

Утверждаю  
 Директор КГБУ Черниговская КШИ  
 \_\_\_\_\_ О.А. Дьяченко  
 " 16 " октября 2023г.

**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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	230	6.8	9.2	30.6	232.4	0.1	1.5	0.1	0.7	156.9	22.2	130.2	1.5	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	6.8	17.8	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11.5</b>	<b>18.0</b>	<b>67.0</b>	<b>476.5</b>	<b>0.1</b>	<b>2.3</b>	<b>0.2</b>	<b>1.7</b>	<b>185.0</b>	<b>45.1</b>	<b>190.8</b>	<b>3.8</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.1	0.0	204.0	22.4	144.0	0.2	385	2011
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.5	7.3	7.4	109.5	0.0	0.1	0.0	0.1	92.1	8.6	64.4	0.4	9	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>9.1</b>	<b>12.2</b>	<b>16.7</b>	<b>214.3</b>	<b>0.1</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>296.1</b>	<b>31.0</b>	<b>208.4</b>	<b>0.6</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	80	0.9	0.0	1.9	11.2	0.0	8.0	0.0	0.0	11.2	16.0	20.8	0.8		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	9.1	8.1	18.9	189.5	0.2	13.6	0.2	0.3	76.2	46.1	152.3	2.7	76	2008
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4.8	7.3	25.2	192.2	0.2	11.5	0.0	0.2	69.3	33.3	107.6	1.4	151	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	13.7	7.8	4.0	140.7	0.1	0.2	0.0	3.2	33.5	46.2	195.4	1.0	239	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.2	0.1	18.0	74.6	0.0	16.0	0.0	0.1	17.5	7.4	12.1	0.3	350	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>34.4</b>	<b>23.9</b>	<b>105.0</b>	<b>784.2</b>	<b>0.7</b>	<b>49.3</b>	<b>0.2</b>	<b>5.5</b>	<b>223.5</b>	<b>169.6</b>	<b>552.1</b>	<b>8.3</b>		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
КОНФЕТЫ	10	0.2	0.7	8.2	39.9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	2.7	4.1	0.2		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>0.8</b>	<b>1.1</b>	<b>26.3</b>	<b>121.8</b>	<b>0.0</b>	<b>10.8</b>	<b>0.0</b>	<b>0.6</b>	<b>32.4</b>	<b>17.1</b>	<b>23.5</b>	<b>3.1</b>		
<b>Ужин</b>															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	80	2.4	0.2	5.0	31.0	0.1	3.2	0.0	1.0	14.4	15.1	44.6	0.5	к/к	к/к
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.3	22.6	43.4	445.8	0.1	1.7	0.2	5.2	21.8	44.7	194.2	1.6	311	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>26.4</b>	<b>23.6</b>	<b>105.0</b>	<b>736.2</b>	<b>0.4</b>	<b>6.5</b>	<b>0.2</b>	<b>7.9</b>	<b>64.6</b>	<b>87.6</b>	<b>315.3</b>	<b>6.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>82.2</b>	<b>78.8</b>	<b>320.0</b>	<b>2 333.0</b>	<b>1.3</b>	<b>70.0</b>	<b>0.7</b>	<b>15.8</b>	<b>801.6</b>	<b>350.4</b>	<b>1 290.1</b>	<b>22.5</b>		

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12.9	18.6	2.6	229.2	0.1	0.2	0.2	3.3	94.8	15.3	196.2	2.2	214	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.0	0.0	0.0	0.0	74.8	2.8	40.0	0.1	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	12.7	89.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.2	20.7	85.0	0.6	433	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	6.8	17.8	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		2008
ЯБЛОКО	180	0.7	0.7	17.6	84.6	0.1	18.0	0.0	1.1	28.8	14.4	19.8	4.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23.5</b>	<b>25.4</b>	<b>60.9</b>	<b>573.0</b>	<b>0.2</b>	<b>18.7</b>	<b>0.2</b>	<b>5.2</b>	<b>319.9</b>	<b>69.7</b>	<b>391.3</b>	<b>8.5</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.1	1.4	0.1	0.0	240.0	28.0	190.0	0.0		2008
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯННОЕ	10	0.6	2.4	2.3	33.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>6.2</b>	<b>7.4</b>	<b>11.3</b>	<b>146.6</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>240.0</b>	<b>28.0</b>	<b>190.0</b>	<b>0.0</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1.4	10.6	4.1	118.4	0.0	5.6	0.2	0.0	34.4	12.0	24.8	0.6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	7.9	7.0	14.2	151.8	0.2	4.1	0.2	1.5	29.7	28.3	89.7	1.7	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	4.4	23.3	147.8	0.1	0.0	0.0	0.8	6.4	4.9	27.4	0.6	331	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0.9	1.6	3.6	37.5	0.0	0.5	0.0	0.0	12.5	3.8	11.8	0.1	331	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	402	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	90	8.0	11.6	6.4	162.5	0.0	0.9	0.0	2.9	14.5	15.2	89.2	1.5	274	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27.5</b>	<b>35.8</b>	<b>96.4</b>	<b>824.9</b>	<b>0.5</b>	<b>11.1</b>	<b>0.4</b>	<b>6.9</b>	<b>122.1</b>	<b>86.7</b>	<b>306.8</b>	<b>6.6</b>		
<b>Полдник</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ	90/10	10.8	12.3	23.2	248.9	0.0	0.1	0.0	3.1	85.0	15.4	118.5	0.8	222	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11.8</b>	<b>12.5</b>	<b>42.8</b>	<b>332.3</b>	<b>0.0</b>	<b>1.7</b>	<b>0.0</b>	<b>3.1</b>	<b>97.6</b>	<b>22.6</b>	<b>131.1</b>	<b>3.3</b>		
<b>Ужин</b>															
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	9.4	11.4	0.5	142.9	0.0	0.6	0.0	1.0	40.4	38.8	126.5	0.8	60	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	150	3.1	7.1	24.4	174.6	0.2	14.7	0.0	2.9	24.1	33.2	92.7	1.6	126	2011
КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	90	8.6	8.7	6.4	139.2	0.0	16.0	0.2	1.6	48.3	25.5	90.0	1.5	262	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	10.2	43.9	0.0	2.6	0.0	0.0	14.6	3.6	3.2	0.2	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>26.9</b>	<b>27.8</b>	<b>78.5</b>	<b>676.6</b>	<b>0.4</b>	<b>33.9</b>	<b>0.2</b>	<b>7.2</b>	<b>143.2</b>	<b>121.7</b>	<b>376.3</b>	<b>6.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>95.9</b>	<b>108.9</b>	<b>289.9</b>	<b>2 553.4</b>	<b>1.2</b>	<b>66.8</b>	<b>0.9</b>	<b>22.4</b>	<b>922.8</b>	<b>328.7</b>	<b>1 395.5</b>	<b>24.6</b>		

### 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	230	20.8	18.7	20.4	336.5	0.0	0.2	0.2	0.5	153.1	22.0	213.1	0.7	217	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0	14	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	12.9	85.7	0.0	0.5	0.0	0.0	110.8	16.1	79.4	0.8	378	2011
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	6.8	17.8	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>28.3</b>	<b>29.9</b>	<b>61.4</b>	<b>631.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>	<b>1.5</b>	<b>277.4</b>	<b>54.6</b>	<b>344.7</b>	<b>3.1</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.1	0.0	204.0	22.4	144.0	0.2	385	2011
СУХАРИКИ	10	0.9	1.1	6.7	39.9	0.0	0.0	0.0	0.2	2.2	1.4	8.0	0.2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>6.5</b>	<b>6.0</b>	<b>16.0</b>	<b>144.7</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>206.2</b>	<b>23.8</b>	<b>152.0</b>	<b>0.4</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	0.0	4.0	0.0	0.0	18.4	11.2	19.2	0.5		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5.6	7.6	11.4	139.6	0.1	5.0	0.2	0.4	27.9	22.9	81.4	1.2	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.6	5.5	25.5	173.7	0.2	0.0	0.0	3.2	15.3	83.7	124.9	2.9	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.8	3.2	3.4	46.4	0.0	1.2	0.2	0.2	11.0	7.5	14.1	0.3	349	2011
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	10.8	12.3	5.9	178.0	0.0	2.7	0.0	2.2	23.6	19.2	115.4	1.9	280	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	11.6	48.9	0.0	1.6	0.0	0.2	12.8	4.4	4.0	0.8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29.3</b>	<b>29.5</b>	<b>96.2</b>	<b>773.0</b>	<b>0.5</b>	<b>14.5</b>	<b>0.4</b>	<b>7.9</b>	<b>124.8</b>	<b>169.5</b>	<b>422.9</b>	<b>9.7</b>		
<b>Полдник</b>															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	12.7	89.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.2	20.7	85.0	0.6	433	2008
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	35	2.7	4.7	16.9	120.8	0.0	0.0	0.0	0.2	8.8	4.7	27.8	0.3	418	2011
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.1	20.0	0.0	1.3	32.0	16.0	22.0	4.4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>6.8</b>	<b>8.2</b>	<b>49.2</b>	<b>304.3</b>	<b>0.1</b>	<b>20.5</b>	<b>0.0</b>	<b>1.5</b>	<b>150.0</b>	<b>41.4</b>	<b>134.8</b>	<b>5.3</b>		
<b>Ужин</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2.6	5.3	5.7	79.0	0.0	11.0	0.0	2.4	33.0	16.0	26.0	0.8	55	2008
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	150	16.1	15.8	33.9	342.4	0.1	0.5	0.0	2.3	19.5	21.3	143.7	2.4	285	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.2	0.1	18.0	74.6	0.0	16.0	0.0	0.1	17.5	7.4	12.1	0.3	350	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>24.6</b>	<b>21.8</b>	<b>94.6</b>	<b>672.0</b>	<b>0.3</b>	<b>27.5</b>	<b>0.0</b>	<b>6.5</b>	<b>85.8</b>	<b>65.3</b>	<b>245.7</b>	<b>5.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>95.5</b>	<b>95.4</b>	<b>317.4</b>	<b>2 525.4</b>	<b>1.0</b>	<b>64.2</b>	<b>0.8</b>	<b>17.6</b>	<b>844.2</b>	<b>354.6</b>	<b>1 300.1</b>	<b>24.1</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	5.0	7.3	28.1	199.2	0.1	1.2	0.1	0.4	76.8	33.6	121.2	2.4	187	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.0	0.0	0.0	0.0	74.8	2.8	40.0	0.1	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.3	2.4	14.9	94.9	0.0	0.5	0.0	0.0	110.6	18.6	86.9	0.4	432	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	6.8	17.8	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		2008
АПЕЛЬСИН	180	1.6	0.4	14.6	77.4	0.1	108.0	0.0	0.4	61.2	23.4	41.4	0.5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>16.5</b>	<b>13.5</b>	<b>85.6</b>	<b>541.2</b>	<b>0.2</b>	<b>109.7</b>	<b>0.1</b>	<b>1.6</b>	<b>335.7</b>	<b>94.9</b>	<b>339.8</b>	<b>5.0</b>		
<b>II Завтрак</b>															
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.1	2.0	0.0	0.0	252.0	30.0	196.0	0.0	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	41.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.0	9.0	0.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>6.8</b>	<b>1.2</b>	<b>15.4</b>	<b>103.7</b>	<b>0.1</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>254.9</b>	<b>32.0</b>	<b>205.0</b>	<b>0.2</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	90	5.5	7.5	8.7	125.2	0.0	4.8	0.4	2.6	44.4	29.1	106.4	1.2	69	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	7.7	7.2	22.3	185.3	0.1	4.9	0.2	1.6	27.3	23.7	92.4	1.5	108	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.5	5.2	32.0	192.4	0.1	0.0	0.0	0.6	23.2	19.7	155.3	1.2	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	22.9	25.8	6.3	348.6	0.1	1.7	0.0	3.8	16.4	27.0	198.8	3.0	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>46.3</b>	<b>46.3</b>	<b>114.1</b>	<b>1 058.4</b>	<b>0.5</b>	<b>11.4</b>	<b>0.6</b>	<b>10.3</b>	<b>135.9</b>	<b>122.0</b>	<b>616.8</b>	<b>9.0</b>		
<b>Полдник</b>															
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	17.2	86.0	0.0	80.0	0.2	0.0	19.1	4.9	3.1	0.5	441	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	15.5	9.9	10.8	197.5	0.0	0.3	0.1	1.2	133.2	19.6	169.1	0.5	224	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>16.2</b>	<b>10.2</b>	<b>28.0</b>	<b>283.5</b>	<b>0.0</b>	<b>80.3</b>	<b>0.3</b>	<b>1.2</b>	<b>152.3</b>	<b>24.5</b>	<b>172.2</b>	<b>1.0</b>		
<b>Ужин</b>															
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	80	0.9	0.0	1.9	11.2	0.0	8.0	0.0	0.0	11.2	16.0	20.8	0.8		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	16.8	10.8	21.0	247.4	0.2	6.0	0.1	0.5	108.2	65.6	271.8	1.5	250	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>24.4</b>	<b>11.6</b>	<b>79.5</b>	<b>518.0</b>	<b>0.4</b>	<b>15.6</b>	<b>0.1</b>	<b>2.2</b>	<b>147.8</b>	<b>109.4</b>	<b>369.1</b>	<b>6.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>110.3</b>	<b>82.9</b>	<b>322.6</b>	<b>2 504.8</b>	<b>1.2</b>	<b>219.0</b>	<b>1.1</b>	<b>15.3</b>	<b>1 026.6</b>	<b>382.8</b>	<b>1 702.9</b>	<b>22.1</b>		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА"	230	7.0	8.6	29.1	222.6	0.1	0.9	0.0	0.5	183.3	33.6	165.2	0.6	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	12.7	89.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.2	20.7	85.0	0.6	433	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	6.8	17.8	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14.8</b>	<b>20.1</b>	<b>69.9</b>	<b>521.3</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>	<b>1.5</b>	<b>306.0</b>	<b>70.8</b>	<b>302.4</b>	<b>2.8</b>		
<b>II Завтрак</b>															
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.0	1.0	0.0	0.0	248.0	28.0	184.0	0.0	435	2008
ВАФЛИ	10	0.3	0.3	7.7	35.4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	1.0	3.6	0.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>6.3</b>	<b>2.3</b>	<b>16.1</b>	<b>115.4</b>	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>249.6</b>	<b>29.0</b>	<b>187.6</b>	<b>0.2</b>		
<b>Обед</b>															
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	90	1.8	4.6	4.6	68.7	0.0	22.9	0.0	2.0	39.3	15.0	33.8	0.6	47	2011
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5.8	7.1	12.8	138.3	0.1	4.0	0.2	0.2	22.9	21.8	77.5	1.3	117	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	5.2	22.9	151.4	0.2	11.1	0.0	0.2	36.4	31.1	89.4	1.3	335	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	24.5	13.0	2.3	226.8	0.2	0.4	0.0	0.2	57.7	33.8	233.6	0.7	232	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>42.2</b>	<b>30.7</b>	<b>99.2</b>	<b>844.6</b>	<b>0.7</b>	<b>40.0</b>	<b>0.2</b>	<b>4.3</b>	<b>184.7</b>	<b>129.5</b>	<b>510.8</b>	<b>8.5</b>		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	30	2.3	2.1	16.3	93.5	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9	3.5	20.1	0.2	422	2011
ГРУША	190	0.8	0.6	19.6	89.3	0.0	9.5	0.0	0.7	36.1	22.8	30.4	3.8	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>3.3</b>	<b>2.7</b>	<b>44.2</b>	<b>217.7</b>	<b>0.0</b>	<b>10.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.7</b>	<b>56.6</b>	<b>32.7</b>	<b>58.9</b>	<b>4.7</b>		
<b>Ужин</b>															
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	1.6	0.8	8.9	50.3	0.0	3.4	0.0	0.1	33.6	17.7	37.0	1.1	324	2011
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4.4	4.4	25.1	157.1	0.1	0.0	0.0	0.1	13.1	31.6	88.6	0.8	181	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13.1	9.4	3.9	168.7	0.1	9.4	4.4	3.1	17.7	12.4	190.3	4.1	261	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	8.2	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	12.9	5.9	7.4	0.7	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>25.0</b>	<b>15.2</b>	<b>83.1</b>	<b>585.4</b>	<b>0.4</b>	<b>12.8</b>	<b>4.4</b>	<b>5.0</b>	<b>93.1</b>	<b>88.2</b>	<b>387.1</b>	<b>8.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>91.6</b>	<b>71.0</b>	<b>312.5</b>	<b>2 284.4</b>	<b>1.3</b>	<b>65.5</b>	<b>4.7</b>	<b>11.5</b>	<b>890.0</b>	<b>350.2</b>	<b>1 446.8</b>	<b>24.9</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5.5	8.2	18.8	173.4	0.0	0.1	0.1	1.8	47.4	9.2	70.2	1.0	206	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.0	0.0	0.0	0.0	74.8	2.8	40.0	0.1	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.3	2.4	14.9	94.9	0.0	0.5	0.0	0.0	110.6	18.6	86.9	0.4	432	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	6.8	17.8	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>16.0</b>	<b>14.6</b>	<b>76.4</b>	<b>508.5</b>	<b>0.0</b>	<b>15.6</b>	<b>0.1</b>	<b>3.5</b>	<b>269.1</b>	<b>59.1</b>	<b>263.9</b>	<b>6.4</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.1	0.0	204.0	22.4	144.0	0.2	385	2011
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯННОЕ	10	0.6	2.4	2.3	33.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>6.2</b>	<b>7.3</b>	<b>11.6</b>	<b>138.4</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>204.0</b>	<b>22.4</b>	<b>144.0</b>	<b>0.2</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ	100	1.3	8.0	5.4	100.0	0.0	6.3	0.3	3.5	30.1	45.6	39.6	3.8	53	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	5.8	6.9	11.6	132.3	0.1	8.4	0.2	0.3	30.5	23.8	76.6	1.2	98	2011
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	150	24.7	13.9	63.4	477.0	0.2	0.2	0.0	0.7	43.0	29.8	209.5	2.9	391	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	17.2	86.0	0.0	80.0	0.2	0.0	19.1	4.9	3.1	0.5	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>38.2</b>	<b>29.7</b>	<b>134.6</b>	<b>971.3</b>	<b>0.5</b>	<b>94.9</b>	<b>0.7</b>	<b>6.2</b>	<b>138.5</b>	<b>124.7</b>	<b>392.7</b>	<b>10.5</b>		
<b>Полдник</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
СЫРНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	90	9.9	8.8	13.8	175.5	0.0	2.5	0.0	1.3	82.9	17.6	114.1	0.7	232	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ №326	30	0.6	1.8	2.2	26.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.4	2.2	12.4	0.0	326	20144
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>11.5</b>	<b>10.8</b>	<b>35.6</b>	<b>285.8</b>	<b>0.0</b>	<b>4.2</b>	<b>0.0</b>	<b>1.3</b>	<b>111.9</b>	<b>27.0</b>	<b>139.1</b>	<b>3.2</b>		
<b>Ужин</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	0.0	4.0	0.0	0.0	18.4	11.2	19.2	0.5		2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	12.0	17.7	25.9	311.4	0.2	13.5	0.4	4.5	36.4	48.7	164.3	2.3	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18.5</b>	<b>18.4</b>	<b>72.6</b>	<b>532.7</b>	<b>0.4</b>	<b>18.3</b>	<b>0.4</b>	<b>6.2</b>	<b>85.2</b>	<b>86.9</b>	<b>255.8</b>	<b>5.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>90.4</b>	<b>80.8</b>	<b>330.8</b>	<b>2 436.7</b>	<b>1.0</b>	<b>134.0</b>	<b>1.3</b>	<b>17.2</b>	<b>808.7</b>	<b>320.1</b>	<b>1 195.5</b>	<b>25.9</b>		

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	230	7.3	9.3	29.8	232.9	0.1	0.6	0.1	2.5	121.9	74.1	171.1	2.3	182	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	6.8	17.8	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12.0</b>	<b>18.1</b>	<b>66.2</b>	<b>477.0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>	<b>0.2</b>	<b>3.5</b>	<b>150.0</b>	<b>97.0</b>	<b>231.7</b>	<b>4.6</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.1	1.4	0.1	0.0	240.0	28.0	190.0	0.0		2008
ВАФЛИ	10	0.3	0.3	7.7	35.4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	1.0	3.6	0.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>4.3</b>	<b>3.3</b>	<b>13.7</b>	<b>131.4</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>241.6</b>	<b>29.0</b>	<b>193.6</b>	<b>0.2</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	70	0.7	0.0	1.0	6.9	0.0	2.4	0.0	0.0	26.9	100.7	38.9	9.4	62	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	5.4	7.3	9.1	126.9	0.1	7.2	0.2	0.3	34.7	23.5	75.6	1.3	95	2011
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	150	7.9	5.6	48.8	277.0	0.2	10.2	0.0	0.3	23.2	21.9	89.6	1.2		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	11.6	49.1	0.0	1.6	0.0	0.3	13.3	4.5	4.0	0.8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>19.9</b>	<b>13.7</b>	<b>107.5</b>	<b>635.9</b>	<b>0.5</b>	<b>21.4</b>	<b>0.2</b>	<b>2.6</b>	<b>113.9</b>	<b>171.2</b>	<b>272.0</b>	<b>14.8</b>		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	7.5	8.0	16.0	168.7	0.0	0.3	0.2	2.2	70.6	15.4	90.2	0.5	224	2011
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.2	57.0	0.1	57.0	0.0	0.3	52.5	16.5	25.5	0.1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>8.9</b>	<b>8.3</b>	<b>35.5</b>	<b>260.6</b>	<b>0.1</b>	<b>58.1</b>	<b>0.2</b>	<b>2.5</b>	<b>137.7</b>	<b>38.3</b>	<b>124.1</b>	<b>1.3</b>		
<b>Ужин</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1.3	6.2	5.4	83.3	0.0	4.9	0.1	0.0	28.7	10.5	25.9	0.5		2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	4.5	3.7	28.7	166.7	0.1	0.0	0.0	1.0	7.6	6.0	33.5	0.7	209	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС ТОМАТНЫЙ	90/30	10.8	10.7	11.3	185.5	0.1	1.7	0.1	4.7	34.6	37.9	150.5	0.9	245	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>23.3</b>	<b>21.4</b>	<b>102.0</b>	<b>694.9</b>	<b>0.4</b>	<b>8.2</b>	<b>0.2</b>	<b>7.4</b>	<b>99.3</b>	<b>82.2</b>	<b>286.4</b>	<b>6.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68.4</b>	<b>64.8</b>	<b>324.9</b>	<b>2 199.8</b>	<b>1.2</b>	<b>90.5</b>	<b>0.9</b>	<b>16.0</b>	<b>742.5</b>	<b>417.7</b>	<b>1 107.8</b>	<b>27.6</b>		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	16.0	18.5	12.0	279.5	0.1	1.4	0.2	2.4	128.1	24.6	246.2	2.7	219	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.0	0.0	0.0	0.0	74.8	2.8	40.0	0.1	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.3	2.4	14.9	94.9	0.0	0.5	0.0	0.0	110.6	18.6	86.9	0.4	432	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	6.8	17.8	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>26.5</b>	<b>24.9</b>	<b>69.6</b>	<b>614.6</b>	<b>0.1</b>	<b>16.9</b>	<b>0.2</b>	<b>4.1</b>	<b>349.8</b>	<b>74.5</b>	<b>439.9</b>	<b>8.1</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.1	0.0	204.0	22.4	144.0	0.2	385	2011
СУХАРИКИ	10	0.9	1.1	6.7	39.9	0.0	0.0	0.0	0.2	2.2	1.4	8.0	0.2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>6.5</b>	<b>6.0</b>	<b>16.0</b>	<b>144.7</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>206.2</b>	<b>23.8</b>	<b>152.0</b>	<b>0.4</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ИЛИ ФАСОЛЬЮ	90	2.1	9.1	9.8	130.2	0.0	10.2	0.2	4.0	30.5	22.3	50.6	1.1	67	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	230	8.2	3.0	12.6	110.8	0.1	5.4	0.3	0.2	24.9	20.8	44.4	0.7	87	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	14.0	13.4	20.0	258.0	0.0	14.4	0.0	0.6	50.9	34.5	152.8	2.3	298	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.7	2.4	3.3	38.0	0.0	1.2	0.2	0.1	10.4	7.3	13.3	0.3	348	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>30.9</b>	<b>28.5</b>	<b>91.0</b>	<b>747.9</b>	<b>0.3</b>	<b>32.0</b>	<b>0.7</b>	<b>6.6</b>	<b>147.1</b>	<b>111.9</b>	<b>333.4</b>	<b>7.2</b>		
<b>Полдник</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
БИТОЧКИ МАННЫЕ	70	2.5	3.4	16.5	105.9	0.0	0.0	0.0	1.8	7.9	5.8	25.5	0.5	204	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	30	0.7	1.6	4.0	32.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.8	3.3	13.9	0.1	327	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>4.2</b>	<b>5.2</b>	<b>40.1</b>	<b>222.2</b>	<b>0.0</b>	<b>1.7</b>	<b>0.0</b>	<b>1.8</b>	<b>37.3</b>	<b>16.3</b>	<b>52.0</b>	<b>3.1</b>		
<b>Ужин</b>															
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	100	1.9	5.1	4.9	75.8	0.0	25.3	0.0	2.3	43.3	16.4	37.1	0.7	47	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	6.6	23.9	166.4	0.2	12.0	0.1	0.4	14.3	31.1	79.4	1.4	125	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	18.6	5.1	4.6	138.9	0.1	0.5	0.1	0.4	67.0	61.1	269.3	1.0	238	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	26.3	105.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	1.9	4.3	0.0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>29.1</b>	<b>17.4</b>	<b>96.7</b>	<b>662.1</b>	<b>0.5</b>	<b>37.8</b>	<b>0.2</b>	<b>4.8</b>	<b>152.0</b>	<b>131.1</b>	<b>454.0</b>	<b>5.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>97.2</b>	<b>82.0</b>	<b>313.4</b>	<b>2 391.5</b>	<b>1.0</b>	<b>89.4</b>	<b>1.2</b>	<b>17.5</b>	<b>892.4</b>	<b>357.6</b>	<b>1 431.3</b>	<b>24.0</b>		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	8.9	4.0	37.3	221.2	0.2	0.5	0.0	3.3	113.5	101.7	206.1	3.3	173	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0	14	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	7.4	6.7	0.4	91.4	0.0	0.0	0.2	1.2	29.7	6.5	103.7	1.4	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	12.7	89.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.2	20.7	85.0	0.6	433	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	6.8	17.8	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>24.1</b>	<b>22.2</b>	<b>78.5</b>	<b>611.3</b>	<b>0.2</b>	<b>1.0</b>	<b>0.3</b>	<b>5.5</b>	<b>265.9</b>	<b>145.4</b>	<b>447.0</b>	<b>6.9</b>		
<b>II Завтрак</b>															
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.0	1.0	0.0	0.0	248.0	28.0	184.0	0.0	435	2008
СУШКИ	10	1.1	0.1	6.9	33.1	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	4.6	12.1	0.3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.1</b>	<b>2.1</b>	<b>15.3</b>	<b>113.1</b>	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>251.0</b>	<b>32.6</b>	<b>196.1</b>	<b>0.3</b>		
<b>Обед</b>															
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	80	1.6	4.1	3.3	58.5	0.0	20.6	0.0	1.8	35.6	13.6	31.0	0.6	47	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5.2	7.8	10.8	137.4	0.1	4.2	0.2	0.3	27.5	21.6	83.8	1.3	91	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	5.2	22.9	151.4	0.2	11.1	0.0	0.2	36.4	31.1	89.4	1.3	335	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	16.3	6.8	3.3	140.1	0.1	0.2	0.1	0.8	53.0	44.5	230.0	1.1	249	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>32.2</b>	<b>24.5</b>	<b>85.1</b>	<b>694.3</b>	<b>0.6</b>	<b>36.1</b>	<b>0.3</b>	<b>4.8</b>	<b>177.1</b>	<b>133.3</b>	<b>498.1</b>	<b>6.4</b>		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
КОНФЕТЫ	10	0.2	0.7	8.2	39.9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	2.7	4.1	0.2		2008
ЯБЛОКО	190	0.8	0.8	18.6	89.3	0.1	19.0	0.0	1.2	30.4	15.2	20.9	4.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1.2</b>	<b>1.5</b>	<b>35.1</b>	<b>164.1</b>	<b>0.1</b>	<b>19.8</b>	<b>0.0</b>	<b>1.2</b>	<b>46.8</b>	<b>24.3</b>	<b>33.4</b>	<b>5.1</b>		
<b>Ужин</b>															
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	60	0.6	0.1	0.3	5.0	0.0	4.0	0.0	0.1	30.0	87.0	30.0	8.1	62	2008
АЗУ	200	11.3	11.6	23.3	245.1	0.2	12.1	0.0	0.3	28.0	40.7	147.9	2.1	260	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	8.2	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	12.9	5.9	7.4	0.7	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17.8</b>	<b>12.3</b>	<b>68.8</b>	<b>459.4</b>	<b>0.4</b>	<b>16.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2.1</b>	<b>86.7</b>	<b>154.2</b>	<b>249.2</b>	<b>13.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>82.4</b>	<b>62.6</b>	<b>282.8</b>	<b>2 042.2</b>	<b>1.4</b>	<b>74.0</b>	<b>0.6</b>	<b>13.6</b>	<b>827.5</b>	<b>489.8</b>	<b>1 423.8</b>	<b>31.7</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	6.6	10.0	11.0	162.5	0.1	8.7	0.2	2.5	29.2	23.8	84.9	1.3	95	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.0	0.0	0.0	0.0	74.8	2.8	40.0	0.1	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	6.8	17.8	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		2008
ГРУША	180	0.7	0.5	17.9	82.1	0.0	3.6	0.0	0.6	30.8	19.4	25.9	3.2	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>14.1</b>	<b>13.9</b>	<b>65.2</b>	<b>449.2</b>	<b>0.1</b>	<b>13.1</b>	<b>0.2</b>	<b>3.9</b>	<b>161.7</b>	<b>68.9</b>	<b>209.5</b>	<b>6.9</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.1	0.0	204.0	22.4	144.0	0.2	385	2011
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	41.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.0	9.0	0.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>6.4</b>	<b>5.9</b>	<b>16.7</b>	<b>146.5</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>206.9</b>	<b>24.4</b>	<b>153.0</b>	<b>0.4</b>		
<b>Обед</b>															
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	90	1.2	3.7	8.0	71.5	0.0	3.1	0.0	0.3	27.8	14.1	30.2	1.2	138	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	9.1	8.1	18.9	189.5	0.2	13.6	0.2	0.3	76.2	46.1	152.3	2.7	76	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.5	5.4	37.2	211.2	0.0	0.0	0.0	0.3	13.8	24.7	72.0	0.5	181	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	90/30	8.8	12.2	7.2	176.8	0.0	2.0	0.6	0.5	35.0	23.0	95.9	1.1	310	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>29.3</b>	<b>30.2</b>	<b>127.9</b>	<b>908.4</b>	<b>0.4</b>	<b>20.3</b>	<b>0.8</b>	<b>3.1</b>	<b>181.2</b>	<b>135.7</b>	<b>426.9</b>	<b>10.1</b>		
<b>Полдник</b>															
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	11.6	49.1	0.0	1.6	0.0	0.3	12.9	4.4	4.0	0.8	394	2008
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	100	14.4	10.2	12.3	202.5	0.0	0.3	0.0	0.9	125.4	16.9	153.8	0.4	227	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>14.6</b>	<b>10.4</b>	<b>23.9</b>	<b>251.6</b>	<b>0.0</b>	<b>1.9</b>	<b>0.0</b>	<b>1.2</b>	<b>138.3</b>	<b>21.3</b>	<b>157.8</b>	<b>1.2</b>		
<b>Ужин</b>															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.6	3.4	7.0	70.4	0.0	19.8	0.2	0.1	61.7	22.2	43.7	1.1	346	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200	11.0	11.2	26.5	250.4	0.2	12.6	0.0	0.4	22.9	42.6	158.3	2.7	284	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19.3</b>	<b>15.2</b>	<b>78.3</b>	<b>527.7</b>	<b>0.4</b>	<b>32.4</b>	<b>0.2</b>	<b>2.2</b>	<b>109.2</b>	<b>87.3</b>	<b>265.9</b>	<b>5.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>83.7</b>	<b>75.6</b>	<b>312.0</b>	<b>2 283.4</b>	<b>1.0</b>	<b>68.7</b>	<b>1.3</b>	<b>10.4</b>	<b>797.3</b>	<b>337.6</b>	<b>1 213.1</b>	<b>24.5</b>		

## 11 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	11.6	17.3	30.2	322.7	0.1	0.1	0.2	1.2	233.0	14.7	156.0	1.0	210	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0	14	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	12.9	85.7	0.0	0.5	0.0	0.0	110.2	16.0	79.4	0.8	430	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	6.8	17.8	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		2008
АПЕЛЬСИН	180	1.6	0.4	14.6	77.4	0.1	108.0	0.0	0.4	61.2	23.4	41.4	0.5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>20.7</b>	<b>28.9</b>	<b>85.8</b>	<b>695.0</b>	<b>0.2</b>	<b>108.6</b>	<b>0.3</b>	<b>2.6</b>	<b>417.9</b>	<b>70.6</b>	<b>329.0</b>	<b>3.9</b>		
<b>II Завтрак</b>															
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.1	2.0	0.0	0.0	252.0	30.0	196.0	0.0	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯННОЕ	10	0.6	2.4	2.3	33.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>6.6</b>	<b>2.6</b>	<b>10.3</b>	<b>95.6</b>	<b>0.1</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>252.0</b>	<b>30.0</b>	<b>196.0</b>	<b>0.0</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	1.8	5.1	7.9	86.8	0.0	11.0	0.2	2.4	30.7	20.2	46.6	0.9	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	7.6	7.2	14.2	152.6	0.2	3.9	0.2	1.4	29.8	28.4	93.9	1.9	99	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4.3	3.5	25.3	150.4	0.1	0.0	0.0	0.1	20.4	21.6	91.8	1.5	181	2008
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90	12.5	10.7	0.5	147.2	0.0	0.2	0.0	0.4	7.5	13.0	106.1	1.6	280	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.6	2.4	3.8	39.6	0.0	1.2	0.1	0.1	9.1	6.0	12.4	0.3	349	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.3	0.1	12.0	51.3	0.0	7.2	0.0	0.1	16.1	4.9	6.2	0.1	399	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>32.8</b>	<b>29.6</b>	<b>100.7</b>	<b>803.9</b>	<b>0.5</b>	<b>23.5</b>	<b>0.5</b>	<b>6.2</b>	<b>129.4</b>	<b>114.7</b>	<b>420.9</b>	<b>8.4</b>		
<b>Полдник</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	389	2011
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	90/10	13.7	11.3	16.5	224.0	0.0	0.5	0.4	2.1	125.6	22.7	156.1	0.6	221	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>14.7</b>	<b>11.5</b>	<b>36.7</b>	<b>310.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.5</b>	<b>0.4</b>	<b>2.1</b>	<b>139.6</b>	<b>30.7</b>	<b>170.1</b>	<b>3.4</b>		
<b>Ужин</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	90	0.7	0.1	1.5	11.7	0.0	4.5	0.0	0.0	20.7	12.6	21.6	0.5		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	5.8	19.4	140.9	0.1	9.0	0.6	0.4	42.7	34.1	83.4	1.2	322	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	13.1	4.3	3.0	103.9	0.1	1.6	0.3	0.4	41.4	48.9	192.7	1.0	231	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>23.4</b>	<b>11.0</b>	<b>80.5</b>	<b>515.9</b>	<b>0.4</b>	<b>16.7</b>	<b>0.9</b>	<b>2.5</b>	<b>133.2</b>	<b>123.4</b>	<b>374.2</b>	<b>7.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>98.2</b>	<b>83.6</b>	<b>314.0</b>	<b>2 420.4</b>	<b>1.2</b>	<b>155.3</b>	<b>2.1</b>	<b>13.4</b>	<b>1 072.1</b>	<b>369.4</b>	<b>1 490.2</b>	<b>23.0</b>		

## 12 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12.9	19.2	2.6	234.8	0.1	0.2	0.3	2.9	89.4	14.9	195.0	2.2	210	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.0	0.0	0.0	0.0	74.8	2.8	40.0	0.1	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.3	2.4	14.9	94.9	0.0	0.5	0.0	0.0	110.6	18.6	86.9	0.4	432	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	6.8	17.8	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>23.4</b>	<b>25.6</b>	<b>60.2</b>	<b>569.9</b>	<b>0.1</b>	<b>15.7</b>	<b>0.3</b>	<b>4.6</b>	<b>311.1</b>	<b>64.8</b>	<b>388.7</b>	<b>7.6</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.1	0.0	204.0	22.4	144.0	0.2	385	2011
ВАФЛИ	10	0.3	0.3	7.7	35.4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	1.0	3.6	0.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>5.9</b>	<b>5.2</b>	<b>17.0</b>	<b>140.2</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>205.6</b>	<b>23.4</b>	<b>147.6</b>	<b>0.4</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	0.0	4.0	0.0	0.0	18.4	11.2	19.2	0.5		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6.5	7.5	14.3	153.6	0.0	9.4	0.2	0.4	37.8	27.6	87.0	1.5	94	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	5.2	22.9	151.4	0.2	11.1	0.0	0.2	36.4	31.1	89.4	1.3	335	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/36	16.7	10.4	2.9	193.7	0.2	12.7	5.9	1.5	17.0	15.9	244.0	5.4	256	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>806</b>	<b>33.9</b>	<b>24.0</b>	<b>98.1</b>	<b>768.5</b>	<b>0.6</b>	<b>38.8</b>	<b>6.1</b>	<b>3.8</b>	<b>138.0</b>	<b>113.6</b>	<b>516.1</b>	<b>13.3</b>		
<b>Полдник</b>															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	12.7	89.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.2	20.7	85.0	0.6	433	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	100	6.1	7.3	33.6	224.0	0.1	10.4	0.0	2.8	40.3	16.2	67.9	1.2	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9.4</b>	<b>10.0</b>	<b>46.3</b>	<b>313.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.9</b>	<b>0.0</b>	<b>2.8</b>	<b>149.5</b>	<b>36.9</b>	<b>152.9</b>	<b>1.8</b>		
<b>Ужин</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ИЛИ ФАСОЛЬЮ	90	2.1	9.1	9.8	130.2	0.0	10.2	0.2	4.0	30.5	22.3	50.6	1.1	67	2011
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.4	3.1	25.0	136.8	0.0	0.0	0.0	0.2	7.3	17.3	51.8	0.4	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	0.0	1.0	0.2	0.1	4.0	5.0	10.0	0.2	364	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	90	13.0	14.2	7.2	208.7	0.0	0.4	0.0	1.9	8.9	17.4	119.9	1.6	285	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	10.2	43.9	0.0	2.6	0.0	0.0	14.6	3.6	3.2	0.2	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>24.2</b>	<b>31.9</b>	<b>92.8</b>	<b>756.6</b>	<b>0.2</b>	<b>14.2</b>	<b>0.4</b>	<b>7.9</b>	<b>81.1</b>	<b>86.2</b>	<b>299.4</b>	<b>5.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>96.8</b>	<b>96.7</b>	<b>314.4</b>	<b>2 548.7</b>	<b>1.1</b>	<b>80.6</b>	<b>6.9</b>	<b>19.0</b>	<b>885.4</b>	<b>324.9</b>	<b>1 504.7</b>	<b>28.7</b>		

### 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.6	4.9	21.4	153.5	0.1	0.6	0.0	0.4	135.3	17.9	106.0	0.5	112	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	12.7	89.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.2	20.7	85.0	0.6	433	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	6.8	17.8	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>13.4</b>	<b>16.4</b>	<b>62.2</b>	<b>452.2</b>	<b>0.1</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>	<b>258.0</b>	<b>55.1</b>	<b>243.2</b>	<b>2.7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.1	1.4	0.1	0.0	240.0	28.0	190.0	0.0		2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	41.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.0	9.0	0.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>4.8</b>	<b>4.0</b>	<b>13.4</b>	<b>137.7</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>242.9</b>	<b>30.0</b>	<b>199.0</b>	<b>0.2</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	80	0.9	0.0	1.9	11.2	0.0	8.0	0.0	0.0	11.2	16.0	20.8	0.8		
СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	200	8.9	8.4	23.9	206.0	0.1	4.1	0.2	0.3	28.1	21.2	97.2	1.4	106	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	9.7	10.6	21.7	220.8	0.2	10.5	0.0	0.4	18.3	35.6	134.2	2.2	299	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>26.2</b>	<b>19.8</b>	<b>104.1</b>	<b>697.4</b>	<b>0.5</b>	<b>24.2</b>	<b>0.2</b>	<b>2.4</b>	<b>86.0</b>	<b>100.6</b>	<b>328.7</b>	<b>9.0</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	23.2	92.7	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	1.9	3.6	0.0	411	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.8	6.4	11.1	109.7	0.0	0.0	0.1	0.2	6.1	7.7	21.4	0.5	1	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>2.4</b>	<b>7.0</b>	<b>49.0</b>	<b>272.9</b>	<b>0.0</b>	<b>15.0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.1</b>	<b>41.1</b>	<b>21.6</b>	<b>41.5</b>	<b>3.8</b>		
<b>Ужин</b>															
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	1.8	1.3	7.8	51.4	0.0	5.4	0.8	0.5	40.0	21.7	47.3	1.0	129	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.4	243.3	0.2	0.0	0.0	4.7	22.2	125.9	187.7	4.4	181	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	13.1	15.7	5.8	216.0	0.0	0.0	0.0	2.7	9.2	17.9	118.9	1.8	272	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>29.0</b>	<b>23.8</b>	<b>96.8</b>	<b>717.6</b>	<b>0.4</b>	<b>5.4</b>	<b>0.8</b>	<b>9.6</b>	<b>96.0</b>	<b>188.0</b>	<b>417.8</b>	<b>9.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75.8</b>	<b>71.0</b>	<b>325.5</b>	<b>2 277.8</b>	<b>1.1</b>	<b>47.1</b>	<b>1.3</b>	<b>14.5</b>	<b>724.0</b>	<b>395.3</b>	<b>1 230.2</b>	<b>25.0</b>		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	230	6.4	11.9	45.8	316.6	0.0	0.6	0.1	0.4	119.2	34.3	145.0	0.6	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.0	0.0	0.0	0.0	74.8	2.8	40.0	0.1	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.3	2.4	14.9	94.9	0.0	0.5	0.0	0.0	110.6	18.6	86.9	0.4	432	2008
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	6.8	17.8	0.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	4.1	5.9	15.1	0.4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16.3</b>	<b>17.7</b>	<b>88.7</b>	<b>581.2</b>	<b>0.0</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>1.2</b>	<b>316.9</b>	<b>72.2</b>	<b>322.2</b>	<b>2.7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.1	0.0	204.0	22.4	144.0	0.2	385	2011
СУШКИ	10	1.1	0.1	6.9	33.1	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	4.6	12.1	0.3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>6.7</b>	<b>5.0</b>	<b>16.2</b>	<b>137.9</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>207.0</b>	<b>27.0</b>	<b>156.1</b>	<b>0.5</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	0.0	4.0	0.0	0.0	18.4	11.2	19.2	0.5		2008
ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	5.8	7.3	8.4	126.3	0.0	10.3	0.2	0.3	46.0	25.1	77.1	1.3	88	2008
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	180	6.1	14.4	24.4	252.8	0.1	17.6	0.8	1.1	65.0	44.7	122.0	2.4	155	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	21.1	17.9	0.7	249.0	0.1	1.6	0.1	0.3	17.4	20.9	170.1	1.4	307	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	26.3	105.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	1.9	4.3	0.0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>39.3</b>	<b>40.3</b>	<b>98.2</b>	<b>919.5</b>	<b>0.4</b>	<b>33.5</b>	<b>1.1</b>	<b>3.4</b>	<b>174.2</b>	<b>124.4</b>	<b>456.6</b>	<b>7.7</b>		
<b>Полдник</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.6	13.0	12.4	188.9	0.0	0.1	0.1	0.2	139.0	13.8	99.2	0.7	3	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7.0</b>	<b>13.6</b>	<b>41.8</b>	<b>319.3</b>	<b>0.0</b>	<b>11.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.8</b>	<b>167.6</b>	<b>29.0</b>	<b>122.8</b>	<b>5.4</b>		
<b>Ужин</b>															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	90	1.8	7.2	7.9	105.9	0.0	18.3	0.0	3.3	48.7	16.2	31.0	1.4	345	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	5.2	22.9	151.4	0.2	11.1	0.0	0.2	36.4	31.1	89.4	1.3	335	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	120	19.0	9.3	6.1	186.8	0.2	1.0	0.3	2.7	97.2	41.8	236.3	1.0	253	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>30.9</b>	<b>22.5</b>	<b>93.5</b>	<b>703.5</b>	<b>0.6</b>	<b>32.0</b>	<b>0.3</b>	<b>7.9</b>	<b>210.7</b>	<b>116.9</b>	<b>433.2</b>	<b>8.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>100.2</b>	<b>99.1</b>	<b>338.4</b>	<b>2 661.4</b>	<b>1.1</b>	<b>79.3</b>	<b>1.7</b>	<b>13.3</b>	<b>1 076.4</b>	<b>369.5</b>	<b>1 490.9</b>	<b>24.6</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1268,58	1153,2	4418,58	33462,82	16,1	1304,4	25,6	217,5	12311,4	5148,6	19223,0	353,2
Среднее значение за период	90.6	82.4	315.6	2 390.2	1.2	93.2	1.8	15.5	879.4	367.8	1 373.1	25.2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	31.0	53.8									

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
7-10 лет	558	211	793	346	586

Утверждаю  
 Директор КГБОУ Черниговская КШИ  
 \_\_\_\_\_ О.А. Дьяченко  
 " 16 " октября 2023г.

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	10.0	33.4	253.3	0.1	1.6	0.1	0.8	171.0	24.2	142.0	1.6	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	10.2	26.7	0.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.1	0.0	0.0	0.7	7.3	10.4	26.5	0.6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>14.7</b>	<b>19.1</b>	<b>86.3</b>	<b>576.0</b>	<b>0.3</b>	<b>2.4</b>	<b>0.2</b>	<b>2.4</b>	<b>206.4</b>	<b>56.9</b>	<b>231.6</b>	<b>4.7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.1	0.0	204.0	22.4	144.0	0.2	385	2011
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.9	12.0	12.4	182.4	0.0	0.1	0.2	0.3	153.8	14.3	107.4	0.7	9	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>11.5</b>	<b>16.9</b>	<b>21.7</b>	<b>287.2</b>	<b>0.1</b>	<b>1.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>357.8</b>	<b>36.7</b>	<b>251.4</b>	<b>0.9</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	90	1.0	0.0	2.2	12.6	0.0	9.0	0.0	0.0	12.6	18.0	23.4	0.9		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	10.7	10.0	23.8	232.3	0.2	17.1	0.2	0.4	95.2	57.1	189.9	3.1	76	2008
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4.8	7.3	25.2	192.2	0.2	11.5	0.0	0.2	69.3	33.3	107.6	1.4	151	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15.3	8.6	4.4	156.2	0.1	0.2	0.0	3.6	37.2	51.4	217.2	1.0	239	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.2	0.1	18.0	74.6	0.0	16.0	0.0	0.1	17.5	7.4	12.1	0.3	350	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0.0	0.0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>38.6</b>	<b>26.7</b>	<b>116.4</b>	<b>872.0</b>	<b>0.7</b>	<b>53.8</b>	<b>0.2</b>	<b>6.3</b>	<b>250.0</b>	<b>189.6</b>	<b>628.3</b>	<b>9.6</b>		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
КОНФЕТЫ	15	0.2	1.1	12.3	59.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.7	4.1	6.2	0.2		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>0.8</b>	<b>1.5</b>	<b>30.4</b>	<b>141.8</b>	<b>0.0</b>	<b>10.8</b>	<b>0.0</b>	<b>0.6</b>	<b>33.3</b>	<b>18.5</b>	<b>25.6</b>	<b>3.1</b>		
<b>Ужин</b>															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3.0	0.2	6.3	38.8	0.1	4.0	0.0	1.2	18.0	18.9	55.8	0.6	к/к	к/к
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	19.2	24.7	47.9	490.6	0.2	1.9	0.2	5.7	24.1	49.0	213.5	1.7	311	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>29.2</b>	<b>25.7</b>	<b>112.9</b>	<b>799.0</b>	<b>0.5</b>	<b>7.5</b>	<b>0.2</b>	<b>8.7</b>	<b>71.4</b>	<b>96.7</b>	<b>350.2</b>	<b>7.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>94.8</b>	<b>89.9</b>	<b>367.7</b>	<b>2 676.0</b>	<b>1.6</b>	<b>75.6</b>	<b>0.9</b>	<b>18.3</b>	<b>918.9</b>	<b>398.4</b>	<b>1 487.1</b>	<b>25.4</b>		

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12.9	18.6	2.6	229.2	0.1	0.2	0.2	3.3	94.8	15.3	196.2	2.2	214	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	0.0	112.2	4.2	60.0	0.2	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	12.7	89.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.2	20.7	85.0	0.6	433	2008
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	10.2	26.7	0.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.1	0.0	0.0	0.7	7.3	10.4	26.5	0.6		2008
ЯБЛОКО	180	0.7	0.7	17.6	84.6	0.1	18.0	0.0	1.1	28.8	14.4	19.8	4.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>27.3</b>	<b>27.1</b>	<b>77.4</b>	<b>669.3</b>	<b>0.4</b>	<b>18.7</b>	<b>0.2</b>	<b>5.8</b>	<b>364.6</b>	<b>80.9</b>	<b>440.3</b>	<b>9.4</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.1	1.4	0.1	0.0	240.0	28.0	190.0	0.0		2008
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯННОЕ	15	0.9	3.7	3.5	50.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>6.5</b>	<b>8.7</b>	<b>12.5</b>	<b>163.4</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>240.0</b>	<b>28.0</b>	<b>190.0</b>	<b>0.0</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	90	1.5	12.0	4.6	133.2	0.0	6.3	0.2	0.0	38.7	13.5	27.9	0.6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9.6	8.5	17.7	185.5	0.2	5.0	0.2	1.9	36.9	35.0	109.3	2.1	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	5.8	30.4	192.0	0.1	0.0	0.0	1.0	8.3	6.4	35.7	0.8	331	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0.9	1.6	3.6	37.5	0.0	0.5	0.0	0.0	12.5	3.8	11.8	0.1	331	2011
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	8.9	13.0	7.1	180.9	0.0	1.0	0.0	3.3	16.2	16.8	99.3	1.7	274	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0.0	0.0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>32.3</b>	<b>41.6</b>	<b>114.0</b>	<b>964.1</b>	<b>0.5</b>	<b>12.8</b>	<b>0.4</b>	<b>8.2</b>	<b>139.6</b>	<b>99.8</b>	<b>362.1</b>	<b>8.2</b>		
<b>Полдник</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ	135/15	16.4	18.5	34.8	372.9	0.0	0.2	0.1	4.7	127.5	23.3	177.8	1.1	222	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>17.4</b>	<b>18.7</b>	<b>54.4</b>	<b>456.3</b>	<b>0.0</b>	<b>1.8</b>	<b>0.1</b>	<b>4.7</b>	<b>140.1</b>	<b>30.5</b>	<b>190.4</b>	<b>3.6</b>		
<b>Ужин</b>															
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	15.6	19.0	0.9	237.9	0.0	1.1	0.0	1.6	67.4	64.7	210.9	1.3	60	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	3.7	8.5	29.3	209.6	0.2	17.5	0.0	3.6	28.9	39.9	111.3	1.9	126	2011
КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	100	9.7	9.6	7.1	154.3	0.0	17.9	0.2	1.8	53.7	28.3	99.8	1.6	262	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	10.2	43.9	0.0	2.6	0.0	0.0	14.6	3.6	3.2	0.2	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>35.1</b>	<b>37.7</b>	<b>86.6</b>	<b>831.9</b>	<b>0.4</b>	<b>39.1</b>	<b>0.2</b>	<b>8.8</b>	<b>181.3</b>	<b>158.1</b>	<b>493.5</b>	<b>7.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>118.6</b>	<b>133.8</b>	<b>344.9</b>	<b>3 085.0</b>	<b>1.4</b>	<b>73.8</b>	<b>1.0</b>	<b>27.5</b>	<b>1 065.6</b>	<b>397.3</b>	<b>1 676.3</b>	<b>28.5</b>		

### 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	250	22.6	20.4	22.1	365.6	0.0	0.2	0.2	0.5	166.2	24.0	231.7	0.8	217	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0	14	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	12.9	85.7	0.0	0.5	0.0	0.0	110.8	16.1	79.4	0.8	378	2011
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	10.2	26.7	0.6	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.1	0.0	0.0	0.7	7.3	10.4	26.5	0.6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>32.7</b>	<b>31.9</b>	<b>79.6</b>	<b>739.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>	<b>2.1</b>	<b>297.8</b>	<b>66.4</b>	<b>392.3</b>	<b>4.0</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.1	0.0	204.0	22.4	144.0	0.2	385	2011
СУХАРИКИ	15	1.3	1.6	10.0	59.9	0.0	0.0	0.0	0.3	3.3	2.1	12.0	0.3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>6.9</b>	<b>6.5</b>	<b>19.3</b>	<b>164.7</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>207.3</b>	<b>24.5</b>	<b>156.0</b>	<b>0.5</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	90	0.7	0.1	1.5	11.7	0.0	4.5	0.0	0.0	20.7	12.6	21.6	0.5		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6.7	9.1	14.3	168.2	0.1	6.1	0.2	0.6	34.0	28.2	98.5	1.3	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	7.1	33.2	225.8	0.2	0.0	0.0	4.1	19.9	108.8	162.3	3.8	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.8	3.2	3.4	46.4	0.0	1.2	0.2	0.2	11.0	7.5	14.1	0.3	349	2011
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	12.0	13.6	6.7	197.4	0.0	3.1	0.0	2.4	26.4	21.3	127.8	2.2	280	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	11.6	48.9	0.0	1.6	0.0	0.2	12.8	4.4	4.0	0.8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0.0	0.0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>34.3</b>	<b>34.0</b>	<b>113.5</b>	<b>902.5</b>	<b>0.5</b>	<b>16.5</b>	<b>0.4</b>	<b>9.5</b>	<b>143.0</b>	<b>205.2</b>	<b>506.4</b>	<b>11.8</b>		
<b>Полдник</b>															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	12.7	89.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.2	20.7	85.0	0.6	433	2008
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	35	2.7	4.7	16.9	120.8	0.0	0.0	0.0	0.2	8.8	4.7	27.8	0.3	418	2011
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.1	20.0	0.0	1.3	32.0	16.0	22.0	4.4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>6.8</b>	<b>8.2</b>	<b>49.2</b>	<b>304.3</b>	<b>0.1</b>	<b>20.5</b>	<b>0.0</b>	<b>1.5</b>	<b>150.0</b>	<b>41.4</b>	<b>134.8</b>	<b>5.3</b>		
<b>Ужин</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2.6	5.3	5.7	79.0	0.0	11.0	0.0	2.4	33.0	16.0	26.0	0.8	55	2008
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	215	22.5	13.2	48.7	420.8	0.2	11.4	5.1	3.9	28.2	27.8	286.9	6.3	285	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.2	0.1	18.0	74.6	0.0	16.0	0.0	0.1	17.5	7.4	12.1	0.3	350	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>31.3</b>	<b>19.2</b>	<b>111.5</b>	<b>760.6</b>	<b>0.4</b>	<b>38.4</b>	<b>5.1</b>	<b>8.2</b>	<b>95.4</b>	<b>72.8</b>	<b>393.3</b>	<b>9.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>112.0</b>	<b>99.8</b>	<b>373.1</b>	<b>2 871.2</b>	<b>1.3</b>	<b>77.1</b>	<b>5.9</b>	<b>21.6</b>	<b>893.5</b>	<b>410.3</b>	<b>1 582.8</b>	<b>31.3</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6.7	9.7	37.4	264.9	0.2	1.6	0.1	0.5	102.1	44.7	161.2	3.2	187	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	0.0	112.2	4.2	60.0	0.2	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.3	2.4	14.9	94.9	0.0	0.5	0.0	0.0	110.6	18.6	86.9	0.4	432	2008
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	10.2	26.7	0.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.1	0.0	0.0	0.7	7.3	10.4	26.5	0.6		2008
АПЕЛЬСИН	180	1.6	0.4	14.6	77.4	0.1	108.0	0.0	0.4	61.2	23.4	41.4	0.5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>22.0</b>	<b>17.6</b>	<b>111.4</b>	<b>703.2</b>	<b>0.5</b>	<b>110.1</b>	<b>0.1</b>	<b>2.3</b>	<b>405.7</b>	<b>117.2</b>	<b>428.8</b>	<b>6.7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.1	2.0	0.0	0.0	252.0	30.0	196.0	0.0	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	3.0	13.5	0.3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>7.1</b>	<b>1.7</b>	<b>19.2</b>	<b>124.6</b>	<b>0.1</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>256.4</b>	<b>33.0</b>	<b>209.5</b>	<b>0.3</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЮ	100	6.0	8.4	9.7	139.3	0.0	5.4	0.5	2.8	49.4	32.3	118.5	1.4	69	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	9.4	9.0	27.9	229.7	0.1	6.3	0.2	2.0	35.2	29.1	111.9	1.5	108	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.4	6.3	38.4	230.9	0.1	0.0	0.0	0.7	27.8	23.7	186.4	1.4	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	25.4	28.8	6.9	387.0	0.1	2.0	0.0	4.3	18.3	30.0	221.3	3.3	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0.0	0.0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>52.8</b>	<b>53.2</b>	<b>133.5</b>	<b>1 221.9</b>	<b>0.5</b>	<b>13.7</b>	<b>0.7</b>	<b>11.8</b>	<b>157.7</b>	<b>139.4</b>	<b>716.2</b>	<b>10.5</b>		
<b>Полдник</b>															
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	17.2	86.0	0.0	80.0	0.2	0.0	19.1	4.9	3.1	0.5	441	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	23.2	15.1	16.3	297.3	0.0	0.3	0.1	1.8	200.3	29.6	254.2	0.9	224	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>23.9</b>	<b>15.4</b>	<b>33.5</b>	<b>383.3</b>	<b>0.0</b>	<b>80.3</b>	<b>0.3</b>	<b>1.8</b>	<b>219.4</b>	<b>34.5</b>	<b>257.3</b>	<b>1.4</b>		
<b>Ужин</b>															
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	100	1.1	0.0	2.4	14.0	0.0	10.0	0.0	0.0	14.0	20.0	26.0	1.0		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	230	19.4	12.1	24.3	284.5	0.2	7.0	0.1	0.6	124.7	75.6	312.9	1.8	250	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>27.5</b>	<b>12.9</b>	<b>85.4</b>	<b>568.1</b>	<b>0.4</b>	<b>18.6</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>168.0</b>	<b>124.4</b>	<b>419.8</b>	<b>7.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>133.3</b>	<b>100.8</b>	<b>383.0</b>	<b>3 001.2</b>	<b>1.4</b>	<b>224.7</b>	<b>1.2</b>	<b>18.3</b>	<b>1 207.3</b>	<b>448.4</b>	<b>2 031.6</b>	<b>26.5</b>		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА"	250	7.5	9.4	31.4	241.5	0.2	1.0	0.1	0.5	199.5	36.6	179.4	0.7	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	12.7	89.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.2	20.7	85.0	0.6	433	2008
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	10.2	26.7	0.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.1	0.0	0.0	0.7	7.3	10.4	26.5	0.6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17.9</b>	<b>21.2</b>	<b>88.7</b>	<b>618.8</b>	<b>0.4</b>	<b>1.5</b>	<b>0.2</b>	<b>2.1</b>	<b>329.5</b>	<b>83.6</b>	<b>345.6</b>	<b>3.7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.0	1.0	0.0	0.0	248.0	28.0	184.0	0.0	435	2008
ВАФЛИ	15	0.4	0.5	11.6	53.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	1.5	5.4	0.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>6.4</b>	<b>2.5</b>	<b>20.0</b>	<b>133.1</b>	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>250.4</b>	<b>29.5</b>	<b>189.4</b>	<b>0.2</b>		
<b>Обед</b>															
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	90	1.8	4.6	4.6	68.7	0.0	22.9	0.0	2.0	39.3	15.0	33.8	0.6	47	2011
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7.0	8.8	16.0	172.0	0.1	4.9	0.2	0.6	28.6	26.9	96.1	1.5	117	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.0	6.3	27.5	181.8	0.2	13.4	0.0	0.3	43.6	37.4	107.1	1.5	335	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	19.5	6.8	2.3	151.6	0.1	0.2	0.0	0.5	78.2	59.3	274.7	0.9	232	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0.0	0.0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>39.9</b>	<b>27.4</b>	<b>112.8</b>	<b>861.6</b>	<b>0.6</b>	<b>43.0</b>	<b>0.2</b>	<b>5.4</b>	<b>220.5</b>	<b>168.2</b>	<b>602.4</b>	<b>9.9</b>		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	30	2.3	2.1	16.3	93.5	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9	3.5	20.1	0.2	422	2011
ГРУША	190	0.8	0.6	19.6	89.3	0.0	9.5	0.0	0.7	36.1	22.8	30.4	3.8	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>3.3</b>	<b>2.7</b>	<b>44.2</b>	<b>217.7</b>	<b>0.0</b>	<b>10.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.7</b>	<b>56.6</b>	<b>32.7</b>	<b>58.9</b>	<b>4.7</b>		
<b>Ужин</b>															
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1.7	0.9	9.8	55.8	0.0	3.8	0.0	0.1	37.4	19.8	41.1	1.2	324	2011
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	7.9	45.2	282.7	0.2	0.0	0.0	0.1	23.6	56.8	159.4	1.4	181	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13.1	9.4	3.9	168.7	0.1	9.4	4.4	3.1	17.7	12.4	190.3	4.1	261	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	8.2	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	12.9	5.9	7.4	0.7	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>28.9</b>	<b>18.8</b>	<b>106.2</b>	<b>726.7</b>	<b>0.5</b>	<b>13.2</b>	<b>4.5</b>	<b>5.1</b>	<b>108.3</b>	<b>116.6</b>	<b>466.5</b>	<b>9.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>96.4</b>	<b>72.6</b>	<b>371.9</b>	<b>2 557.9</b>	<b>1.6</b>	<b>69.0</b>	<b>4.9</b>	<b>13.3</b>	<b>965.3</b>	<b>430.6</b>	<b>1 662.8</b>	<b>28.2</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	6.7	9.8	22.5	207.2	0.1	0.2	0.1	2.3	56.7	11.0	84.2	1.1	206	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	0.0	112.2	4.2	60.0	0.2	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.3	2.4	14.9	94.9	0.0	0.5	0.0	0.0	110.6	18.6	86.9	0.4	432	2008
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	10.2	26.7	0.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.1	0.0	0.0	0.7	7.3	10.4	26.5	0.6		2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>21.0</b>	<b>17.9</b>	<b>96.6</b>	<b>638.6</b>	<b>0.3</b>	<b>15.7</b>	<b>0.1</b>	<b>4.6</b>	<b>323.1</b>	<b>72.1</b>	<b>326.9</b>	<b>7.4</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.1	0.0	204.0	22.4	144.0	0.2	385	2011
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯННОЕ	15	0.9	3.7	3.5	50.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>6.5</b>	<b>8.6</b>	<b>12.8</b>	<b>155.2</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>204.0</b>	<b>22.4</b>	<b>144.0</b>	<b>0.2</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ	100	1.3	8.0	5.4	100.0	0.0	6.3	0.3	3.5	30.1	45.6	39.6	3.8	53	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	7.5	8.8	14.4	169.0	0.1	10.4	0.2	0.5	38.3	30.2	98.3	1.6	98	2011
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	180	29.6	16.9	76.0	572.3	0.3	0.3	0.0	0.8	51.7	35.8	251.5	3.5	391	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	17.2	86.0	0.0	80.0	0.2	0.0	19.1	4.9	3.1	0.5	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0.0	0.0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>45.7</b>	<b>34.7</b>	<b>155.8</b>	<b>1 131.4</b>	<b>0.6</b>	<b>97.0</b>	<b>0.7</b>	<b>6.8</b>	<b>157.4</b>	<b>138.9</b>	<b>470.6</b>	<b>12.3</b>		
<b>Полдник</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
СЫРНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	100	10.9	9.8	15.3	194.9	0.0	2.8	0.0	1.4	92.0	19.7	126.6	0.7	232	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ №326	50	1.0	2.8	3.6	44.4	0.0	0.1	0.0	0.1	27.3	3.5	20.6	0.0	326	20144
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.9</b>	<b>12.8</b>	<b>38.5</b>	<b>322.7</b>	<b>0.0</b>	<b>4.5</b>	<b>0.0</b>	<b>1.5</b>	<b>131.9</b>	<b>30.4</b>	<b>159.8</b>	<b>3.2</b>		
<b>Ужин</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	90	0.7	0.1	1.5	11.7	0.0	4.5	0.0	0.0	20.7	12.6	21.6	0.5		2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	15.0	22.1	32.4	389.1	0.3	16.9	0.5	6.1	45.8	61.2	205.6	2.9	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>21.9</b>	<b>22.8</b>	<b>81.3</b>	<b>621.9</b>	<b>0.5</b>	<b>22.2</b>	<b>0.5</b>	<b>7.9</b>	<b>97.8</b>	<b>101.8</b>	<b>303.9</b>	<b>6.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>108.0</b>	<b>96.8</b>	<b>385.0</b>	<b>2 869.8</b>	<b>1.5</b>	<b>140.4</b>	<b>1.4</b>	<b>20.8</b>	<b>914.2</b>	<b>365.6</b>	<b>1 405.2</b>	<b>29.5</b>		

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8.0	10.2	32.4	253.2	0.2	0.6	0.1	2.7	132.6	80.8	186.1	2.4	182	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	10.2	26.7	0.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.1	0.0	0.0	0.7	7.3	10.4	26.5	0.6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15.3</b>	<b>19.3</b>	<b>85.3</b>	<b>575.9</b>	<b>0.4</b>	<b>1.4</b>	<b>0.2</b>	<b>4.3</b>	<b>168.0</b>	<b>113.5</b>	<b>275.7</b>	<b>5.5</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.1	1.4	0.1	0.0	240.0	28.0	190.0	0.0		2008
ВАФЛИ	11	0.3	0.4	8.5	38.9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	1.1	4.0	0.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>211</b>	<b>4.3</b>	<b>3.4</b>	<b>14.5</b>	<b>134.9</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>241.8</b>	<b>29.1</b>	<b>194.0</b>	<b>0.2</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	90	0.9	0.0	1.2	8.9	0.0	3.0	0.0	0.0	34.7	129.6	50.0	12.2	62	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	6.7	8.9	11.4	156.1	0.1	9.1	0.2	0.4	44.5	28.9	90.5	1.3	95	2011
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	180	9.4	6.7	58.6	332.4	0.2	12.2	0.0	0.3	27.8	26.4	107.5	1.4		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	11.6	49.1	0.0	1.6	0.0	0.3	13.3	4.5	4.0	0.8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0.0	0.0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>23.8</b>	<b>16.5</b>	<b>125.6</b>	<b>750.6</b>	<b>0.5</b>	<b>25.9</b>	<b>0.2</b>	<b>3.0</b>	<b>138.5</b>	<b>211.8</b>	<b>330.1</b>	<b>18.6</b>		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	9.5	10.0	20.1	211.5	0.0	0.5	0.2	2.6	88.4	19.1	112.8	0.6	224	2011
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.2	57.0	0.1	57.0	0.0	0.3	52.5	16.5	25.5	0.1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10.9</b>	<b>10.3</b>	<b>39.6</b>	<b>303.4</b>	<b>0.1</b>	<b>58.3</b>	<b>0.2</b>	<b>2.9</b>	<b>155.5</b>	<b>42.0</b>	<b>146.7</b>	<b>1.4</b>		
<b>Ужин</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.0	7.0	0.2	0.0	41.0	15.0	37.0	0.7		2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.7	5.7	43.1	250.1	0.1	0.0	0.0	1.4	11.4	9.1	50.2	1.2	209	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС ТОМАТНЫЙ	90/30	10.8	10.7	11.3	185.5	0.1	1.7	0.1	4.7	34.6	37.9	150.5	0.9	245	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>26.4</b>	<b>26.1</b>	<b>120.8</b>	<b>824.2</b>	<b>0.4</b>	<b>10.3</b>	<b>0.3</b>	<b>7.9</b>	<b>116.3</b>	<b>90.8</b>	<b>318.6</b>	<b>7.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80.7</b>	<b>75.6</b>	<b>385.8</b>	<b>2 589.0</b>	<b>1.5</b>	<b>97.3</b>	<b>1.0</b>	<b>18.1</b>	<b>820.1</b>	<b>487.2</b>	<b>1 265.1</b>	<b>33.3</b>		

### 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	16.0	18.5	12.0	279.5	0.1	1.4	0.2	2.4	128.1	24.6	246.2	2.7	219	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	0.0	112.2	4.2	60.0	0.2	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.3	2.4	14.9	94.9	0.0	0.5	0.0	0.0	110.6	18.6	86.9	0.4	432	2008
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	10.2	26.7	0.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.1	0.0	0.0	0.7	7.3	10.4	26.5	0.6		2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>30.3</b>	<b>26.6</b>	<b>86.1</b>	<b>710.9</b>	<b>0.3</b>	<b>16.9</b>	<b>0.2</b>	<b>4.7</b>	<b>394.5</b>	<b>85.7</b>	<b>488.9</b>	<b>9.0</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.1	0.0	204.0	22.4	144.0	0.2	385	2011
СУХАРИКИ	15	1.3	1.6	10.0	59.9	0.0	0.0	0.0	0.3	3.3	2.1	12.0	0.3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>6.9</b>	<b>6.5</b>	<b>19.3</b>	<b>164.7</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>207.3</b>	<b>24.5</b>	<b>156.0</b>	<b>0.5</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ИЛИ ФАСОЛЬЮ	100	2.2	10.1	10.6	144.4	0.0	11.4	0.2	4.5	33.8	24.7	56.2	1.1	67	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8.9	3.3	13.7	120.5	0.1	5.8	0.3	0.3	27.1	22.7	48.1	0.9	87	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	14.0	13.4	20.0	258.0	0.0	14.4	0.0	0.6	50.9	34.5	152.8	2.3	298	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.7	2.4	3.3	38.0	0.0	1.2	0.2	0.1	10.4	7.3	13.3	0.3	348	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0.0	0.0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>32.6</b>	<b>29.9</b>	<b>98.7</b>	<b>799.9</b>	<b>0.3</b>	<b>33.6</b>	<b>0.7</b>	<b>7.5</b>	<b>155.0</b>	<b>118.0</b>	<b>356.9</b>	<b>8.2</b>		
<b>Полдник</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
БИТОЧКИ МАННЫЕ	100	3.6	4.9	23.7	151.5	0.0	0.0	0.0	2.6	11.4	8.3	36.5	0.6	204	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	1.0	2.5	6.8	54.2	0.0	0.1	0.0	0.1	27.8	5.4	23.1	0.1	327	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5.6</b>	<b>7.6</b>	<b>50.1</b>	<b>289.1</b>	<b>0.0</b>	<b>1.7</b>	<b>0.0</b>	<b>2.7</b>	<b>51.8</b>	<b>20.9</b>	<b>72.2</b>	<b>3.2</b>		
<b>Ужин</b>															
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	100	1.9	5.1	4.9	75.8	0.0	25.3	0.0	2.3	43.3	16.4	37.1	0.7	47	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	7.9	28.5	199.7	0.2	14.4	0.1	0.4	17.1	37.3	95.4	1.6	125	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	23.6	11.2	4.5	212.6	0.2	0.7	0.1	0.1	46.0	35.5	228.0	0.8	238	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	26.3	105.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	1.9	4.3	0.0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>35.0</b>	<b>24.8</b>	<b>103.3</b>	<b>779.3</b>	<b>0.6</b>	<b>40.4</b>	<b>0.2</b>	<b>4.6</b>	<b>134.7</b>	<b>112.7</b>	<b>433.1</b>	<b>5.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>110.4</b>	<b>95.4</b>	<b>357.5</b>	<b>2 743.9</b>	<b>1.3</b>	<b>93.6</b>	<b>1.2</b>	<b>19.8</b>	<b>943.3</b>	<b>361.8</b>	<b>1 507.1</b>	<b>26.3</b>		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	8.9	4.0	37.3	221.2	0.2	0.5	0.0	3.3	113.5	101.7	206.1	3.3	173	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0	14	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	7.4	6.7	0.4	91.4	0.0	0.0	0.2	1.2	29.7	6.5	103.7	1.4	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	12.7	89.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.2	20.7	85.0	0.6	433	2008
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	10.2	26.7	0.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.1	0.0	0.0	0.7	7.3	10.4	26.5	0.6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>26.7</b>	<b>22.5</b>	<b>95.0</b>	<b>689.9</b>	<b>0.4</b>	<b>1.0</b>	<b>0.3</b>	<b>6.1</b>	<b>273.2</b>	<b>155.2</b>	<b>476.0</b>	<b>7.7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.0	1.0	0.0	0.0	248.0	28.0	184.0	0.0	435	2008
СУШКИ	10	1.1	0.1	6.9	33.1	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	4.6	12.1	0.3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.1</b>	<b>2.1</b>	<b>15.3</b>	<b>113.1</b>	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>251.0</b>	<b>32.6</b>	<b>196.1</b>	<b>0.3</b>		
<b>Обед</b>															
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	90	1.8	4.6	3.7	65.9	0.0	23.3	0.0	2.0	40.1	15.3	34.8	0.6	47	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6.3	9.6	13.7	168.3	0.1	5.2	0.2	0.5	33.5	26.8	103.2	1.4	91	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.0	6.3	27.5	181.8	0.2	13.4	0.0	0.3	43.6	37.4	107.1	1.5	335	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	16.3	6.8	3.3	140.1	0.1	0.2	0.1	0.8	53.0	44.5	230.0	1.1	249	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0.0	0.0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>35.0</b>	<b>28.0</b>	<b>98.8</b>	<b>791.1</b>	<b>0.6</b>	<b>42.1</b>	<b>0.3</b>	<b>5.6</b>	<b>197.2</b>	<b>148.3</b>	<b>553.2</b>	<b>7.5</b>		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
КОНФЕТЫ	15	0.2	1.1	12.3	59.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.7	4.1	6.2	0.2		2008
ЯБЛОКО	190	0.8	0.8	18.6	89.3	0.1	19.0	0.0	1.2	30.4	15.2	20.9	4.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>1.2</b>	<b>1.9</b>	<b>39.2</b>	<b>184.1</b>	<b>0.1</b>	<b>19.8</b>	<b>0.0</b>	<b>1.2</b>	<b>47.7</b>	<b>25.7</b>	<b>35.5</b>	<b>5.1</b>		
<b>Ужин</b>															
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	100	1.0	0.2	0.5	8.4	0.0	6.7	0.1	0.2	50.1	145.3	50.1	13.5	62	2008
АЗУ	220	12.5	12.8	25.7	269.5	0.2	13.3	0.0	0.3	30.8	44.8	162.6	2.2	260	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	8.2	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	12.9	5.9	7.4	0.7	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>19.7</b>	<b>13.6</b>	<b>73.5</b>	<b>497.4</b>	<b>0.4</b>	<b>20.0</b>	<b>0.1</b>	<b>2.3</b>	<b>110.5</b>	<b>217.6</b>	<b>288.4</b>	<b>18.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>89.7</b>	<b>68.1</b>	<b>321.8</b>	<b>2 275.6</b>	<b>1.6</b>	<b>83.9</b>	<b>0.7</b>	<b>15.2</b>	<b>879.6</b>	<b>579.4</b>	<b>1 549.2</b>	<b>39.3</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	6.6	10.0	11.0	162.5	0.1	8.7	0.2	2.5	29.2	23.8	84.9	1.3	95	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	0.0	112.2	4.2	60.0	0.2	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.3	34.9	0.0	0.8	0.0	0.0	14.6	6.4	8.4	0.7	431	2008
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	10.2	26.7	0.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.1	0.0	0.0	0.7	7.3	10.4	26.5	0.6		2008
ГРУША	180	0.7	0.5	17.9	82.1	0.0	3.6	0.0	0.6	30.8	19.4	25.9	3.2	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>17.9</b>	<b>15.6</b>	<b>81.7</b>	<b>545.5</b>	<b>0.3</b>	<b>13.1</b>	<b>0.2</b>	<b>4.5</b>	<b>206.4</b>	<b>80.1</b>	<b>258.5</b>	<b>7.8</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.1	0.0	204.0	22.4	144.0	0.2	385	2011
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	3.0	13.5	0.3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>6.7</b>	<b>6.4</b>	<b>20.5</b>	<b>167.4</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>208.4</b>	<b>25.4</b>	<b>157.5</b>	<b>0.5</b>		
<b>Обед</b>															
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	100	1.3	4.2	9.1	80.7	0.0	3.5	0.0	0.4	31.4	15.7	33.9	1.2	138	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	11.2	9.4	23.8	229.6	0.2	17.1	0.2	0.5	94.1	57.3	188.0	3.2	76	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	6.3	44.8	253.6	0.0	0.0	0.1	0.5	16.5	29.7	86.6	0.6	181	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	90/30	8.8	12.2	7.2	176.8	0.0	2.0	0.6	0.5	35.0	23.0	95.9	1.1	310	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0.0	0.0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>33.2</b>	<b>33.0</b>	<b>147.3</b>	<b>1 028.2</b>	<b>0.4</b>	<b>24.2</b>	<b>0.9</b>	<b>3.9</b>	<b>207.8</b>	<b>155.3</b>	<b>495.1</b>	<b>11.5</b>		
<b>Полдник</b>															
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	11.6	49.1	0.0	1.6	0.0	0.3	12.9	4.4	4.0	0.8	394	2008
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21.5	15.1	18.6	304.2	0.0	0.3	0.1	1.4	188.5	25.3	230.8	0.6	227	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>21.7</b>	<b>15.3</b>	<b>30.2</b>	<b>353.3</b>	<b>0.0</b>	<b>1.9</b>	<b>0.1</b>	<b>1.7</b>	<b>201.4</b>	<b>29.7</b>	<b>234.8</b>	<b>1.4</b>		
<b>Ужин</b>															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.6	3.4	7.0	70.4	0.0	19.8	0.2	0.1	61.7	22.2	43.7	1.1	346	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	220	11.9	6.7	29.0	234.4	0.3	20.0	2.9	0.9	25.2	45.3	220.9	4.4	284	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>20.5</b>	<b>10.7</b>	<b>82.9</b>	<b>521.9</b>	<b>0.5</b>	<b>39.8</b>	<b>3.1</b>	<b>2.8</b>	<b>112.4</b>	<b>91.0</b>	<b>332.9</b>	<b>7.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>100.0</b>	<b>81.0</b>	<b>362.6</b>	<b>2 616.3</b>	<b>1.3</b>	<b>80.0</b>	<b>4.4</b>	<b>12.9</b>	<b>936.4</b>	<b>381.5</b>	<b>1 478.8</b>	<b>29.0</b>		

### 11 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	11.6	17.3	30.2	322.7	0.1	0.1	0.2	1.2	233.0	14.7	156.0	1.0	210	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0	14	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	12.9	85.7	0.0	0.5	0.0	0.0	110.2	16.0	79.4	0.8	430	2008
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	10.2	26.7	0.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.1	0.0	0.0	0.7	7.3	10.4	26.5	0.6		2008
АПЕЛЬСИН	180	1.6	0.4	14.6	77.4	0.1	108.0	0.0	0.4	61.2	23.4	41.4	0.5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>23.3</b>	<b>29.2</b>	<b>102.3</b>	<b>773.6</b>	<b>0.4</b>	<b>108.6</b>	<b>0.3</b>	<b>3.2</b>	<b>425.2</b>	<b>80.4</b>	<b>358.0</b>	<b>4.7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.1	2.0	0.0	0.0	252.0	30.0	196.0	0.0	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯННОЕ	15	0.9	3.7	3.5	50.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>6.9</b>	<b>3.9</b>	<b>11.5</b>	<b>112.4</b>	<b>0.1</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>252.0</b>	<b>30.0</b>	<b>196.0</b>	<b>0.0</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2.0	5.7	8.8	96.7	0.0	12.2	0.2	2.7	34.1	22.6	51.6	0.9	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9.4	9.0	17.8	189.4	0.2	4.8	0.2	1.8	37.1	35.3	116.3	2.3	99	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5.6	4.6	33.0	195.5	0.2	0.0	0.0	0.1	26.5	28.2	119.3	2.0	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.6	2.4	3.8	39.6	0.0	1.2	0.1	0.1	9.1	6.0	12.4	0.3	349	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	13.9	11.8	0.5	163.5	0.0	0.2	0.0	0.4	8.4	14.4	117.8	1.8	280	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.3	0.1	12.0	51.3	0.0	7.2	0.0	0.1	16.1	4.9	6.2	0.1	399	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0.0	0.0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>38.4</b>	<b>34.3</b>	<b>118.7</b>	<b>940.1</b>	<b>0.6</b>	<b>25.6</b>	<b>0.5</b>	<b>7.2</b>	<b>149.5</b>	<b>133.8</b>	<b>501.7</b>	<b>10.3</b>		
<b>Полдник</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	389	2011
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	140/15	21.2	17.4	25.4	346.9	0.0	0.9	0.7	3.2	193.8	35.2	241.7	0.9	221	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>22.2</b>	<b>17.6</b>	<b>45.6</b>	<b>432.9</b>	<b>0.0</b>	<b>4.9</b>	<b>0.7</b>	<b>3.2</b>	<b>207.8</b>	<b>43.2</b>	<b>255.7</b>	<b>3.7</b>		
<b>Ужин</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.0	5.0	0.0	0.0	23.0	14.0	24.0	0.6		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3.5	6.7	23.2	169.0	0.1	10.8	0.8	0.5	51.2	40.9	99.9	1.5	322	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	14.6	4.8	3.3	115.3	0.1	1.8	0.3	0.4	46.3	54.3	213.9	1.0	231	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>25.9</b>	<b>12.4</b>	<b>86.9</b>	<b>566.9</b>	<b>0.4</b>	<b>19.2</b>	<b>1.1</b>	<b>2.7</b>	<b>149.8</b>	<b>138.0</b>	<b>418.7</b>	<b>7.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>116.7</b>	<b>97.4</b>	<b>365.0</b>	<b>2 825.9</b>	<b>1.5</b>	<b>160.3</b>	<b>2.6</b>	<b>16.3</b>	<b>1 184.3</b>	<b>425.4</b>	<b>1 730.1</b>	<b>26.6</b>		

## 12 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12.9	19.2	2.6	234.8	0.1	0.2	0.3	2.9	89.4	14.9	195.0	2.2	210	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	0.0	112.2	4.2	60.0	0.2	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.3	2.4	14.9	94.9	0.0	0.5	0.0	0.0	110.6	18.6	86.9	0.4	432	2008
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	10.2	26.7	0.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.1	0.0	0.0	0.7	7.3	10.4	26.5	0.6		2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>27.2</b>	<b>27.3</b>	<b>76.7</b>	<b>666.2</b>	<b>0.3</b>	<b>15.7</b>	<b>0.3</b>	<b>5.2</b>	<b>355.8</b>	<b>76.0</b>	<b>437.7</b>	<b>8.5</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.1	0.0	204.0	22.4	144.0	0.2	385	2011
ВАФЛИ	10	0.3	0.3	7.7	35.4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	1.0	3.6	0.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>5.9</b>	<b>5.2</b>	<b>17.0</b>	<b>140.2</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>205.6</b>	<b>23.4</b>	<b>147.6</b>	<b>0.4</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	90	0.7	0.1	1.5	11.7	0.0	4.5	0.0	0.0	20.7	12.6	21.6	0.5		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8.3	9.8	17.9	196.3	0.1	11.6	0.2	0.6	47.6	35.0	111.8	1.8	94	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.0	6.3	27.5	181.8	0.2	13.4	0.0	0.3	43.6	37.4	107.1	1.5	335	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/39	18.2	11.4	3.1	210.0	0.2	13.8	6.4	1.6	18.4	17.3	264.6	5.9	256	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0.0	0.0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>919</b>	<b>38.8</b>	<b>28.5</b>	<b>112.4</b>	<b>887.3</b>	<b>0.7</b>	<b>44.9</b>	<b>6.6</b>	<b>4.5</b>	<b>161.1</b>	<b>131.9</b>	<b>595.8</b>	<b>15.1</b>		
<b>Полдник</b>															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	12.7	89.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.2	20.7	85.0	0.6	433	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	150	9.1	10.9	50.3	336.2	0.1	15.5	0.0	4.4	60.3	24.5	101.6	1.9	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.4</b>	<b>13.6</b>	<b>63.0</b>	<b>425.7</b>	<b>0.1</b>	<b>16.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.4</b>	<b>169.5</b>	<b>45.2</b>	<b>186.6</b>	<b>2.5</b>		
<b>Ужин</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ИЛИ ФАСОЛЬЮ	100	2.2	10.1	10.6	144.4	0.0	11.4	0.2	4.5	33.8	24.7	56.2	1.1	67	2011
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.1	4.0	32.5	177.8	0.0	0.0	0.0	0.3	9.5	22.4	67.3	0.5	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	0.0	1.0	0.2	0.1	4.0	5.0	10.0	0.2	364	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	14.5	15.8	8.0	231.9	0.0	0.4	0.0	2.1	9.8	19.3	133.1	1.9	285	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	10.2	43.9	0.0	2.6	0.0	0.0	14.6	3.6	3.2	0.2	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>26.8</b>	<b>35.4</b>	<b>104.0</b>	<b>845.2</b>	<b>0.2</b>	<b>15.4</b>	<b>0.4</b>	<b>8.8</b>	<b>88.4</b>	<b>96.6</b>	<b>338.1</b>	<b>6.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>111.1</b>	<b>109.9</b>	<b>373.2</b>	<b>2 964.6</b>	<b>1.5</b>	<b>93.0</b>	<b>7.4</b>	<b>22.8</b>	<b>980.4</b>	<b>373.1</b>	<b>1 705.8</b>	<b>32.7</b>		

### 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.6	4.9	21.4	153.5	0.1	0.6	0.0	0.4	135.3	17.9	106.0	0.5	112	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	1.2	0.0	1.9	0.0	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	12.7	89.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.2	20.7	85.0	0.6	433	2008
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	10.2	26.7	0.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.1	0.0	0.0	0.7	7.3	10.4	26.5	0.6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>16.0</b>	<b>16.7</b>	<b>78.7</b>	<b>530.8</b>	<b>0.3</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>2.0</b>	<b>265.3</b>	<b>64.9</b>	<b>272.2</b>	<b>3.5</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.1	1.4	0.1	0.0	240.0	28.0	190.0	0.0		2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	41.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.0	9.0	0.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>4.8</b>	<b>4.0</b>	<b>13.4</b>	<b>137.7</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>242.9</b>	<b>30.0</b>	<b>199.0</b>	<b>0.2</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	90	1.0	0.0	2.2	12.6	0.0	9.0	0.0	0.0	12.6	18.0	23.4	0.9		
СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250	11.2	10.5	30.1	259.6	0.2	5.0	0.2	0.6	35.0	26.6	122.5	1.7	106	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	11.5	12.6	26.1	264.6	0.2	12.6	0.0	0.6	22.1	42.5	161.1	2.6	299	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0.0	0.0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>31.3</b>	<b>24.0</b>	<b>120.8</b>	<b>824.3</b>	<b>0.6</b>	<b>28.2</b>	<b>0.2</b>	<b>3.2</b>	<b>100.5</b>	<b>116.7</b>	<b>397.7</b>	<b>10.6</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	23.2	92.7	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	1.9	3.6	0.0	411	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.8	6.4	11.1	109.7	0.0	0.0	0.1	0.2	6.1	7.7	21.4	0.5	1	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>2.4</b>	<b>7.0</b>	<b>49.0</b>	<b>272.9</b>	<b>0.0</b>	<b>15.0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.1</b>	<b>41.1</b>	<b>21.6</b>	<b>41.5</b>	<b>3.8</b>		
<b>Ужин</b>															
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	1.8	1.3	7.8	51.4	0.0	5.4	0.8	0.5	40.0	21.7	47.3	1.0	129	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	7.5	46.1	292.2	0.3	0.0	0.0	5.6	26.4	151.3	225.3	5.3	181	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	14.6	17.3	6.4	239.9	0.0	0.0	0.0	2.9	10.2	19.7	131.8	2.2	272	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>32.6</b>	<b>26.7</b>	<b>107.2</b>	<b>800.6</b>	<b>0.5</b>	<b>5.4</b>	<b>0.8</b>	<b>10.8</b>	<b>102.1</b>	<b>216.2</b>	<b>472.7</b>	<b>10.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>87.1</b>	<b>78.4</b>	<b>369.1</b>	<b>2 566.3</b>	<b>1.5</b>	<b>51.1</b>	<b>1.3</b>	<b>17.1</b>	<b>751.9</b>	<b>449.4</b>	<b>1 383.1</b>	<b>28.9</b>		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7.0	13.0	49.8	344.6	0.0	0.6	0.1	0.5	129.6	37.4	157.4	0.6	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	0.0	112.2	4.2	60.0	0.2	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.3	2.4	14.9	94.9	0.0	0.5	0.0	0.0	110.6	18.6	86.9	0.4	432	2008
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	10.2	26.7	0.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.1	0.0	0.0	0.7	7.3	10.4	26.5	0.6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20.7</b>	<b>20.5</b>	<b>109.2</b>	<b>705.5</b>	<b>0.2</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>1.9</b>	<b>372.0</b>	<b>86.5</b>	<b>383.6</b>	<b>3.6</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.1	0.0	204.0	22.4	144.0	0.2	385	2011
СУШКИ	10	1.1	0.1	6.9	33.1	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	4.6	12.1	0.3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>6.7</b>	<b>5.0</b>	<b>16.2</b>	<b>137.9</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>207.0</b>	<b>27.0</b>	<b>156.1</b>	<b>0.5</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	90	0.7	0.1	1.5	11.7	0.0	4.5	0.0	0.0	20.7	12.6	21.6	0.5		2008
ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	7.0	9.1	10.7	155.9	0.0	12.8	0.2	0.3	57.7	31.4	94.8	1.6	88	2008
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	180	6.1	14.4	24.4	252.8	0.1	17.6	0.8	1.1	65.0	44.7	122.0	2.4	155	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23.4	20.0	0.7	276.7	0.1	1.8	0.1	0.4	19.3	23.2	189.0	1.5	307	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	26.3	105.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	1.9	4.3	0.0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0.0	0.0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.1	0.0	0.0	0.8	8.3	11.9	30.2	0.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>43.8</b>	<b>44.3</b>	<b>106.4</b>	<b>1 006.2</b>	<b>0.4</b>	<b>36.7</b>	<b>1.1</b>	<b>3.8</b>	<b>192.5</b>	<b>136.2</b>	<b>509.8</b>	<b>8.9</b>		
<b>Полдник</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.6	13.0	12.4	188.9	0.0	0.1	0.1	0.2	139.0	13.8	99.2	0.7	3	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7.0</b>	<b>13.6</b>	<b>41.8</b>	<b>319.3</b>	<b>0.0</b>	<b>11.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.8</b>	<b>167.6</b>	<b>29.0</b>	<b>122.8</b>	<b>5.4</b>		
<b>Ужин</b>															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	100	2.0	8.0	8.8	117.4	0.0	20.3	0.0	3.7	53.9	18.0	34.5	1.7	345	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.0	6.3	27.5	181.8	0.2	13.4	0.0	0.3	43.6	37.4	107.1	1.5	335	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	120	19.0	9.3	6.1	186.8	0.2	1.0	0.3	2.7	97.2	41.8	236.3	1.0	253	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.1	0.0	0.0	1.0	10.4	14.9	37.8	0.9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>32.0</b>	<b>24.4</b>	<b>101.1</b>	<b>755.6</b>	<b>0.6</b>	<b>36.3</b>	<b>0.3</b>	<b>8.5</b>	<b>224.0</b>	<b>126.0</b>	<b>458.8</b>	<b>9.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>110.2</b>	<b>107.8</b>	<b>374.7</b>	<b>2 924.5</b>	<b>1.3</b>	<b>86.8</b>	<b>1.7</b>	<b>15.0</b>	<b>1 163.1</b>	<b>404.7</b>	<b>1 631.1</b>	<b>27.4</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1469,1	1307,2	5135,0	38567,1	20,3	1406,6	35,6	256,9	13623,8	5913,0	22096,0	412,9
Среднее значение за период	104.9	93.4	366.8	2 754.8	1.5	100.5	2.5	18.4	973.1	422.4	1 578.3	29.5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	30.5	54.3									

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
11-17 лет	609	216	893	372	645