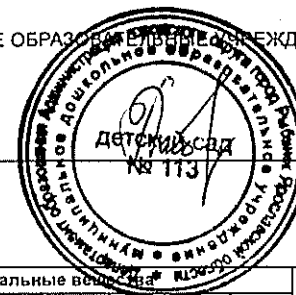


ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ для ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ВОЗРАСТЕ от 1.5 до 3 лет, пребывающих с 12 часовым ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, в
СООТВЕТСТВИИ с ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



Утверждаю
Заведующий
Рыбакова О.П.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
Каша манная на сухом молоке	150	5.0	5.4	18.4	134.4	0.16	0.04	0.12	0.03	0.09	97.04	83.25	13.94	0.19	140.49	5.00	0.00	0.01	415	2012		
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012		
Хлеб пшеничный	60	4.2	1.5	30.0	144.0	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008		
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	6.9	26.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	2.22	2.54	0.22	8.10	0.00	0.00	0.00	430	2008		
Итого за прием пищи:	367	9.4	12.0	55.4	351.2	0.17	0.11	0.15	0.08	0.20	116.82	125.80	24.28	1.02	204.84	5.00	0.00	0.01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																					
II Завтрак																						
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																					
Обед																						
Суп картофельный с бобовыми(горох) на м.к 6-не	150	7.1	6.4	11.3	130.4	2.79	0.11	0.06	0.15	0.00	27.26	75.93	23.55	1.58	344.97	4.01	0.00	0.03	81	2012		
"Ежики" мясные	120	9.1	13.4	24.0	236.9	0.61	0.02	0.06	0.02	0.16	18.00	79.98	10.38	1.18	170.80	4.35	0.00	0.03	285	2008		
Соус сметанный	50	1.3	2.1	4.0	40.3	0.12	0.01	0.03	0.02	0.00	31.22	23.05	3.78	0.08	46.17	2.85	0.00	0.00	354	2012		
Компот из сухофруктов	150	0.3	0.1	11.0	44.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.27	0.00	1.37	0.00	0.64	0.00	0.00	0.00	376	2012		
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	510	20.0	22.4	67.1	532.4	3.52	0.21	0.18	0.19	0.16	89.95	213.76	46.68	4.44	616.98	13.45	0.00	0.06				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																					
Полдник																						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/10	16.4	13.3	22.9	275.4	0.43	0.02	0.09	0.08	0.29	55.09	57.84	7.89	0.33	93.62	4.51	0.00	0.01	237	2012		
Печенье	30	1.6	7.4	18.6	146.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
НАПИТОК "СНЕЖОК"	150	4.2	3.8	7.1	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	310	22.2	24.5	48.6	501.2	0.43	0.02	0.09	0.08	0.29	55.09	57.84	7.89	0.33	93.62	4.51	0.00	0.01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																					
Всего за день:		51.6	58.9	184.9	1 447.3	6.62	0.35	0.43	0.35	0.65	270.61	406.15	83.85	7.54	1 065.44	24.21	0.00	0.08				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная пшенинная жидкая	150	5.8	6.3	21.7	162.6	0.62	0.09	0.14	0.04	0.06	131.89	128.99	28.80	0.65	217.87	11.69	0.00	0.00	189	2008
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Какао с молоком	150	3.7	3.0	12.3	90.6	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	126.31	92.30	17.85	0.29	190.70	10.80	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	337	11.7	15.2	49.1	371.5	1.24	0.15	0.29	0.11	0.17	264.74	242.12	50.55	1.25	437.22	22.49	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Обед																				
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	5.8	7.2	6.6	114.6	5.25	0.04	0.06	0.18	0.00	40.10	68.48	20.26	1.27	307.61	6.13	0.00	0.03	57	2012
Гуляш	50/50	8.6	7.8	3.5	117.8	0.73	0.03	0.05	0.15	0.00	10.72	74.10	12.01	1.10	179.40	3.78	0.00	0.03	259	2008
Макаронные изделия отварные	100	3.2	3.1	22.8	131.3	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	4.74	0.95	0.69	0.02	0.84	0.00	0.00	0.00	204	2012
Напиток из плодов шиповника	150	0.1	0.1	8.7	35.2	23.40	0.00	0.01	0.04	0.00	8.47	0.65	2.00	0.11	2.73	0.00	0.00	0.00	398	2012
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	19.9	18.6	58.4	478.9	29.38	0.14	0.15	0.39	0.06	71.23	178.98	42.56	4.10	544.98	12.15	0.00	0.06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																			
Полдник																				
Салат из моркови	40	0.5	2.9	2.6	38.8	0.77	0.02	0.02	0.77	0.00	17.96	19.13	13.15	0.35	76.81	1.92	0.00	0.02	41	2012
Котлеты рыбные	60	10.4	4.7	9.8	120.4	0.49	0.07	0.09	0.02	0.11	38.96	154.72	34.59	1.02	282.61	80.91	0.01	0.34	239	2008
Пюре картофельное	110	2.5	3.9	14.7	103.8	6.88	0.08	0.08	0.03	0.06	40.22	66.39	20.85	0.80	521.57	6.90	0.00	0.02	321	2012
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	6.9	26.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	2.22	2.54	0.22	8.10	0.00	0.00	0.00	430	2008
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	390	15.6	12.3	49.0	361.5	8.15	0.20	0.20	0.82	0.17	110.38	261.96	75.03	2.69	916.69	89.73	0.01	0.38		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																			
Всего за день:		47.2	46.1	170.3	1 274.4	41.27	0.50	0.65	1.32	0.40	455.10	691.81	173.14	9.79	2 048.89	125.62	0.01	0.44		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Каша молочная гречневая вязкая	150	6.6	6.9	26.1	193.0	0.97	0.14	0.00	0.04	0.00	94.09	171.69	82.45	2.91	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012	
Хлеб пшеничный	60	4.2	1.5	30.0	144.0	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008	
Кофейный напиток с молоком	150	3.6	2.9	12.9	90.4	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	127.18	90.21	15.87	0.17	181.12	10.80	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	367	14.5	16.4	69.1	473.7	1.59	0.24	0.16	0.11	0.11	233.51	302.23	106.12	3.69	237.37	10.80	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																				
II Завтрак																					
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.6	1.8	14.8	82.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	145	1.6	1.8	28.6	144.5	2.50	0.03	0.02	0.00	0.00	14.55	26.75	9.00	2.17	172.00	1.25	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9																				
Обед																					
Салат из свеклы	40	0.6	2.4	3.2	36.1	1.52	0.01	0.01	0.00	0.00	12.65	14.75	7.52	0.48	109.44	2.66	0.00	0.01	33	2012	
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	5.8	7.0	6.1	110.2	7.99	0.04	0.06	0.17	0.00	38.76	66.03	18.53	1.15	292.23	5.06	0.00	0.03	67	2012	
Оладьи из печени	60	10.9	7.9	11.1	159.0	6.24	0.12	0.75	2.92	0.11	32.05	151.31	11.78	2.88	183.44	5.96	0.02	0.09			
Пюре картофельное	110	2.7	3.9	15.7	108.3	7.36	0.09	0.09	0.03	0.06	39.11	69.19	21.99	0.84	555.60	7.20	0.00	0.02	321	2012	
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Компот из изюма	150	0.2	0.0	12.5	50.3	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	12.77	10.45	4.77	0.24	75.37	0.00	0.00	0.00	376	2012	
Итого за прием пищи:	550	22.4	21.6	65.4	543.9	23.11	0.34	0.95	3.12	0.17	142.54	346.53	72.19	7.19	1 270.48	23.12	0.02	0.15			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Полдник																					
Творожное пирожное	120/10	16.3	11.9	27.9	282.9	0.41	0.02	0.06	0.07	0.28	30.04	42.97	6.36	0.50	75.55	3.81	0.00	0.01	237	2012	
Коктейль молочный	150	4.2	3.6	4.4	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	380	22.0	16.0	53.3	444.4	10.41	0.06	0.11	0.10	0.28	38.04	70.97	48.36	1.10	423.55	3.81	0.00	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																				
Всего за день:			60.5	55.8	216.4	1 606.5	37.61	0.67	1.24	3.33	0.56	428.64	746.48	235.67	14.15	2 103.40	38.98	0.02	0.16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная геркулесовая	150	4.9	5.2	17.8	151.0	0.62	0.08	0.14	0.03	0.05	133.67	131.20	31.66	0.64	225.57	11.70	0.00	0.01	413	2012
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	20	1.4	0.5	10.0	48.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Какао с молоком	150	3.7	3.0	11.4	87.0	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	126.29	92.30	17.85	0.29	190.67	10.80	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	327	10.1	13.8	39.3	332.3	1.24	0.13	0.29	0.10	0.16	264.60	237.83	52.11	1.14	435.69	22.50	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	3.8	4.9	2.3	68.7	1.13	0.02	0.03	0.31	0.00	23.86	45.08	12.17	0.58	101.92	2.55	0.00	0.03	100	2008
Котлеты мясные	60	11.2	9.5	10.7	169.6	0.35	0.05	0.08	0.01	0.11	25.77	112.29	17.50	1.69	211.40	5.35	0.00	0.03	282	2012
Капуста тушеная	110	2.4	3.9	7.7	76.9	19.57	0.03	0.05	0.18	0.06	53.46	40.85	19.89	1.16	242.69	3.96	0.00	0.02	132	2012
Напиток из плодов шиповника	150	0.1	0.0	9.3	36.8	18.20	0.00	0.01	0.03	0.00	7.98	0.50	1.85	0.08	2.30	0.00	0.00	0.00	398	2012
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	19.7	18.7	46.8	432.0	39.25	0.17	0.20	0.53	0.17	118.27	233.52	59.01	5.11	612.71	14.10	0.00	0.08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																			
Полдник																				
Котлеты рыбные	60	9.5	9.1	9.0	156.0	0.00	0.10	0.00	0.05	0.00	30.00	105.60	19.20	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008
Рис отварной	110	0.2	5.4	26.9	134.3	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	3.39	1.22	0.18	0.03	0.68	0.00	0.00	0.00	315	2012
Хлеб пшеничный	20	1.4	0.5	10.0	48.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	5.9	22.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.52	2.22	2.54	0.22	8.07	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	340	11.2	15.0	51.8	361.1	0.01	0.12	0.01	0.07	0.06	44.71	122.04	24.52	1.41	27.15	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																			
Всего за день:		41.0	47.5	151.7	1 187.9	43.00	0.43	0.51	0.70	0.39	436.33	602.14	140.64	9.41	1 225.55	37.85	0.00	0.09		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная рисовая жидкая	150	3.9	6.3	21.6	159.0	1.00	0.04	0.00	0.04	0.00	107.00	106.00	23.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Кофейный напиток с молоком	150	3.6	2.9	12.9	90.4	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	127.18	90.21	15.87	0.17	181.12	10.80	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	337	9.7	15.1	49.6	367.7	1.62	0.10	0.15	0.11	0.11	240.72	217.04	42.77	1.48	209.77	10.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
II Завтрак																				
Груша	100	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	139.50	0.90	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	139.50	0.90	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																			
Обед																				
Икра морковная	40	0.8	2.0	4.9	41.1	1.70	0.03	0.03	0.83	0.00	21.84	26.68	16.52	0.51	123.48	2.58	0.00	0.02	54	2012
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150	6.0	8.1	10.6	138.5	4.23	0.06	0.07	0.16	0.00	26.98	80.16	20.71	1.15	385.16	5.26	0.00	0.03	76	2012
Котлеты рубленные из птицы	60	11.0	5.9	9.0	131.2	0.72	0.05	0.08	0.04	0.11	26.84	98.53	14.19	1.16	147.08	4.89	0.01	0.05	305	2012
Каша гречневая рассыпчатая	80	3.5	2.8	18.3	113.4	0.00	0.09	0.05	0.01	0.05	10.32	75.14	50.74	1.76	106.08	0.91	0.00	0.01	181	2008
Соус красный основной	50	0.5	0.7	2.8	20.1	0.50	0.01	0.01	0.09	0.02	5.83	6.57	3.32	0.12	31.92	0.46	0.00	0.00	348	2012
Компот из хурagi	150	0.5	0.0	12.2	49.7	0.14	0.01	0.02	0.05	0.00	19.27	11.83	9.88	0.26	155.23	0.00	0.00	0.00	376	2012
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	570	24.5	19.9	74.6	574.0	7.29	0.32	0.29	1.18	0.18	118.28	333.71	122.96	6.56	1 003.35	16.34	0.01	0.11		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																			
Полдник																				
Омлет натуральный	100	9.2	11.3	3.2	150.6	0.31	0.04	0.25	0.14	1.37	91.39	136.75	12.62	1.27	172.63	17.48	0.01	0.03	215	2012
Хлеб пшеничный	20	1.4	0.5	10.0	48.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
ВАФЛИ	18	1.2	4.0	12.1	88.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	2.88	6.48	1.80	0.27	25.20	0.00	0.00	0.00		2008
Кисель	150	0.0	0.0	18.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.56	3.24	1.44	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	288	11.8	15.8	43.7	360.2	0.31	0.07	0.27	0.14	1.37	106.63	159.48	18.46	1.74	216.72	17.48	0.01	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
Всего за день:																				
		46.4	51.1	177.2	1 344.2	13.72	0.51	0.74	1.43	1.66	482.73	724.63	194.99	11.58	1 569.34	45.52	0.02	0.15		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
	130/15	7.0	7.2	24.2	188.3	0.04	0.00	0.03	0.05	0.08	106.30	55.66	4.39	0.13	12.95	0.00	0.00	0.00	206	2012
Макароны отварные с сыром	60	4.2	1.5	30.0	144.0	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008
Хлеб пшеничный	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012
Масло (порциями)	150	0.1	0.0	6.9	26.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	2.22	2.54	0.22	8.10	0.00	0.00	0.00	430	2008
Чай с сахаром	362	11.4	13.8	61.2	405.1	0.05	0.07	0.06	0.10	0.19	126.08	98.21	14.73	0.96	77.30	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	27																			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
II Завтрак																				
	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
СОК	20	1.6	1.8	14.8	82.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	145	1.6	1.8	28.6	144.5	2.50	0.03	0.02	0.00	0.00	14.55	26.75	9.00	2.17	172.00	1.25	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	9																			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
	40	0.6	2.9	3.2	41.2	1.52	0.01	0.01	0.00	0.00	12.65	14.76	7.52	0.48	109.44	2.66	0.00	0.01	33	2012
Салат из свеклы	150	5.0	7.5	6.1	112.0	7.99	0.04	0.06	0.17	0.00	38.48	60.41	17.87	1.07	280.01	4.79	0.00	0.02	67	2012
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	10.2	10.0	16.6	196.7	8.26	0.11	0.11	0.32	0.06	25.65	125.48	33.46	2.01	712.85	8.74	0.00	0.06	276	2012
Жаркое по-домашнему	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Хлеб ржаной	150	0.3	0.1	11.5	47.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.27	0.00	1.37	0.00	0.64	0.00	0.00	0.00	376	2012
Компот из сухофруктов	530	18.3	20.9	54.2	477.2	17.77	0.23	0.21	0.49	0.06	90.25	235.45	67.82	5.16	1 157.34	18.43	0.00	0.09		
Итого за прием пищи:																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Полдник																				
	120/15	16.6	11.3	26.5	273.2	0.45	0.03	0.11	0.07	0.26	68.71	67.37	9.42	0.34	111.60	4.86	0.00	0.01	237	2012
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	4.2	3.8	7.1	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК "СНЕЖОК"	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	0.06	0.08	0.04	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		
БАНАН	435	23.1	15.9	65.1	496.7	15.45	0.09	0.19	0.11	0.26	80.71	109.37	72.42	1.24	633.60	4.86	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:																				
		54.4	52.4	209.1	1 523.5	35.77	0.42	0.48	0.70	0.51	311.59	469.78	163.97	9.53	2 040.24	24.54	0.00	0.10		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная геркулесовая	150	4.9	5.2	17.8	151.0	0.62	0.08	0.14	0.03	0.05	133.67	131.20	31.66	0.64	225.57	11.70	0.00	0.01	413	2012
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Какао с молоком	150	3.7	3.0	12.3	90.6	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	126.31	92.30	17.85	0.29	190.70	10.80	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	337	10.8	14.1	45.2	359.9	1.24	0.14	0.29	0.10	0.16	266.52	244.33	53.41	1.24	444.92	22.50	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Обед																				
Суп картофельный на м/к бульоне	150	5.0	4.4	10.4	100.7	5.17	0.07	0.06	0.15	0.00	19.72	67.48	20.16	1.10	423.50	4.90	0.00	0.03	77	2012
Голубцы ленивые с птицей	160	12.3	8.8	16.0	185.4	15.28	0.05	0.11	0.06	0.19	51.80	107.14	21.26	1.65	278.47	7.16	0.01	0.07	298	2012
Соус сметанный с томатом и луком	50	1.5	3.0	5.0	52.7	0.81	0.02	0.03	0.02	0.00	33.20	28.19	5.67	0.20	77.28	3.19	0.00	0.00	354	2012
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Компот из изюма	150	0.2	0.0	11.6	46.6	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	12.75	10.45	4.77	0.24	75.34	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	550	21.2	16.6	59.8	465.4	21.26	0.22	0.24	0.23	0.19	124.67	248.06	59.46	4.79	908.99	17.49	0.01	0.10		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																			
Полдник																				
Котлеты рыбные	60	9.5	9.1	9.0	156.0	0.00	0.10	0.00	0.05	0.00	30.00	105.60	19.20	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008
Пюре картофельное	110	2.5	3.9	14.7	103.8	6.88	0.08	0.08	0.03	0.06	38.90	66.12	20.77	0.79	521.53	6.90	0.00	0.02	321	2012
Хлеб пшеничный	20	1.4	0.5	10.0	48.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Чай с сахаром и лимоном	150	0.1	0.0	7.0	27.9	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	8.47	3.68	3.14	0.33	16.39	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	340	13.5	13.5	40.7	335.7	7.47	0.20	0.09	0.08	0.06	81.17	188.40	45.71	2.28	556.32	6.90	0.00	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																			
Всего за день:		45.5	44.2	159.5	1 223.5	32.47	0.57	0.63	0.41	0.41	481.11	689.54	163.58	10.06	2 060.23	48.14	0.01	0.13		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая	150	5.4	6.2	24.1	173.6	0.97	0.11	0.00	0.04	0.00	110.58	141.62	28.13	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
Сыр (порциями)	12	3.2	3.0	0.0	40.1	0.08	0.00	0.04	0.04	0.00	105.60	60.00	4.20	0.12	10.56	0.00	0.00	0.00		2012
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	60	4.2	1.5	30.0	144.0	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008
Кофейный напиток с молоком	150	3.6	2.9	12.9	90.4	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	127.18	90.21	15.87	0.17	181.12	10.80	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	379	18.5	18.7	67.1	494.4	1.67	0.21	0.20	0.15	0.11	355.60	332.16	56.00	2.84	247.93	10.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
Огурец свежий	30	0.2	0.0	0.7	4.2	2.99	0.01	0.01	0.00	0.00	6.88	12.56	4.19	0.30	42.16	0.90	0.00	0.01		2008
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	5.0	7.5	6.5	113.3	5.25	0.04	0.06	0.18	0.00	37.69	61.76	19.43	1.18	293.19	5.68	0.00	0.02	57	2012
Суфле из говядины	70	12.5	11.9	3.8	171.2	0.67	0.05	0.18	0.05	0.45	84.24	144.88	17.71	1.45	272.41	13.10	0.00	0.03	298	2008
Пюре картофельное	110	2.7	3.9	15.7	108.3	7.36	0.09	0.09	0.03	0.06	39.11	69.19	21.99	0.84	555.60	7.20	0.00	0.02	321	2012
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Напиток из плодов шиповника	150	0.1	0.1	9.7	38.9	23.40	0.00	0.01	0.04	0.00	8.49	0.65	2.00	0.11	2.76	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	550	22.7	23.8	53.2	515.9	39.67	0.26	0.38	0.30	0.51	183.61	323.84	72.92	5.48	1 220.52	29.12	0.00	0.08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																			
Полдник																				
Творожное пирожное	120/10	16.3	12.9	26.0	284.2	0.41	0.02	0.06	0.07	0.28	30.00	42.99	6.36	0.50	75.49	3.81	0.00	0.01	237	2012
Печенье	20	1.6	1.8	14.8	82.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
Коктейль молочный	150	4.2	3.6	4.4	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	300	22.1	18.3	45.2	431.7	0.41	0.04	0.07	0.07	0.28	35.80	60.99	10.36	0.92	97.49	3.81	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																			
Всего за день:		61.3	60.8	179.3	1 504.5	44.25	0.52	0.66	0.52	0.90	583.76	725.74	144.28	10.99	1 715.94	44.98	0.00	0.09		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Каша молочная рисовая жидкая	150	3.3	6.1	22.9	148.9	0.57	0.03	0.12	0.03	0.05	116.69	80.06	12.92	0.11	161.35	9.90	0.00	0.00	189	2008	
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012	
Хлеб пшеничный	20	1.4	0.5	10.0	48.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008	
Какао с молоком	150	3.7	3.0	13.3	94.3	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	126.33	92.30	17.85	0.29	190.73	10.80	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	327	8.5	14.7	46.3	337.5	1.19	0.08	0.27	0.10	0.16	247.66	186.69	33.37	0.61	371.53	20.70	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																				
II Завтрак																					
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
Помидор свежий	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.05	0.00	4.21	7.83	6.02	0.30	87.29	0.60	0.00	0.00		2008	
Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	4.9	6.4	10.1	118.1	4.15	0.06	0.06	0.17	0.00	27.59	73.16	19.22	0.92	336.67	4.78	0.00	0.04	76	2012	
Котлеты мясные	60	11.1	9.5	10.4	168.4	0.32	0.05	0.08	0.01	0.11	24.39	111.53	17.27	1.68	209.19	5.35	0.00	0.03	282	2012	
Макаронные изделия отварные	110	2.9	0.3	20.7	96.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.33	0.34	0.69	0.01	0.24	0.00	0.00	0.00	204	2012	
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Компот из сухофруктов	150	0.3	0.1	12.5	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	0.00	1.37	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	376	2012	
Итого за прием пищи:	540	21.7	16.8	71.6	520.7	12.00	0.20	0.18	0.23	0.11	74.01	227.66	52.17	4.51	688.46	12.97	0.00	0.07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																				
Полдник																					
Рыба запеченная в омлете	130	21.4	10.6	6.3	205.5	0.66	0.16	0.25	0.08	0.47	98.22	233.79	32.77	0.96	412.35	51.64	0.04	0.33	249	2012	
Хлеб пшеничный	20	1.4	0.5	10.0	48.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008	
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	7.0	26.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.43	3.71	3.33	0.37	13.06	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	300	22.9	11.1	23.3	280.4	0.68	0.18	0.26	0.08	0.47	110.45	250.50	38.70	1.53	443.81	51.64	0.04	0.33			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Всего за день:		53.1	42.6	155.0	1 201.1	16.37	0.47	0.72	0.41	0.74	440.87	673.60	129.24	8.40	1 653.80	86.56	0.04	0.40			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Каша молочная пшенная жидкая	150	5.4	6.7	23.7	177.5	0.97	0.12	0.00	0.04	0.00	106.70	133.86	34.92	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
Сыр (порциями)	15	4.0	3.8	0.0	50.1	0.11	0.01	0.05	0.05	0.00	132.00	75.00	5.25	0.15	13.20	0.00	0.00	0.01		2012	
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012	
Хлеб пшеничный	60	4.2	1.5	30.0	144.0	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008	
Кофейный напиток с молоком	150	3.6	2.9	11.9	86.7	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	127.16	90.21	15.87	0.17	181.09	10.80	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	382	17.3	20.0	65.7	504.6	1.70	0.23	0.21	0.16	0.11	378.10	339.40	63.84	2.87	250.54	10.80	0.00	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																				
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	150	7.1	3.3	9.6	97.6	4.74	0.05	0.04	0.15	0.00	17.74	36.12	15.73	0.64	333.89	3.28	0.00	0.02	80	2012	
Калуста тушеная с мясом	150	9.4	10.3	7.9	161.9	15.60	0.05	0.08	0.23	0.06	48.41	94.92	24.94	1.83	341.30	6.27	0.00	0.03	132	2012	
Компот из кураги	150	0.5	0.0	10.3	42.3	0.14	0.01	0.02	0.05	0.00	19.23	11.83	9.88	0.26	155.17	0.00	0.00	0.00	376	2012	
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	490	19.2	14.0	44.6	381.8	20.48	0.18	0.17	0.43	0.06	92.58	177.67	58.15	4.33	884.76	11.79	0.00	0.05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
Полдник																					
Булочка домашняя	80	7.8	6.3	48.7	280.0	0.13	0.09	0.07	0.02	0.14	39.40	76.19	12.61	0.69	123.23	4.20	0.02	0.01	469	2012	
Запеканка морковная со сгущенным молоком	50/10	3.1	4.3	15.7	113.2	0.93	0.04	0.10	0.88	0.27	61.78	66.73	20.44	0.66	155.05	5.55	0.00	0.03	153	2012	
Кисель	150	0.0	0.0	18.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.56	3.24	1.44	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00	411	2008	
МАРМЕЛАД	20	0.0	0.0	14.4	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.72	0.18	0.36	0.07	0.80	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	310	10.9	10.6	97.2	528.5	1.06	0.13	0.17	0.90	0.41	110.46	146.34	34.85	1.42	279.57	9.75	0.02	0.04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
Всего за день:			47.8	45.0	217.3	1 461.9	33.24	0.57	0.57	1.50	0.58	597.14	674.41	164.84	10.82	1 692.87	34.34	0.02	0.11		

11 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																						
Каша манная на сухом молоке		150	5.0	5.4	18.4	134.4	0.16	0.04	0.12	0.03	0.09	97.04	83.25	13.94	0.19	140.49	5.00	0.00	0.01	416	2012	
Хлеб пшеничный		60	4.2	1.5	30.0	144.0	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00			
Масло (порциями)		7	0.1	5.1	0.1	45.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2008	
Чай с сахаром и лимоном		150	0.1	0.0	6.1	24.5	0.74	0.00	0.00	0.00	0.00	8.78	3.86	3.24	0.34	17.83	0.00	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:		367	9.4	12.0	54.6	349.2	0.90	0.11	0.15	0.08	0.20	118.06	127.44	24.98	1.14	214.57	5.00	0.00	0.01	393	2012	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		24																				
II Завтрак																						
СОК		125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:		125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		4																				
Обед																						
Сельдь (порция)		20	5.6	6.1	15.0	137.0	2.00	0.04	0.00	0.05	0.00	27.00	76.00	13.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6	2008	
Свекольник на м/к со сметаной		150	5.7	6.9	6.9	112.6	3.18	0.03	0.06	0.24	0.00	42.15	71.79	22.61	1.45	300.40	7.37	0.00	0.03	58	2012	
Картофель тушеный с мясом		150	10.2	10.0	16.6	196.7	8.26	0.11	0.11	0.32	0.06	25.65	125.48	33.46	2.01	712.85	8.74	0.00	0.06	276	2012	
Хлеб ржаной		40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Компот из сухофруктов		150	0.3	0.1	11.0	44.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.27	0.00	1.37	0.00	0.64	0.00	0.00	0.00	376	2012	
Итого за прием пищи:		510	24.0	23.5	66.3	571.1	13.44	0.25	0.20	0.61	0.06	108.27	308.07	78.04	5.66	1 068.29	18.35	0.00	0.09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		40																				
Полдник																						
Сырники из творога с повидлом		100/10	15.0	13.7	22.2	272.5	0.31	0.02	0.02	0.06	0.16	9.44	19.80	3.18	0.34	36.52	1.20	0.01	0.00	219	2008	
ВАФЛИ		18	1.2	4.0	12.1	88.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	2.88	6.48	1.80	0.27	25.20	0.00	0.00	0.00			
Кофейный напиток с молоком		150	4.0	3.2	11.8	90.2	0.68	0.04	0.14	0.02	0.00	137.00	99.95	17.85	0.23	199.21	11.70	0.00	0.00	397	2008	
Итого за прием пищи:		278	20.2	20.9	46.1	450.9	0.99	0.07	0.17	0.08	0.16	149.32	126.23	22.83	0.84	260.93	12.90	0.01	0.00		2012	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		32																				
Всего за день:			53.6	56.4	180.8	1 433.7	17.83	0.44	0.53	0.77	0.42	384.40	570.49	130.85	9.39	1 693.79	37.50	0.01	0.10			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.4	2.9	13.0	93.0	0.60	0.05	0.00	0.01	0.00	89.40	74.40	11.40	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2008
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Какао с молоком	150	3.7	3.0	12.3	90.6	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	126.31	92.30	17.85	0.29	190.70	10.80	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	337	9.3	11.8	40.4	301.9	1.22	0.11	0.15	0.08	0.11	222.25	187.53	33.15	1.50	219.35	10.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																			
Обед																				
Помидор свежий	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.05	0.00	4.22	7.83	6.03	0.30	87.38	0.60	0.00	0.00		2008
Суп картофельный с бобовыми(горох) на м.к б-не	150	7.1	6.4	11.3	130.4	2.79	0.11	0.06	0.15	0.00	25.27	75.53	23.43	1.57	344.92	4.01	0.00	0.03	81	2012
Гуляш из говяжьего сердца	50/50	7.0	3.4	3.5	72.8	1.39	0.12	0.27	0.16	0.00	10.16	90.00	13.29	2.07	152.18	3.82	0.01	0.03	259	2008
Каша гречневая рассыпчатая	80	3.5	3.5	18.3	119.8	0.00	0.09	0.05	0.02	0.06	13.73	75.97	50.94	1.79	106.32	0.91	0.00	0.01	181	2008
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Компот из изюма	150	0.2	0.0	11.6	46.6	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	12.75	10.45	4.77	0.24	75.34	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	550	20.3	13.8	62.6	456.8	11.71	0.42	0.43	0.38	0.06	73.33	294.58	106.06	7.57	820.54	11.58	0.01	0.07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																			
Полдник																				
Рыба припущенная	65	10.4	0.6	0.2	47.9	0.22	0.06	0.06	0.01	0.00	28.17	147.52	33.86	0.53	287.09	101.31	0.01	0.43	245	2012
Овощи тушеные	80	1.9	6.4	11.0	108.7	8.76	0.06	0.05	0.26	0.05	26.03	42.55	18.68	0.86	331.64	3.84	0.00	0.02	406	2012
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	6.0	23.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.41	3.71	3.33	0.37	13.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	325	14.5	7.8	32.2	251.9	9.00	0.15	0.12	0.27	0.05	68.31	213.28	59.77	2.06	659.36	105.15	0.01	0.45		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																			
Всего за день:		44.1	33.4	149.0	1 073.1	24.43	0.69	0.71	0.73	0.22	372.64	704.14	203.98	12.88	1 849, 25	128.78	0.02	0.52		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Каша молочная геркулесовая	150	4.9	5.2	17.8	151.0	0.62	0.08	0.14	0.03	0.05	133.67	131.20	31.66	0.64	225.57	11.70	0.00	0.01	413	2012	
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	45.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012	
Хлеб пшеничный	60	4.2	1.5	30.0	144.0	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008	
Кофейный напиток с молоком	150	3.6	2.9	11.9	86.7	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	127.16	90.21	15.87	0.17	181.09	10.80	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	367	12.8	14.7	59.8	428.0	1.24	0.18	0.30	0.10	0.16	273.07	261.74	55.33	1.42	462.91	22.50	0.00	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
II Завтрак																					
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.6	7.1	18.1	141.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	155	1.6	7.1	31.9	204.4	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																				
Обед																					
Салат из свеклы	40	0.6	2.4	3.2	36.1	1.52	0.01	0.01	0.00	0.00	14.31	15.09	7.62	0.49	109.49	2.66	0.00	0.01	33	2012	
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	5.8	7.5	6.1	114.5	7.99	0.04	0.06	0.17	0.00	39.09	66.11	18.55	1.16	292.24	5.06	0.00	0.03	67	2012	
Котлеты рубленные из птицы	60	11.0	5.9	9.0	131.2	0.72	0.05	0.08	0.04	0.11	25.51	98.26	14.11	1.15	147.04	4.89	0.01	0.05	305	2012	
Пюре картофельное	110	2.7	4.2	15.7	111.5	7.36	0.09	0.09	0.03	0.07	40.62	69.60	22.09	0.85	555.72	7.20	0.00	0.02	321	2012	
Напиток из плодов шиповника	150	0.1	0.1	8.7	35.2	23.40	0.00	0.01	0.04	0.00	8.47	0.65	2.00	0.11	2.73	0.00	0.00	0.00	398	2012	
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	550	22.4	20.5	59.5	508.5	40.99	0.26	0.28	0.28	0.18	135.40	284.51	71.97	5.36	1 161.62	22.05	0.01	0.11			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Полдник																					
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	100	11.2	7.8	45.6	296.3	0.19	0.08	0.06	0.04	0.15	32.65	68.83	11.12	0.65	109.88	3.67	0.02	0.01	453	2008	
Коктейль молочный	150	4.2	3.6	4.4	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	350	16.9	11.9	71.0	457.8	10.19	0.12	0.11	0.07	0.15	40.65	96.83	53.12	1.25	457.88	3.67	0.02	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																				
Всего за день:			53.7	54.2	222.2	1 598.7	54.92	0.57	0.70	0.45	0.49	457.87	651.83	185.42	9.78	2 232.41	49.47	0.03	0.13		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая	150	5.7	6.0	22.7	168.2	0.62	0.08	0.15	0.04	0.06	132.32	133.59	24.59	0.89	221.64	10.80	0.01	0.00	189	2008
Масло (порциями)	6	0.1	4.4	0.1	39.7	0.00	0.00	0.01	0.04	0.09	0.72	1.14	0.00	0.01	0.90	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	20	1.4	0.5	10.0	48.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Какао с молоком	150	3.7	3.0	12.3	90.6	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	126.31	92.30	17.85	0.29	190.70	10.80	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	326	10.9	13.9	45.1	346.5	1.24	0.13	0.30	0.10	0.15	263.15	240.03	45.04	1.39	431.64	21.60	0.01	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Обед																				
Рассольник на м/кбультоне со сметаной	150	6.0	6.1	10.6	121.3	4.23	0.06	0.07	0.16	0.00	27.97	80.33	20.77	1.16	385.19	5.26	0.00	0.03	76	2012
Котлеты мясные	60	10.1	8.5	8.9	149.9	0.32	0.04	0.08	0.01	0.11	23.24	99.49	14.78	1.45	190.36	5.08	0.00	0.03	282	2012
Капуста тушеная	110	2.4	3.4	7.7	72.6	19.57	0.03	0.05	0.18	0.06	53.46	40.84	19.89	1.16	242.69	3.96	0.00	0.02	132	2012
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Компот из сухофруктов	150	0.3	0.1	11.0	44.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.27	0.00	1.37	0.00	0.64	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	510	21.0	18.5	55.0	468.6	24.12	0.20	0.23	0.35	0.17	118.14	255.46	64.41	5.37	873.28	16.54	0.00	0.08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																			
Полдник																				
Икра морковная	40	0.8	2.0	4.9	41.1	1.70	0.03	0.03	0.83	0.00	22.17	26.74	16.54	0.51	123.49	2.58	0.00	0.02	54	2012
Котлеты рыбные	60	10.4	3.7	9.8	111.8	0.49	0.07	0.09	0.02	0.11	39.95	154.91	34.65	1.03	282.63	80.91	0.01	0.34	239	2008
Пюре картофельное	110	2.5	3.9	14.7	103.8	6.88	0.08	0.08	0.03	0.06	40.22	66.39	20.85	0.80	521.57	6.90	0.00	0.02	321	2012
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	6.0	23.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.41	3.71	3.33	0.37	13.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
Хлеб пшеничный	20	1.4	0.5	10.0	48.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	15.2	10.1	45.4	328.0	9.09	0.20	0.21	0.88	0.17	114.55	264.75	77.97	2.91	959.12	90.39	0.01	0.38		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
Всего за день:		47.1	42.5	159.3	1 205.6	36.95	0.54	0.75	1.33	0.49	504.59	768.99	192.42	11.42	2 414.04	129.78	0.02	0.46		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная "Дружба" жидкая	150	4.7	7.4	24.4	175.0	0.62	0.06	0.13	0.04	0.08	127.39	108.18	21.07	0.38	197.08	11.25	0.00	0.00	190	2008
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Кофейный напиток с молоком	150	3.6	2.9	14.0	94.8	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	127.20	90.21	15.87	0.17	181.15	10.80	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	337	10.5	16.2	53.5	388.1	1.24	0.12	0.28	0.11	0.19	261.13	219.22	40.84	0.86	406.88	22.05	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																			
II Завтрак																				
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																			
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	2.99	0.01	0.01	0.00	0.00	6.88	12.56	4.19	0.30	42.16	0.90	0.00	0.01		2008
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	5.0	7.1	6.5	109.9	5.25	0.04	0.06	0.18	0.00	36.04	61.42	19.33	1.16	293.15	5.68	0.00	0.02	57	2012
Котлеты рубленные из птицы	60	11.0	5.9	9.0	131.2	0.72	0.05	0.08	0.04	0.11	26.18	98.39	14.15	1.16	147.08	4.89	0.01	0.05	305	2012
Макаронные изделия отварные	110	2.9	2.4	20.7	115.3	0.00	0.00	0.00	0.01	0.05	4.97	0.85	0.71	0.02	0.70	0.00	0.00	0.00	204	2012
Компот из кураги	150	0.5	0.0	13.2	53.3	0.14	0.01	0.02	0.05	0.00	19.29	11.83	9.88	0.26	155.26	0.00	0.00	0.00	376	2012
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	21.8	15.8	66.9	493.9	9.10	0.18	0.20	0.28	0.16	100.56	219.86	55.86	4.50	692.73	13.71	0.01	0.08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																			
Полдник																				
Салат из консервированной кукурузы	40	1.1	5.9	6.2	54.2	1.49	0.03	0.02	0.00	0.00	6.71	20.80	7.03	0.23	36.85	0.00	0.00	0.00		2012
Омлет натуральный	100	9.2	10.3	3.2	142.1	0.31	0.04	0.25	0.14	1.37	91.39	136.74	12.62	1.27	172.63	17.48	0.01	0.03	215	2012
Хлеб пшеничный	20	1.4	0.5	10.0	48.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Кисель	150	0.0	0.0	18.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.56	3.24	1.44	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00	411	2008
МАРМЕЛАД	20	0.0	0.0	14.4	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.72	0.18	0.36	0.07	0.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	330	11.7	16.7	52.2	379.6	1.80	0.09	0.28	0.14	1.37	111.18	173.96	24.05	1.77	229.17	17.48	0.01	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																			
Всего за день:		44.8	48.9	180.1	1 299.6	50.10	0.45	0.79	0.54	1.72	507.84	630.02	131.74	7.23	1 483.63	53.24	0.02	0.26		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша геркулесовая на сухом молоке	150	4.7	4.8	16.1	135.9	0.16	0.07	0.13	0.03	0.07	103.01	115.90	29.31	0.59	170.50	5.90	0.00	0.02	413	2012
Сыр (порциями)	13	3.5	3.3	0.0	43.4	0.09	0.01	0.04	0.04	0.00	114.40	65.00	4.55	0.13	11.44	0.00	0.00	0.00		2012
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	60	4.2	1.5	30.0	144.0	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008
Чай с сахаром и лимоном	150	0.1	0.0	6.1	24.7	0.74	0.00	0.01	0.00	0.00	9.22	4.60	3.64	0.41	20.31	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	380	12.6	14.7	52.3	394.3	0.99	0.15	0.21	0.12	0.18	238.87	225.83	45.30	1.74	258.50	5.90	0.00	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Обед																				
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150	6.0	8.1	10.6	138.5	4.23	0.06	0.07	0.16	0.00	28.30	80.43	20.79	1.16	385.20	5.26	0.00	0.03	76	2012
Капуста тушеная с мясом	150	9.4	11.9	7.9	176.9	15.60	0.05	0.08	0.24	0.08	53.48	96.10	25.24	1.87	341.59	6.27	0.00	0.03	132	2012
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Компот из сухофруктов	150	0.3	0.1	11.0	44.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.27	0.00	1.37	0.00	0.64	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	490	17.9	20.5	46.3	440.2	19.83	0.18	0.18	0.40	0.08	95.25	211.33	55.00	4.63	781.83	13.77	0.00	0.06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																			
Полдник																				
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/15	16.6	13.0	25.6	284.5	0.45	0.03	0.11	0.08	0.27	68.80	67.54	9.42	0.34	111.72	4.86	0.00	0.01	237	2012
НАПИТОК "СНЕЖОК"	150	4.2	3.8	7.1	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	8.00	0.02	0.02	0.00	0.00	12.80	8.80	6.40	1.76	222.40	1.60	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	365	21.1	17.1	40.5	401.6	8.45	0.05	0.13	0.08	0.27	81.60	76.34	15.82	2.10	334.12	6.46	0.00	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																			
Всего за день:		51.6	52.3	152.9	1 298.6	31.77	0.39	0.53	0.60	0.53	424.47	522.25	121.12	10.22	1 524.45	27.38	0.00	0.10		

17 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																							
Каша молочная пшеничная жидкая	150	5.5	6.0	23.2	164.8	0.57	0.09	0.13	0.04	0.06	120.65	121.72	27.50	0.64	203.27	10.79	0.00	0.00	189	2008			
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00					
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2012			
Какао с молоком	150	3.7	3.0	12.3	90.6	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	126.31	92.30	17.85	0.29	190.70	10.80	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	337	11.4	14.9	50.6	373.7	1.19	0.15	0.28	0.11	0.17	253.50	234.85	49.25	1.24	422.62	21.59	0.00	0.00	397	2012			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																						
II Завтрак																							
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008			
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																						
Обед																							
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	5.8	7.5	6.1	114.5	7.99	0.04	0.06	0.17	0.00	36.44	65.57	18.40	1.13	292.17	5.06	0.00	0.03	67	2012			
Котлеты мясные	60	10.5	9.6	10.7	167.1	0.35	0.05	0.08	0.01	0.11	25.48	106.66	16.84	1.61	199.17	5.08	0.00	0.03	282	2012			
Рис отварной	110	0.2	5.4	26.9	134.3	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	3.06	1.15	0.16	0.03	0.67	0.00	0.00	0.00	315	2012			
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008			
Компот из изюма	150	0.2	0.0	11.6	46.6	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	12.75	10.45	4.77	0.24	75.34	0.00	0.00	0.00		2012			
Итого за прием пищи:	510	18.9	22.9	72.1	542.5	8.34	0.17	0.18	0.20	0.17	84.93	218.63	47.77	4.61	621.75	12.38	0.00	0.06	376	2012			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																						
Полдник																							
Икра морковная	40	0.8	2.0	4.9	41.1	1.70	0.03	0.03	0.83	0.00	21.84	26.68	16.52	0.51	123.48	2.58	0.00	0.02	54	2012			
Котлеты рыбные	60	10.4	3.7	9.8	111.8	0.49	0.07	0.09	0.02	0.11	38.96	154.71	34.59	1.02	282.61	80.91	0.01	0.34	239	2008			
Пюре картофельное	110	2.5	3.9	14.7	103.8	6.88	0.08	0.08	0.03	0.06	39.56	66.26	20.81	0.79	521.55	6.90	0.00	0.02	321	2012			
Хлеб пшеничный	20	1.4	0.5	10.0	48.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008			
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	6.0	23.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.41	3.71	3.33	0.37	13.03	0.00	0.00	0.00		2008			
МАРМЕЛАД	20	0.0	0.0	14.4	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.72	0.18	0.36	0.07	0.80	0.00	0.00	0.00	430	2008			
Итого за прием пищи:	400	15.2	10.1	59.8	389.9	9.09	0.20	0.21	0.88	0.17	113.29	264.54	78.21	2.96	859.87	90.39	0.01	0.38					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																						
Всего за день:		45.5	47.9	196.3	1368.6	21.12	0.53	0.68	1.19	0.51	460.47	726.77	180.23	10.56	2154.24	125.61	0.01	0.44					

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная гречневая вязкая	150	6.0	6.1	22.5	168.0	0.62	0.10	0.16	0.04	0.06	128.64	140.15	49.52	1.35	251.28	11.45	0.00	0.00	184	2008
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	60	4.2	1.5	30.0	144.0	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008
Кофейный напиток с молоком	150	3.6	2.9	11.9	86.7	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	127.16	90.21	15.87	0.17	181.09	10.80	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	367	13.9	15.6	64.5	445.0	1.24	0.20	0.32	0.11	0.17	268.04	270.69	73.19	2.13	488.62	22.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																			
II Завтрак																				
КИВИ	100	1.1	0.5	14.2	59.2	37.08	0.00	0.00	3.20	0.00	30.60	30.60	15.30	0.27	312.00	0.00	0.18	0.00		
Итого за прием пищи:	100	1.1	0.5	14.2	59.2	37.08	0.00	0.00	3.20	0.00	30.60	30.60	15.30	0.27	312.00	0.00	0.18	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми(фасоль) на м,к б-не	150	6.8	5.5	11.2	120.8	3.75	0.08	0.06	0.15	0.00	33.18	103.21	25.13	1.46	389.24	3.40	0.00	0.03	81	2012
Суфле из печени	60	13.7	7.3	5.5	143.0	7.09	0.13	0.92	3.25	0.45	83.57	209.77	17.29	3.38	269.32	13.15	0.02	0.10	к/к	к/к
Пюре картофельное	110	2.7	3.9	15.7	108.3	7.36	0.09	0.09	0.03	0.06	40.76	69.53	22.09	0.85	555.65	7.20	0.00	0.02	321	2012
Напиток из плодов шиповника	150	0.1	0.1	7.8	31.6	23.40	0.00	0.01	0.04	0.00	8.45	0.65	2.00	0.11	2.70	0.00	0.00	0.00	398	2012
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	25.5	17.2	57.0	483.7	41.60	0.37	1.11	3.47	0.51	173.16	417.96	74.11	7.40	1 271.31	25.99	0.02	0.15		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																			
Полдник																				
Кисель	150	0.0	0.0	18.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.56	3.24	1.44	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00	411	2008
Творожно- морковное пирожное	110	11.5	9.8	25.9	234.3	0.66	0.05	0.19	0.51	0.27	113.92	154.19	24.45	0.87	172.09	4.94	0.02	0.03	238	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.6	7.1	18.1	141.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	290	13.1	16.9	62.4	449.6	0.66	0.05	0.19	0.51	0.27	122.48	157.43	25.89	0.87	172.58	4.94	0.02	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																			
Всего за день:		53.6	50.2	198.1	1 437.5	80.58	0.62	1.62	7.29	0.95	594.28	876.68	188.49	10.67	2 244.51	53.18	0.22	0.18		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Каша молочная пшеничная жидкая	150	5.7	6.0	22.7	168.2	0.62	0.08	0.15	0.04	0.06	132.32	133.59	24.59	0.89	221.64	10.80	0.01	0.00	189	2008	
Масло (порциями)	6	0.1	4.4	0.1	39.7	0.00	0.00	0.01	0.04	0.09	0.72	1.14	0.00	0.01	0.90	0.00	0.00	0.00		2012	
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Какао с молоком	150	3.7	3.0	12.3	90.6	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	126.31	92.30	17.85	0.29	190.70	10.80	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	336	11.6	14.2	50.1	370.5	1.24	0.14	0.30	0.10	0.15	265.05	246.53	46.34	1.49	440.84	21.60	0.01	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																				
II Завтрак																					
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	150	4.8	5.7	2.3	79.2	0.97	0.02	0.04	0.30	0.00	23.64	50.63	13.08	0.79	133.39	2.87	0.00	0.02	100	2008	
Биточки мясные	60	10.5	9.6	10.7	167.1	0.35	0.05	0.08	0.01	0.11	25.82	106.73	16.86	1.61	199.18	5.08	0.00	0.03	282	2012	
Овощи тушеные	100	2.4	7.6	13.7	132.8	10.94	0.07	0.06	0.33	0.08	32.64	53.31	23.34	1.08	414.66	4.80	0.00	0.03	406	2012	
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Компот из сухофруктов	150	0.3	0.1	11.9	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	0.00	1.37	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	376	2012	
Итого за прием пищи:	500	20.2	23.4	55.4	507.5	12.26	0.21	0.21	0.64	0.19	95.59	245.47	62.25	5.08	802.30	14.99	0.00	0.08			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
Рыба запеченная с картофелем и сыром	150	17.7	8.2	16.0	207.9	7.62	0.14	0.21	0.06	0.05	165.61	237.94	48.41	1.41	780.04	109.26	0.02	0.13	250	2012	
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.0	72.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	6.0	23.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.41	3.71	3.33	0.37	13.03	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	330	19.9	9.0	37.0	303.2	7.64	0.17	0.22	0.06	0.05	179.72	261.15	55.64	2.08	820.67	109.26	0.02	0.13			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Всего за день:		51.7	46.6	156.3	1 243.7	23.64	0.53	0.74	0.80	0.39	549.11	761.90	169.23	10.40	2 213.81	147.10	0.03	0.21			

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша молочная геркулесовая жидкая	150	4.9	5.9	17.8	157.4	0.62	0.08	0.14	0.04	0.06	133.45	131.29	31.64	0.64	225.71	11.70	0.00	0.01	413	2012
Сыр (порциями)	15	4.0	3.8	0.0	50.1	0.11	0.01	0.05	0.05	0.00	132.00	75.00	5.25	0.15	13.20	0.00	0.00	0.01		2012
Масло (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3	0.00	0.00	0.01	0.05	0.11	0.84	1.33	0.00	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00		2012
Хлеб пшеничный	60	4.2	1.5	30.0	144.0	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00		2008
Кофейный напиток с молоком	150	3.6	2.9	11.9	86.7	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	127.16	90.21	15.87	0.17	181.09	10.80	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	382	16.8	19.2	59.8	484.5	1.35	0.19	0.35	0.16	0.17	404.85	336.83	60.56	1.57	476.25	22.50	0.00	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																			
II Завтрак																				
СОК	125	0.0	0.0	13.8	62.5	2.50	0.01	0.01	0.00	0.00	8.75	8.75	5.00	1.75	150.00	1.25	0.00	0.00	442	2008
ВАФЛИ	18	1.2	4.0	12.1	88.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	2.88	6.48	1.80	0.27	25.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	143	1.2	4.0	25.9	150.7	2.50	0.02	0.02	0.00	0.00	11.63	15.23	6.80	2.02	175.20	1.25	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9																			
Обед																				
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	4.6	7.2	5.8	106.8	4.75	0.04	0.06	0.17	0.00	36.71	59.27	17.39	0.96	241.36	5.28	0.00	0.04	57	2012
Бефстроганов из птицы	50/50	9.8	11.1	4.1	155.7	1.46	0.04	0.07	0.05	0.00	21.82	92.84	12.63	0.98	172.22	5.00	0.01	0.07	301	2012
Макаронные изделия отварные	110	2.9	3.1	20.7	121.7	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	6.39	1.28	0.79	0.03	0.89	0.00	0.00	0.00	204	2012
Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	16.8	80.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Компот из кураги	150	0.5	0.0	12.2	49.7	0.14	0.01	0.02	0.05	0.00	19.27	11.83	9.88	0.26	155.23	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	550	20.0	21.8	59.6	513.9	6.35	0.16	0.18	0.29	0.06	91.39	200.02	48.29	3.83	624.10	12.52	0.01	0.11		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																			
Полдник																				
Пирожок печеный с яйцом	90	10.4	9.0	48.3	314.2	0.08	0.10	0.12	0.06	0.60	38.42	103.60	13.85	1.13	142.40	7.39	0.03	0.02	454	2012
Кисель	150	0.0	0.0	20.4	80.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	3.24	1.44	0.00	0.55	0.00	0.00	0.00	411	2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	340	10.8	9.3	79.0	441.9	5.08	0.12	0.15	0.06	0.60	66.02	122.84	27.29	3.13	297.95	8.39	0.03	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																			
Всего за день:		48.8	54.3	224.3	1 591.0	15.28	0.49	0.70	0.51	0.83	573.89	674.92	142.94	10.55	1 573.50	44.66	0.04	0.16		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	1003,3	991,1	3640,0	27324,9	660.94	10.26	14.38	24.88	13.35	9 317.44	13 292.27	3 240.62	205.37	36 559.33	1 307.44	0.52	4.31
Среднее значение за период	50.2	49.6	182.0	1 366.2	33.05	0.51	0.72	1.24	0.67	465.87	664.61	162.03	10.27	1 827.97	65.37	0.03	0.22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	32.6	52.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	353	124	528	339