

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	180	6,16	9,04	21,92	194,42	0,32	0,07	0,23	0,05	0,13	199,39	188,80	29,90	0,37	271,94	10,00	0,01	0,03		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	55	4,03	4,63	24,59	156,40	0,00	0,08	0,04	0,04	0,08	12,10	45,45	17,00	1,01	68,75	1,80	0,00	0,00	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	165	4,69	4,95	16,72	131,61	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	157,43	119,79	24,88	0,52	249,62	13,50	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:	400	14,88	18,62	63,23	482,43	1,10	0,19	0,43	0,11	0,21	368,92	354,04	71,78	1,90	590,31	25,30	0,01	0,03	2012	
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ЛУКОМ	50	0,77	1,99	1,75	27,95	1,08	0,02	0,01	0,00	0,00	5,11	15,02	4,95	0,18	28,67	0,08	0,00	0,00	2	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	7,73	7,18	18,92	171,27	0,67	0,05	0,07	0,17	0,12	49,99	79,97	15,09	0,83	133,93	4,30	0,01	0,04	86	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	13,97	15,12	4,01	157,97	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	2012	
РИС	130	3,06	4,45	14,98	136,52	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	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,04	0,01	15,64	63,02	20,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,11	1,49	3,48	0,05	18,28	0,00	0,00	0,00	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:	650	28,53	28,99	74,77	648,62	21,77	0,12	0,10	0,17	0,12	72,49	126,72	35,40	1,78	232,48	4,38	0,01	0,05		
Полдник																				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,68	1,53	3,33	0,27	5,90	0,00	0,00	0,00	2012	
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:	250	1,73	1,79	53,02	243,25	40,00	0,03	0,05	0,08	0,00	21,68	19,53	8,33	1,02	75,90	0,00	0,00	0,00	2008	
Ужин																				
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	180	5,21	8,40	23,72	198,63	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	2012	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	50	0,53	1,98	2,76	31,40	0,78	0,02	0,02	0,75	0,00	18,59	19,36	13,05	0,35	77,21	1,88	0,00	0,02	41	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	2,22	2,81	0,22	8,28	0,00	0,00	0,00	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:	450	8,76	10,62	55,75	361,34	0,79	0,07	0,04	0,75	0,00	35,68	51,82	27,74	1,29	137,09	1,88	0,00	0,01		
Всего за день:		54,65	60,17	261,62	1 800,14	66,66	0,43	0,62	1,11	0,33	509,27	562,61	149,25	8,09	78	31,56	0,02	0,11		

2 день

Прием пищи, наименование блюда																			
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	165	8,30	10,66	30,49	251,76	0,32	0,14	0,25	0,05	0,13	200,31	231,52	57,51	1,18	340,32	11,80	0,03	413	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	55	4,03	4,63	24,59	156,40	0,00	0,08	0,04	0,04	0,08	12,10	45,45	17,00	1,01	68,75	1,80	0,00	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,08	0,00	9,87	40,22	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	2,70	2,94	0,24	12,15	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:	400	12,41	15,29	64,95	448,38	0,72	0,22	0,29	0,09	0,21	221,51	279,67	77,45	2,43	421,22	13,60	0,03	2012	
II Завтрак																			
МОРС ЯГОДНЫЙ	180	0,19	0,04	11,10	46,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	118	
Итого за прием пищи:	180	0,19	0,04	11,10	46,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00		
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,60	3,00	2,15	38,77	4,32	0,02	0,02	0,04	0,00	11,06	20,42	9,61	0,57	135,31	1,61	0,00	2012	
ЩИ РУССКИЕ	180	7,35	7,42	12,11	145,56	16,03	0,08	0,09	0,16	0,00	60,88	97,65	30,32	1,84	525,84	7,61	0,00	2012	
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	70	13,80	13,20	4,82	193,20	0,79	0,04	0,09	0,16	0,00	13,15	120,78	17,98	1,77	285,65	6,02	0,00	2012	
ГРЕЧКА	130	5,47	5,43	24,71	169,38	0,00	0,14	0,08	0,02	0,08	13,27	120,24	81,24	2,81	170,39	1,47	0,00	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,04	0,01	15,64	63,02	20,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,11	1,49	3,48	0,05	18,28	0,00	0,00	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:	650	30,22	29,30	78,90	701,82	41,16	0,33	0,30	0,38	0,08	115,75	390,82	154,51	7,76	1 187,07	16,71	0,00	0,11	
Полдник																			
ПЛОШКА	60	5,88	6,51	33,92	217,72	0,08	0,06	0,08	0,03	0,15	53,76	73,20	11,50	0,47	115,05	3,91	0,01	480	
КАРКАДЭ	190	0,01	0,01	9,79	39,18	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	1,88	2,39	0,04	13,13	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:	250	5,89	6,52	43,71	256,90	0,88	0,06	0,08	0,03	0,15	62,25	75,08	13,89	0,51	128,18	3,91	0,01	2012	
Ужин																			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180/30	2,98	9,58	32,82	216,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	206	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	2,22	2,81	0,22	8,28	0,00	0,00	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	382	
Итого за прием пищи:	450	6,00	9,82	62,09	347,84	0,01	0,05	0,02	0,00	0,00	17,09	32,46	14,69	0,94	59,88	0,00	0,00		
Всего за день:		54,71	60,97	260,75	1 801,02	42,77	0,66	0,69	0,50	0,44	424,07	778,03	262,16	11,64	1 797,19	34,22	0,01	0,16	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ		150	6,54	9,01	22,91	199,38	0,32	0,07	0,23	0,05	0,13	191,27	158,62	29,12	0,37	268,14	10,00	0,00	0,02	93	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		55	4,03	4,63	24,59	156,40	0,00	0,08	0,04	0,04	0,08	12,10	45,45	17,00	1,01	68,75	1,80	0,00	0,00	1	2012
Сыр		20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,06	0,01	0,04	0,04	0,00	149,60	80,00	5,80	0,16	17,60	0,00	0,00	0,01		2012
ЧАЙ С САХАРОМ		175	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	2,22	2,81	0,22	8,28	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:		400	15,13	19,36	57,30	465,82	0,39	0,16	0,31	0,13	0,21	361,78	286,29	54,53	1,76	362,77	11,80	0,00	0,03		
II Завтрак																					
ГРУША		100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:		100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ		50	0,49	2,92	0,33	29,58	0,57	0,02	0,03	0,00	0,00	19,17	27,00	77,03	7,24	492,35	0,13	0,00	0,15	49	2012
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ		180	7,85	7,81	18,97	165,23	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	63	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ		70	10,27	12,52	6,78	168,23	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	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,56	4,28	16,92	132,26	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	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180	0,04	0,01	15,64	63,02	20,02	0,00	0,00	0,00	9,11	1,49	3,48	0,05	18,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:		650	24,17	27,78	78,11	650,21	20,59	0,07	0,05	0,00	0,00	36,56	58,73	92,39	8,01	562,23	0,13	0,00	0,16		
Полдник																					
ЙОГУРТ		200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
ПРЯНИКИ		50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:		250	6,95	5,35	43,50	279,00	1,40	0,10	0,35	0,05	0,00	245,50	215,00	32,50	0,40	327,50	0,00	0,00	0,04		
Ужин																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ		200	3,78	7,01	32,95	177,23	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	415	2012
ЯБЛОКО		30	0,12	0,12	4,88	21,84	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,84	3,30	2,40	0,66	83,46	0,60	0,00	0,00		2008
БАТОН		40	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	2,22	2,81	0,22	8,28	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:		450	7,96	7,63	72,18	357,49	3,01	0,09	0,04	0,00	0,00	25,15	50,02	22,21	1,88	159,74	2,40	0,00	0,00		
Всего за день:			54,61	60,42	261,39	1799,52	30,39	0,44	0,78	0,18	0,21	687,99	625,04	213,63	14,05	1567,24	15,33	0,00	0,24		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	7,22	9,09	29,62	229,11	0,32	0,07	0,23	0,05	0,13	191,18	162,09	26,82	0,32	273,85	10,00	0,00	0,02		416	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	55	4,03	24,59	156,40	156,40	0,00	0,08	0,04	0,04	0,08	12,10	45,45	17,00	1,01	68,75	1,80	0,00	0,00		1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	165	1,18	1,24	11,63	62,70	0,22	0,01	0,04	0,01	0,00	47,99	31,02	6,93	0,25	66,56	3,60	0,00	0,00		394	2012
Итого за прием пищи:	400	12,43	14,96	65,84	448,21	0,54	0,16	0,31	0,10	0,21	251,27	238,56	50,75	1,58	409,16	15,40	0,00	0,02			
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00		442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП-ХАРЧО	180	6,20	6,30	12,30	130,83	0,71	0,03	0,04	0,16	0,00	27,39	72,44	18,00	0,97	145,30	2,89	0,00	0,03		402	2012
ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ	180	17,04	25,24	11,52	326,45	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		439	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,04	0,01	15,64	63,02	20,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,11	1,49	3,48	0,05	18,28	0,00	0,00	0,00		376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	600	26,24	31,79	58,93	612,19	20,73	0,08	0,06	0,16	0,00	44,78	104,17	33,36	1,74	215,18	2,89	0,00	0,04			
Полдник																					
КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,00	41,52	169,94	3,20	0,03	0,07	0,08	0,00	21,60	32,40	10,80	0,00	366,00	0,00	0,00	0,00		377	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	250	4,72	4,90	78,72	378,44	3,20	0,07	0,10	0,09	0,00	36,10	77,40	20,80	1,05	421,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	190	2,27	5,02	12,47	104,97	5,69	0,04	0,06	0,75	0,00	58,66	67,99	37,19	1,84	420,30	9,48	0,00	0,04		54	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02		213	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	2,22	2,81	0,22	8,28	0,00	0,00	0,00		392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	450	10,25	9,75	42,01	297,58	5,70	0,11	0,20	0,83	0,89	94,57	162,27	55,74	3,59	536,53	17,53	0,01	0,07			
Всего за день:		54,39	61,55	260,35	1 800,92	33,17	0,44	0,67	1,18	1,10	437,22	592,90	166,65	10,06	1 581,87	35,82	0,01	0,13			

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ		160	2,36	7,56	19,68	165,21	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	89	2012
БАТОН С ДЖЕМОМ		50/20	4,00	0,50	37,96	170,53	3,20	0,06	0,03	0,00	14,31	42,93	17,82	0,99	96,00	1,80	0,00	0,00	0,00	2	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		170	4,52	4,66	18,08	133,45	0,78	0,05	0,16	0,02	0,00	160,07	117,53	21,82	0,31	233,21	13,50	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:		400	10,88	12,72	75,72	469,19	3,98	0,11	0,19	0,02	0,00	174,38	160,46	39,64	1,30	329,21	15,30	0,00	0,00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН		100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:		100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		50	0,52	2,97	1,77	35,90	2,54	0,01	0,02	0,01	0,00	13,47	24,70	8,01	0,57	91,09	1,91	0,00	0,01		2012
СУП С ФАСОЛЬЮ		180	5,18	0,61	10,04	91,84	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	81	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	6,52	3,93	10,93	118,93	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	159	2012
МАКАРОНЫ		130	4,75	3,64	15,63	143,41	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	205	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ		180	0,04	0,01	15,64	63,02	20,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,11	1,49	3,48	0,05	18,28	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:		650	19,97	11,40	73,48	544,99	22,56	0,06	0,04	0,01	0,00	30,86	56,43	23,37	1,34	160,97	1,91	0,00	0,02		
Полдник																					
ВАТРУШКА С СЫРОМ		50	6,02	15,36	14,85	139,00	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		2012
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	2,22	2,81	0,22	8,28	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:		250	6,08	15,36	24,65	178,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	2,22	2,81	0,22	8,28	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ		180	8,95	16,74	23,45	278,69	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	233	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		40	2,79	3,30	21,53	127,26	0,16	0,02	0,13	0,02	0,02	110,52	78,84	12,24	0,07	146,00	2,80	0,00	0,01		
БАТОН		50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	2,22	2,81	0,22	8,28	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:		450	15,80	20,54	79,33	564,37	0,17	0,10	0,16	0,02	0,02	130,83	125,56	32,05	1,29	222,28	4,60	0,00	0,01		
Всего за день:			53,63	60,22	261,28	1799,97	86,72	0,31	0,42	0,06	0,02	378,88	367,67	110,87	4,45	917,74	23,81	0,00	0,05		

0 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	8,03	9,23	32,06	244,11	0,32	0,11	0,25	0,05	0,13	198,91	212,73	39,15	1,27	309,77	10,00	0,02	0,02	0,02	163	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	55	4,63	4,63	24,59	156,40	0,00	0,08	0,04	0,04	0,08	12,10	45,45	17,00	1,01	68,75	1,80	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	165	4,69	3,93	16,86	122,88	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	157,43	119,79	24,88	0,52	249,62	13,50	0,00	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	400	16,75	17,79	73,51	523,39	1,10	0,23	0,45	0,11	0,21	368,44	377,97	81,03	2,80	628,14	25,30	0,02	0,02			
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,71	2,95	2,26	38,93	6,00	0,01	0,02	0,24	0,00	19,33	14,92	8,71	0,40	83,20	1,56	0,00	0,01			
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	180	5,85	5,98	11,61	123,42	0,65	0,04	0,04	0,17	0,00	27,37	54,58	14,71	0,77	99,95	1,95	0,01	0,03	80	2012	
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	70	12,27	11,65	4,93	173,66	1,31	0,04	0,08	0,19	0,00	16,35	98,73	14,70	1,06	179,05	4,77	0,01	0,07			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,99	5,77	24,71	167,26	11,60	0,14	0,14	0,03	0,09	59,28	111,48	35,34	1,33	878,73	9,70	0,00	0,04	321	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,04	0,01	15,64	63,02	20,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,11	1,49	3,48	0,05	18,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	650	25,82	26,60	78,62	658,18	39,58	0,28	0,30	0,63	0,09	139,72	311,44	88,82	4,33	1 310,81	17,98	0,02	0,16			
Полдник																					
КИСЕЛЬ	200	0,20	0,04	15,02	61,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	56,24	1,76	0,00	2,12	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,70	9,52	16,55	79,63	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		
Итого за прием пищи:	250	3,90	9,56	31,57	141,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	56,24	1,76	0,00	2,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Ужин																					
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ С ДЖЕМОМ	185/35	3,98	5,63	29,01	254,32	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	199	2012
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	2,22	2,81	0,22	8,28	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	450	8,04	6,13	63,36	412,74	0,01	0,08	0,03	0,00	0,00	20,31	46,72	19,81	1,22	76,28	1,80	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		55,26	60,23	261,91	1 800,23	43,69	0,61	0,78	0,74	0,30	549,87	802,87	197,42	10,45	2 017,35	45,08	0,04	0,18			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	180	6,51	9,75	21,50	200,55	0,32	0,09	0,24	0,05	0,13	196,13	187,24	40,73	0,64	291,03	10,90	0,00	0,03	91	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	55	4,03	4,63	24,59	156,40	0,00	0,08	0,04	0,04	0,08	12,10	45,45	17,00	1,01	68,75	1,80	0,00	0,00	1	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	165	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	2,22	2,81	0,22	8,28	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	400	10,60	14,38	55,89	396,37	0,33	0,17	0,28	0,09	0,21	217,04	234,91	60,54	1,87	368,06	12,70	0,00	0,03			
II Завтрак																					
МОРС ЯГОДНЫЙ	180	0,19	0,04	11,10	46,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	118		
Итого за прием пищи:	180	0,19	0,04	11,10	46,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,46	6,90	14,68	150,74	5,36	0,08	0,09	0,17	0,09	34,28	95,27	25,57	1,54	479,13	6,40	0,00	0,04	83	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	10,83	12,31	15,93	179,20	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	336	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,04	0,01	15,64	63,02	20,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,11	1,49	3,48	0,05	18,28	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	600	21,29	19,46	65,72	484,85	25,38	0,13	0,11	0,17	0,09	51,67	127,00	40,93	2,31	549,01	6,40	0,00	0,05			
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	6,30	7,62	46,75	280,78	0,12	0,07	0,10	0,04	0,22	57,70	79,29	13,03	0,71	144,94	4,47	0,01	0,02	458	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,68	1,53	3,33	0,27	5,90	0,00	0,00	0,00	398	2012	
Итого за прием пищи:	250	6,63	7,76	61,12	347,03	40,12	0,08	0,13	0,12	0,22	71,38	80,82	16,36	0,98	150,84	4,47	0,01	0,02			
Ужин																					
ГРЕЧКА	180	5,47	5,43	29,55	188,73	0,00	0,14	0,08	0,02	0,08	8,62	120,24	80,19	2,81	170,19	1,47	0,00	0,01	414	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012	
КОФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	30	1,86	7,16	8,73	129,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	9,45	18,63	10,53	0,57	39,90	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	450	15,92	19,04	66,87	526,02	1,04	0,24	0,32	0,05	0,08	230,35	313,11	125,00	4,26	553,69	19,47	0,00	0,02			
Всего за день:		54,63	60,68	260,70	1 800,35	66,87	0,62	0,84	0,43	0,60	577,91	755,84	244,45	9,42	1 622,44	43,04	0,01	0,12			

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	6,74	9,14	33,82	245,27	0,32	0,06	0,23	0,05	0,13	189,06	183,06	36,19	0,37	271,07	10,42	0,00	0,03	415	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	55	4,03	4,63	24,59	156,40	0,00	0,08	0,04	0,04	0,08	12,10	45,45	17,00	1,01	68,75	1,80	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	165	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	2,22	2,81	0,22	8,28	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	400	10,83	13,77	68,21	441,09	0,33	0,14	0,27	0,09	0,21	209,97	230,73	56,00	1,60	348,10	12,22	0,00	0,03		
II Завтрак																				
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,87	2,97	4,97	50,01	2,17	0,01	0,02	0,00	0,00	20,24	21,90	10,85	0,68	155,62	3,68	0,00	0,01	33	2012
РАССОЛЬНИК	180	7,53	7,52	17,97	170,44	5,96	0,09	0,09	0,18	0,00	40,85	118,94	29,58	1,66	523,50	6,41	0,00	0,04	73	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	16,17	3,44	10,32	137,45	1,09	0,10	0,12	0,17	0,11	46,53	224,44	53,71	1,18	455,66	138,89	0,02	0,58	256	2012
МАКАРОНЫ	130	1,79	15,23	26,98	124,35	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	205	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,04	0,01	15,64	63,02	20,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,11	1,49	3,48	0,05	18,28	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	61,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	650	29,36	29,41	95,35	637,16	29,24	0,25	0,25	0,35	0,11	125,01	397,01	109,50	4,29	1204,66	146,98	0,02	0,64		
Полдник																				
КЕФИР	200	5,63	4,85	7,76	102,82	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03	401	2012
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	21,89	135,12	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		2008
Итого за прием пищи:	250	7,03	6,50	29,65	237,94	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,03		
Ужин																				
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,94	10,76	30,34	308,56	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	443	2012
ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ	50	0,39	0,05	0,82	6,31	1,00	0,01	0,01	0,00	0,00	10,35	10,80	6,30	0,27	70,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	2,22	2,81	0,22	8,28	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	450	6,35	11,05	60,43	446,18	1,01	0,06	0,03	0,00	0,00	27,44	43,26	20,99	1,21	130,38	0,00	0,00	0,01		
Всего за день:		54,37	60,93	261,13	1 800,33	69,10	0,56	0,82	0,48	0,32	601,39	839,98	219,88	7,36	2 129,99	177,20	0,02	0,86		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	180	5,69	9,07	24,01	202,34	0,32	0,04	0,22	0,05	0,13	187,08	142,96	22,86	0,10	241,38	10,00	0,00	0,02	95	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	55	4,03	4,63	24,59	156,40	0,00	0,08	0,04	0,04	0,08	12,10	45,45	17,00	1,01	68,75	1,80	0,00	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	4,52	4,66	18,08	133,45	0,78	0,05	0,16	0,02	0,00	160,07	117,53	21,82	0,31	233,21	13,50	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	14,24	18,36	66,68	492,19	1,10	0,17	0,42	0,11	0,21	359,25	305,94	61,68	1,42	543,34	25,30	0,00	0,02		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	7,10	7,44	14,72	154,60	7,26	0,08	0,09	0,18	0,00	44,52	102,40	31,34	1,91	600,29	9,21	0,00	0,04	339	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,56	12,50	17,74	292,16	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	298	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,04	0,01	15,64	63,02	20,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,11	1,49	3,48	0,05	18,28	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	600	23,66	20,19	67,57	601,67	27,28	0,13	0,11	0,18	0,00	61,91	134,13	46,70	2,68	670,17	9,21	0,00	0,05		
Полдник																				
ДОМАШНЕЕ ПЕЧЕНЬЕ	50	4,63	10,75	33,93	250,94	0,01	0,05	0,04	0,07	0,26	17,99	42,10	6,29	0,45	64,62	2,61	0,01	0,01	228	2012
КАРКАДЭ	200	0,01	0,01	9,79	39,18	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	1,88	2,39	0,04	13,13	0,00	0,00	0,00	391	2012
Итого за прием пищи:	250	4,64	10,76	43,72	290,12	0,81	0,05	0,04	0,07	0,26	26,48	43,98	8,68	0,49	77,75	2,61	0,01	0,01		
Ужин																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	180	7,93	8,74	29,85	188,23	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	216	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,52	2,46	9,12	32,90	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	53	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	2,22	2,81	0,22	8,28	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	450	11,47	11,44	68,24	352,44	0,01	0,05	0,02	0,00	0,00	17,09	32,46	14,69	0,94	59,88	0,00	0,00	0,01		
Всего за день:		64,76	60,90	261,06	1 800,92	32,20	0,42	0,59	0,36	0,47	475,23	527,01	137,75	7,63	1 351,14	37,12	0,01	0,09		

10 день

Прием пищи, наименование блюда																			
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
КАША МОЛОЧНАЯ "ШОКОЛАДКА"																			
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	180	7,45	9,24	29,72	231,92	0,32	0,07	0,23	0,05	0,13	188,35	167,98	29,76	0,52	288,65	10,00	0,00	0,02	
ЧАЙ С САХАРОМ	55	4,03	4,63	24,59	156,40	0,00	0,08	0,04	0,04	0,08	12,10	45,45	17,00	1,01	68,75	1,90	0,00	0,00	2012
Итого за прием пищи:	400	11,54	13,87	64,11	427,74	0,33	0,15	0,27	0,09	0,21	209,26	215,65	49,57	1,75	365,68	11,80	0,00	0,00	2012
ЯБЛОКО																			
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ																			
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ																			
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	0,49	2,92	0,33	29,58	0,57	0,02	0,03	0,00	0,00	19,17	27,00	77,03	7,24	492,35	0,13	0,00	0,15	2012
ГРЕЧКА	180	7,56	7,06	19,56	194,21	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	2012
	70	13,50	12,32	10,17	205,47	0,74	0,05	0,09	0,17	0,09	18,53	122,89	19,87	1,86	273,89	6,16	0,00	0,00	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	130	5,47	5,43	24,71	169,38	0,00	0,14	0,08	0,02	0,08	13,27	120,24	81,24	2,81	170,39	1,47	0,00	0,01	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,04	0,01	15,64	63,02	20,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,11	1,49	3,48	0,05	18,28	0,00	0,00	0,00	2012
40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	2012
Итого за прием пищи:	650	30,02	27,98	89,88	763,55	21,33	0,26	0,22	0,19	0,17	68,36	301,86	193,50	12,68	1 006,51	7,76	0,00	0,21	
МОРС ЯГОДНЫЙ																			
ПРЯНИКИ																			
Итого за прием пищи:	200	0,19	0,04	11,10	46,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	2008
50	1,92	2,35	34,56	152,31	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	
250	2,11	2,39	46,66	198,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ																			
БАТОН																			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	7,98	15,49	16,23	215,98	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	2012
50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00	2012
200	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	2,22	2,81	0,22	8,28	0,00	0,00	0,00	2008
450	12,04	15,99	50,58	374,40	0,01	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	20,31	46,72	19,81	1,22	76,28	1,80	0,00	0,00	2012
Итого за прием пищи:	56,11	60,63	260,03	1 801,08	31,67	0,52	0,54	0,29	0,38	321,40	575,23	272,50	17,85	1 727,31	23,36	0,00	0,24		
Всего за день:																			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	547,12	606,70	2 610,22	18 004,48	503,24	5,01	6,75	5,33	4,17	4 963,23	6 428,18	1 974,56	101,00	15 748,05	466,54	0,12	2,18
Среднее значение за период	54,71	60,67	261,02	1 800,45	50,32	0,50	0,68	0,53	0,42	496,32	642,82	197,46	10,10	1 574,81	46,65	0,01	0,22
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.2	30.3	57.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЦЫ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	400	136	635	250	450