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,84</b>	<b>13,01</b>	<b>59,25</b>	<b>390,26</b>	0,10	0,49	0,09	0,43	0,17	0,20	0,16	0,10	1,06	6,06	178,10	45,81	184,38	1,16	1,26	203,69	301,67	10,05	0,03	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>31</b>																										
<b>II Завтрак</b>																											
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>42,40</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>3</b>																										
<b>Обед</b>																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	40	1,83	2,27	3,72	42,69	0,02	2,16	0,00	0,72	0,00	0,03	0,48	0,09	0,38	2,84	9,50	8,20	34,05	0,31	0,08	385,27	152,13	1,17	0,04	0,00	45	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	155	1,24	2,49	6,65	54,23	0,04	5,12	0,14	0,19	0,03	0,03	0,00	0,13	0,47	5,26	26,61	13,31	31,51	0,56	0,27	25,34	226,08	2,79	0,01	0,00	95	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,16	2,25	14,35	86,77	0,09	6,71	0,43	0,25	0,03	0,06	0,00	0,26	0,99	8,13	30,59	24,83	61,00	0,90	0,41	15,18	503,60	6,16	0,03	0,00	125	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	11,57	4,82	1,44	109,44	0,12	8,55	4,06	0,91	0,03	0,99	38,88	0,39	4,66	155,52	10,49	10,22	167,96	3,66	3,24	67,53	179,80	4,08	0,12	0,02	256	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,08	0,00	19,15	76,90	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,82	2,49	6,66	0,16	0,00	1,94	24,84	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	9,02	4,81	5,21	23,65	1,01	0,40	158,52	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>18,92</b>	<b>12,07</b>	<b>58,03</b>	<b>431,23</b>	0,27	22,58	4,63	2,67	0,09	1,11	39,36	0,87	6,70	180,77	92,82	64,26	324,83	6,60	4,40	653,78	<sup>1</sup> 127,33	15,81	0,20	0,02		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>34</b>																										
<b>Ужин</b>																											
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,19	1,67	14,00	85,43	0,04	29,09	0,15	0,78	0,00	0,05	0,00	0,24	1,03	17,68	75,99	26,75	52,59	1,57	0,74	22,92	321,54	5,33	0,02	0,00	131	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	60	9,46	9,20	4,65	139,04	0,03	0,27	0,00	0,92	0,00	0,05	1,29	0,19	2,02	4,78	7,03	12,37	88,02	1,35	1,67	48,98	184,05	3,79	0,02	0,00	264	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,06	0,62	5,80	5,60	10,80	27,00	0,80	0,27	74,80	37,00	1,12	0,00	0,00	TK №003	
СНЕЖОК	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,25	0,00	216,00	25,20	171,00	0,00	0,00	90,00	262,80	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>19,40</b>	<b>15,54</b>	<b>46,44</b>	<b>413,27</b>	0,17	30,62	0,20	2,36	0,00	0,43	1,29	0,49	3,92	28,26	304,62	75,12	338,61	3,72	2,68	236,70	805,39	10,24	0,04	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>32</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>47,16</b>	<b>40,62</b>	<b>174,32</b>	<b>1 277,16</b>	0,54	53,69	4,92	5,46	0,26	1,74	40,81	1,46	11,68	215,09	575,54	185,19	847,82	11,48	8,34	<sup>1</sup> 094,17	<sup>2</sup> 234,39	36,10	0,27	0,02		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,60	3,22	21,94	135,49	0,08	0,33	0,02	0,04	0,03	0,10	0,00	0,00	0,33	0,00	77,59	21,17	105,42	1,05	0,25	36,84	151,25	5,73	0,00	0,02	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/12/6	0,25	0,08	12,68	51,73	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	4,17	8,34	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,20	6,87	13,32	124,10	0,04	0,00	0,06	0,18	0,12	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	7,17	9,18	25,55	0,56	0,21	120,17	37,92	0,97	0,00	0,00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>373</b>	<b>12,15</b>	<b>14,77</b>	<b>48,24</b>	<b>374,32</b>	0,15	2,83	0,18	0,42	0,15	0,13	0,00	0,00	0,77	0,00	113,43	39,52	216,31	3,44	0,46	157,01	189,17	6,70	0,00	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																										
<b>II Завтрак</b>																											
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>42,40</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																										
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,63	1,55	3,50	30,47	0,03	2,02	0,12	0,78	0,00	0,01	0,00	0,06	0,26	2,98	7,49	7,46	17,35	0,29	0,13	24,27	120,43	1,29	0,00	0,00		2012
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	155	1,27	2,10	9,23	61,00	0,04	3,82	0,17	0,16	0,02	0,05	0,00	0,13	0,43	6,92	29,51	16,21	36,06	0,76	0,31	18,39	275,26	4,28	0,02	0,00	77	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,50	2,11	11,03	74,43	0,03	22,86	0,11	0,96	0,00	0,04	0,00	0,20	0,81	13,91	61,36	21,12	41,69	1,25	0,57	18,21	252,76	4,19	0,01	0,00	131	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	7,43	7,42	8,60	130,75	0,03	0,00	0,01	0,55	0,03	0,05	0,96	0,17	1,61	5,72	5,75	10,98	66,89	1,12	1,32	57,95	137,60	3,16	0,02	0,00	288	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,44	0,08	12,45	52,31	0,01	0,10	0,02	0,25	0,00	0,02	0,00	0,30	0,21	0,00	20,20	10,48	12,56	0,28	0,00	6,57	136,10	0,01	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	9,02	4,81	5,21	23,65	1,01	0,40	158,52	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>14,31</b>	<b>13,50</b>	<b>57,53</b>	<b>410,16</b>	0,14	28,80	0,43	3,30	0,05	0,17	0,96	0,86	3,52	38,55	129,12	71,46	198,20	4,71	2,73	283,91	963,03	14,54	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																										
<b>Ужин</b>																											
АЗУ	200	11,39	12,08	17,91	226,23	0,12	8,52	0,00	2,10	0,00	0,12	1,30	0,50	2,93	13,76	19,43	32,35	137,30	2,16	2,11	171,28	753,72	8,88	0,05	0,00	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,06	0,62	5,80	5,60	10,80	27,00	0,80	0,27	74,80	37,00	1,12	0,00	0,00	TK №003	
ЙОГУРТ	165	4,62	4,13	7,44	93,24	0,05	1,16	0,04	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,23	0,00	198,00	23,10	156,75	0,00	0,00	82,50	240,90	0,00	0,03	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	1,11	1,41	10,97	61,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,22	0,00	3,90	4,50	12,60	0,21	0,00	52,50	18,90	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>18,83</b>	<b>17,79</b>	<b>55,99</b>	<b>467,60</b>	0,24	9,68	0,04	2,76	0,00	0,43	1,30	0,56	4,00	19,56	226,93	70,75	333,65	3,17	2,38	381,08	1 050,52	10,00	0,08	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																										
<b>Всего за день:</b>		<b>45,29</b>	<b>46,06</b>	<b>172,36</b>	<b>1 294,48</b>	0,53	41,31	0,65	6,48	0,20	0,73	2,26	1,42	8,29	58,11	469,48	181,73	748,16	11,32	5,57	822,00	2 202,72	31,24	0,13	0,02		

## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	135	5,82	4,10	22,53	150,54	0,13	0,33	0,02	2,24	0,03	0,12	0,00	0,13	1,16	10,59	74,15	67,12	134,69	2,16	0,93	33,13	217,84	6,73	0,01	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	9,55	3,89	4,45	0,44	0,00	2,05	15,53	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,33	3,36	11,49	94,27	0,04	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	0,16	0,01	0,40	2,49	98,66	11,67	73,83	0,58	0,54	189,52	41,15	0,84	0,00	0,00	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,27</b>	<b>7,46</b>	<b>39,10</b>	<b>265,61</b>	0,17	0,42	0,05	2,27	0,03	0,17	0,16	0,14	1,60	13,08	182,36	82,68	212,97	3,18	1,47	224,70	274,52	7,57	0,01	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>21</b>																										
<b>II Завтрак</b>																											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0,50	0,50	12,38	55,25	0,00	5,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,13	0,25	2,50	18,00	9,00	12,38	2,50	0,25	32,50	347,50	2,50	0,00	0,00	TK №010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,38</b>	<b>55,25</b>	0,00	5,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,13	0,25	2,50	18,00	9,00	12,38	2,50	0,25	32,50	347,50	2,50	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>4</b>																										
<b>Обед</b>																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,47	3,56	2,42	43,91	0,01	3,39	0,08	1,53	0,00	0,01	0,00	0,04	0,16	1,99	9,86	6,28	12,31	0,27	0,10	126,58	102,04	1,22	0,00	0,00	51	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,17	5,10	8,39	84,37	0,03	4,80	0,12	2,25	0,00	0,02	0,00	0,11	0,40	5,22	25,95	12,80	28,49	0,50	0,28	7,27	147,58	1,85	0,00	0,00	94	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	2,38	15,66	93,50	0,09	7,60	0,01	0,13	0,03	0,08	0,00	0,28	1,00	7,51	27,21	21,42	61,75	0,88	0,41	13,44	558,36	6,22	0,03	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	12,01	3,14	13,76	131,47	0,08	0,14	0,02	0,73	0,05	0,08	0,00	0,11	1,09	7,61	29,79	41,79	169,16	1,03	0,97	82,21	321,14	105,81	0,44	0,01	240	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,15	0,00	19,28	78,75	0,01	9,75	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	2,25	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	9,02	4,81	5,21	23,65	1,01	0,40	158,52	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,15</b>	<b>14,42</b>	<b>72,23</b>	<b>493,20</b>	0,22	25,68	0,23	5,32	0,08	0,19	0,00	0,54	2,85	31,35	103,62	89,75	299,11	3,69	2,16	388,02	1 170,00	116,71	0,47	0,01		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>38</b>																										
<b>Ужин</b>																											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	200	20,11	16,41	23,26	326,04	0,07	2,07	0,11	0,74	0,44	0,27	0,08	0,06	0,73	2,03	160,06	29,30	225,19	2,01	0,65	110,46	289,06	4,64	0,03	0,02	240	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,57	2,18	9,11	66,98	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,09	0,00	96,58	11,72	66,29	0,21	0,36	46,05	136,79	8,10	0,00	0,00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,06	0,62	5,80	5,60	10,80	27,00	0,80	0,27	74,80	37,00	1,12	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>24,39</b>	<b>18,76</b>	<b>52,04</b>	<b>480,10</b>	0,15	2,55	0,12	1,40	0,44	0,39	0,08	0,12	1,44	7,83	262,24	51,82	318,48	3,02	1,28	231,31	462,85	13,86	0,03	0,02		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>37</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>53,31</b>	<b>41,14</b>	<b>175,75</b>	<b>1 294,16</b>	0,54	33,65	0,40	9,74	0,55	0,75	0,24	0,93	6,14	54,76	566,22	233,25	842,94	12,39	5,16	876,53	2 254,87	140,64	0,51	0,03		

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,05	0,60	0,01	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89,40	11,40	74,40	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	165	2,79	2,29	8,87	68,17	0,02	0,43	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,09	0,90	90,22	17,71	71,19	0,46	0,47	42,38	151,05	7,43	0,00	0,00	433	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,20	6,87	13,32	124,10	0,04	0,00	0,06	0,18	0,12	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	7,17	9,18	25,55	0,56	0,21	120,17	37,92	0,97	0,00	0,00	1	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,41</b>	<b>12,10</b>	<b>35,21</b>	<b>285,27</b>	0,11	1,03	0,08	0,36	0,12	0,11	0,00	0,00	0,53	0,90	186,79	38,29	171,14	1,92	0,68	162,55	188,97	8,40	0,00	0,00			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>20</b>																											
<b>II Завтрак</b>																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>42,40</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>3</b>																											
<b>Обед</b>																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,42	1,58	1,74	23,63	0,02	7,91	0,05	0,76	0,00	0,01	0,00	0,04	0,16	3,85	6,49	6,81	12,11	0,36	0,13	1,17	96,54	0,81	0,00	0,00	22	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,54	4,46	10,60	100,82	0,06	5,25	0,15	0,87	0,02	0,06	0,44	0,26	1,33	7,66	23,56	20,40	67,29	1,12	0,87	18,81	426,31	5,00	0,03	0,00	83	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	95	3,43	2,94	19,53	118,76	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45	4,29	22,04	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,07	9,07	1,96	125,63	0,02	0,36	0,16	0,38	0,03	0,06	1,26	0,20	1,91	5,64	9,89	12,16	80,72	1,19	1,66	33,61	184,24	4,04	0,02	0,00	277	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,44	0,08	12,45	52,31	0,01	0,10	0,02	0,25	0,00	0,02	0,00	0,30	0,21	0,00	20,20	10,48	12,56	0,28	0,00	6,57	136,10	0,01	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	9,02	4,81	5,21	23,65	1,01	0,40	158,52	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>19,94</b>	<b>18,37</b>	<b>59,00</b>	<b>482,35</b>	0,15	13,62	0,38	3,35	0,05	0,15	1,70	0,80	3,81	26,17	67,40	59,35	218,37	4,45	3,06	218,68	884,07	11,47	0,05	0,00			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>																											
<b>Ужин</b>																												
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	5,41	7,36	36,27	234,02	0,10	2,64	2,40	1,25	0,15	0,20	0,15	0,21	1,24	13,31	148,13	54,87	143,72	1,51	0,86	82,64	369,58	8,67	0,06	0,00	153	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,06	0,62	5,80	5,60	10,80	27,00	0,80	0,27	74,80	37,00	1,12	0,00	0,00	TK №003		
СНЕЖОК	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,21	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00	0,00	75,00	219,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,94	2,67	34,46	181,46	0,05	0,00	0,02	0,44	0,06	0,03	0,01	0,00	0,49	16,02	11,44	7,19	40,14	0,48	0,34	4,21	61,12	1,02	0,01	0,01	464	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16,26</b>	<b>13,95</b>	<b>97,17</b>	<b>587,33</b>	0,25	3,69	2,46	2,35	0,21	0,51	0,16	0,27	2,56	35,13	345,17	93,86	353,36	2,79	1,47	236,65	686,70	10,81	0,07	0,01			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>42</b>																											
<b>Всего за день:</b>		<b>44,61</b>	<b>44,42</b>	<b>201,98</b>	<b>1 397,35</b>	0,51	18,34	2,92	6,06	0,38	0,77	1,86	1,07	6,90	62,20	599,36	191,50	742,87	9,16	5,21	617,88	<sup>1</sup> 759,74	30,68	0,12	0,01			

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	140	4,97	3,98	24,34	153,48	0,10	0,36	0,02	0,74	0,03	0,08	0,00	0,14	0,40	10,84	78,74	28,35	106,59	0,79	0,73	37,64	158,00	7,40	0,01	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	175	2,74	2,12	10,37	72,13	0,04	0,46	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,17	0,00	95,94	14,53	71,89	0,25	0,35	45,65	140,90	7,88	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,33	3,36	11,49	94,27	0,04	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	0,16	0,01	0,40	2,49	98,66	11,67	73,83	0,58	0,54	189,52	41,15	0,84	0,00	0,00	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,04</b>	<b>9,46</b>	<b>46,20</b>	<b>319,88</b>	<b>0,18</b>	<b>0,89</b>	<b>0,06</b>	<b>0,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,97</b>	<b>13,33</b>	<b>273,34</b>	<b>54,55</b>	<b>252,31</b>	<b>1,62</b>	<b>1,62</b>	<b>272,81</b>	<b>340,05</b>	<b>16,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>21</b>																											
<b>II Завтрак</b>																												
БАНАН	125	1,88	0,63	26,25	120,00	0,05	12,50	0,03	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,75	0,00	10,00	52,50	35,00	0,75	0,00	38,75	435,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>1,88</b>	<b>0,63</b>	<b>26,25</b>	<b>120,00</b>	<b>0,05</b>	<b>12,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>52,50</b>	<b>35,00</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>38,75</b>	<b>435,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>8</b>																											
<b>Обед</b>																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,43	1,04	4,44	29,03	0,01	1,49	0,00	0,53	0,00	0,01	0,00	0,03	0,06	3,69	10,44	6,06	11,42	0,55	0,13	15,04	106,13	2,09	0,01	0,00	35	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	155	1,17	1,66	5,27	41,04	0,03	7,21	0,14	0,11	0,02	0,03	0,00	0,11	0,43	5,52	34,24	12,66	27,77	0,59	0,26	9,97	186,38	2,73	0,01	0,00	84	2008	
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	2,44	4,37	18,23	122,52	0,10	8,31	0,11	1,45	0,00	0,06	0,00	0,32	1,10	8,85	18,76	24,02	62,90	1,04	0,42	6,19	587,77	5,40	0,03	0,00	134	2008	
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	75	15,02	17,33	4,54	234,11	0,06	0,62	0,09	0,41	0,25	0,13	0,45	0,39	4,59	3,75	35,36	15,71	129,68	1,28	1,74	105,88	191,36	8,15	0,08	0,02	319	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,08	0,08	6,62	27,92	0,01	0,75	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,38	9,12	2,75	1,86	0,37	0,03	6,34	52,88	0,38	0,00	0,00	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	9,02	4,81	5,21	23,65	1,01	0,40	158,52	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>21,18</b>	<b>24,72</b>	<b>51,82</b>	<b>515,82</b>	<b>0,21</b>	<b>18,38</b>	<b>0,34</b>	<b>3,22</b>	<b>0,27</b>	<b>0,23</b>	<b>0,45</b>	<b>0,87</b>	<b>6,43</b>	<b>31,21</b>	<b>112,73</b>	<b>66,41</b>	<b>257,28</b>	<b>4,84</b>	<b>2,98</b>	<b>301,94</b>	<b>1 165,40</b>	<b>20,36</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>34</b>																											
<b>Ужин</b>																												
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	190	19,28	21,12	12,09	316,74	0,10	16,58	0,76	3,71	0,00	0,16	2,42	0,54	4,35	22,89	70,66	45,97	201,44	3,44	3,81	80,52	593,56	12,13	0,09	0,00	262	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,06	0,62	5,80	5,60	10,80	27,00	0,80	0,27	74,80	37,00	1,12	0,00	0,00	TK №003		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,50	3,88	7,45	83,81	0,04	0,83	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,13	0,00	163,20	17,92	115,20	0,13	0,64	80,00	233,60	14,40	0,00	0,00	434	2008	
ПРЯНИКИ	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,15	0,00	2,75	2,25	12,50	0,20	0,00	0,50	17,75	0,00	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>26,97</b>	<b>26,35</b>	<b>57,96</b>	<b>579,13</b>	<b>0,21</b>	<b>17,41</b>	<b>0,78</b>	<b>4,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>	<b>2,42</b>	<b>0,60</b>	<b>5,25</b>	<b>28,69</b>	<b>242,21</b>	<b>76,94</b>	<b>356,14</b>	<b>4,57</b>	<b>4,72</b>	<b>235,82</b>	<b>881,91</b>	<b>27,65</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>37</b>																											
<b>Всего за день:</b>		<b>62,07</b>	<b>61,16</b>	<b>182,23</b>	<b>1 534,83</b>	<b>0,65</b>	<b>49,18</b>	<b>1,21</b>	<b>8,36</b>	<b>0,30</b>	<b>0,86</b>	<b>3,03</b>	<b>1,62</b>	<b>13,40</b>	<b>73,23</b>	<b>638,28</b>	<b>250,40</b>	<b>900,73</b>	<b>11,78</b>	<b>9,32</b>	<b>849,32</b>	<b>2 822,36</b>	<b>64,13</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,12	3,74	25,05	154,67	0,09	0,37	0,02	0,04	0,03	0,11	0,00	0,17	0,76	10,21	98,15	22,80	150,33	0,64	0,64	41,18	170,43	6,44	0,03	0,01	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	165	0,16	0,00	5,17	21,27	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	9,93	4,57	5,93	0,59	0,00	2,10	20,45	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,20	6,87	13,32	124,10	0,04	0,00	0,06	0,18	0,12	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	7,17	9,18	25,55	0,56	0,21	120,17	37,92	0,97	0,00	0,00	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,48</b>	<b>10,61</b>	<b>43,54</b>	<b>300,04</b>	0,13	0,40	0,08	0,22	0,15	0,15	0,00	0,17	1,25	10,21	115,25	36,55	181,81	1,79	0,85	163,45	228,80	7,41	0,03	0,01		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>24</b>																										
<b>II Завтрак</b>																											
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>42,40</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>3</b>																										
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	1,10	4,57	31,29	0,03	1,67	0,63	0,78	0,00	0,03	0,00	0,06	0,32	3,38	18,32	12,72	18,32	0,80	0,17	13,39	135,32	2,11	0,02	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	155	1,40	2,16	10,24	66,30	0,04	4,03	0,14	0,14	0,02	0,04	0,00	0,16	0,59	4,98	18,15	15,58	36,65	0,58	0,26	106,87	294,56	3,13	0,01	0,00	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	187	10,39	6,91	22,81	204,32	0,20	15,53	2,63	1,78	0,03	0,71	25,08	0,62	4,39	110,76	23,67	35,30	186,02	3,71	2,59	63,06	824,82	8,93	0,12	0,02	291	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	17,19	72,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,36	0,00	30,72	15,73	24,22	0,43	0,00	4,48	259,18	0,00	0,01	0,00	380	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	9,02	4,81	5,21	23,65	1,01	0,40	158,52	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>15,10</b>	<b>10,46</b>	<b>67,53</b>	<b>435,96</b>	0,29	21,47	3,49	3,30	0,05	0,81	25,08	0,84	5,86	128,14	95,67	84,54	288,86	6,53	3,42	346,32	<sup>1</sup> 554,76	15,78	0,16	0,02		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>34</b>																										
<b>Ужин</b>																											
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/45	2,35	1,87	10,37	69,24	0,06	7,77	1,27	0,65	0,00	0,05	0,00	0,14	0,76	10,44	56,19	30,42	56,80	1,01	0,46	59,41	200,07	4,17	0,03	0,00	129	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,69	4,89	7,26	124,13	0,09	0,91	0,02	1,96	0,07	0,09	0,02	0,09	1,19	5,39	36,47	46,24	196,91	1,42	0,98	85,36	363,81	106,22	0,45	0,01	242	2008
ЙОГУРТ	140	3,92	3,50	6,31	79,11	0,04	0,98	0,04	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,20	0,00	168,00	19,60	133,00	0,00	0,00	70,00	204,40	0,00	0,03	0,00	435	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	5,31	2,94	20,74	130,90	0,04	0,06	0,03	0,28	0,11	0,06	0,02	0,02	0,38	12,50	28,83	7,19	53,36	0,39	0,30	14,80	64,28	1,90	0,01	0,01	479	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	0,00	0,06	0,62	5,80	5,60	10,80	27,00	0,80	0,27	74,80	37,00	1,12	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>25,98</b>	<b>13,37</b>	<b>64,35</b>	<b>490,46</b>	0,28	9,72	1,36	3,55	0,18	0,46	0,04	0,31	3,15	34,13	295,09	114,25	467,07	3,62	2,01	304,37	869,56	113,41	0,52	0,02		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>39</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>48,56</b>	<b>34,44</b>	<b>186,02</b>	<b>1 268,86</b>	0,70	31,59	4,93	7,07	0,38	1,42	25,12	1,32	10,26	172,48	506,01	235,34	937,74	11,94	6,28	814,14	<sup>2</sup> 653,12	136,60	0,71	0,05		

**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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	528,81	474,42	1 828,25	13 796,95	5,72	388,04	24,02	75,82	4,73	10,40	109,54	11,84	89,11	988,62	5 920,40	2 103,42	8 700,11	112,22	65,72	8 291,93	22 158,02	764,55	3,21	0,31
Среднее значение за период	52,88	47,44	182,83	1 379,70	0,57	38,80	2,40	7,58	0,47	1,04	10,95	1,18	8,91	98,86	592,04	210,34	870,01	11,22	6,57	829,19	2 215,80	76,46	0,32	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	30.9	53.8																					

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
Ясли 10 часов	353	110	549	404