



Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
Каша "Дружба" молочная жидкая	180	5.6	3.3	30.3	190.2	0.10	0.50	11.20	0.00	0.10	105.90	31.10	125.00	0.70	0.90	185.50	37.40	0.00	0.00	38	2010		
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015		
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00				
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	14	2015			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11.4</b>	<b>14.9</b>	<b>58.2</b>	<b>426.9</b>	<b>0.10</b>	<b>1.10</b>	<b>65.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>244.80</b>	<b>57.40</b>	<b>244.60</b>	<b>1.80</b>	<b>1.60</b>	<b>420.30</b>	<b>49.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>2 Завтрак</b>																							
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>18.2</b>	<b>79.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																							
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	4.9	2.2	12.8	91.1	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	22.40	10.20	39.30	0.70	0.50	81.50	49.70	0.00	0.00	111	2015		
Биточек из мяса птицы	70	9.6	11.1	10.1	188.1	0.10	0.60	9.80	0.00	0.10	13.00	18.00	102.10	1.30	0.10	37.80	16.60	0.00	0.00	ТТК			
Капуста тушеная	150	3.0	5.6	11.9	116.2	0.04	25.80	0.00	0.00	0.05	88.70	31.52	61.39	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	139	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	87.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	349	2015			
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>21.0</b>	<b>19.5</b>	<b>65.9</b>	<b>541.6</b>	<b>0.24</b>	<b>27.10</b>	<b>10.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>	<b>139.60</b>	<b>69.92</b>	<b>241.99</b>	<b>5.00</b>	<b>1.10</b>	<b>181.20</b>	<b>66.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>																							
Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	1.30	227.30	67.80	0.00	0.00	210	2015		
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	0.40	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015		
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00				
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Булочка с посыпкой	50	4.6	5.1	28.8	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.80	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21.9</b>	<b>23.3</b>	<b>53.1</b>	<b>539.0</b>	<b>0.20</b>	<b>0.50</b>	<b>48.60</b>	<b>2.00</b>	<b>0.40</b>	<b>245.30</b>	<b>40.90</b>	<b>314.00</b>	<b>3.40</b>	<b>2.20</b>	<b>341.90</b>	<b>94.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>54.3</b>	<b>58.2</b>	<b>195.4</b>	<b>1 586.7</b>	<b>0.54</b>	<b>29.70</b>	<b>124.40</b>	<b>2.20</b>	<b>0.75</b>	<b>629.70</b>	<b>168.22</b>	<b>800.59</b>	<b>10.20</b>	<b>4.90</b>	<b>943.40</b>	<b>212.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4,9	3,9	19,0	138,3	0,10	0,50	12,10	0,00	0,10	116,50	33,00	126,20	0,70	1,00	207,00	39,20	0,00	0,00	34	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,60	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	0,60	240,50	14,00	0,00	0,00	379	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00			
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	0,40	56,00	8,00	0,00	0,00	209	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>16,5</b>	<b>13,3</b>	<b>50,1</b>	<b>409,6</b>	<b>0,20</b>	<b>1,30</b>	<b>30,90</b>	<b>0,90</b>	<b>0,30</b>	<b>305,90</b>	<b>68,40</b>	<b>334,10</b>	<b>2,50</b>	<b>2,20</b>	<b>542,80</b>	<b>61,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																						
Кисломолочный напиток	180	5,2	5,8	7,2	106,2	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>216,00</b>	<b>25,20</b>	<b>171,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
Борщ из свежей капусты с картофелем со свиной и сметаной	200/10	3,4	8,9	8,1	139,2	0,00	5,90	4,40	0,00	0,00	38,70	17,50	36,40	0,90	0,40	247,50	48,50	0,00	0,00	82	2015	
Суфле рыбное	90	15,6	9,8	1,2	172,5	0,10	0,70	24,20	0,80	0,20	64,10	39,10	209,60	1,10	1,30	395,20	143,20	0,00	0,00	400	2004	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	0,00	0,00	128	2015	
Овощи натуральные свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,45	0,00	0,00	0,00	8,47	7,18	16,09	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,2	0,0	10,9	45,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,20	4,50	6,50	0,00	0,00	55,30	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,50	61,20	2,50	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>25,8</b>	<b>24,0</b>	<b>57,1</b>	<b>586,8</b>	<b>0,30</b>	<b>19,75</b>	<b>45,40</b>	<b>0,90</b>	<b>0,40</b>	<b>187,77</b>	<b>105,48</b>	<b>394,89</b>	<b>5,68</b>	<b>2,70</b>	<b>1 480,20</b>	<b>251,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Запеканка творожная	150	30,5	11,9	26,0	359,4	0,10	0,30	45,90	0,30	0,30	210,60	34,20	290,60	1,30	0,80	208,70	2,00	0,00	0,00	223	2015	
Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	61,40	6,80	43,90	0,00	0,20	73,00	1,40	0,00	0,00			
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	24,5	98,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	2,00	5,60	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,00			
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>34,2</b>	<b>14,5</b>	<b>77,0</b>	<b>601,7</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>45,90</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>290,90</b>	<b>52,90</b>	<b>365,50</b>	<b>1,60</b>	<b>1,20</b>	<b>321,60</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>81,7</b>	<b>57,6</b>	<b>191,4</b>	<b>1 704,3</b>	<b>0,70</b>	<b>22,85</b>	<b>158,20</b>	<b>2,10</b>	<b>1,40</b>	<b>1 000,27</b>	<b>251,98</b>	<b>1 265,49</b>	<b>10,28</b>	<b>6,10</b>	<b>2 344,60</b>	<b>316,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,7	2,9	20,0	131,9	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	110,60	21,30	112,80	0,80	0,40	103,70	36,70	0,00	0,00	35	2010		
Какас витаминизированный с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	29,30	128,30	0,70	0,80	269,90	14,00	0,00	0,00	382	2015		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00				
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	65,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Сыр (порциями)	12	3,1	3,1	0,0	41,3	0,00	0,10	27,60	0,00	0,00	120,00	6,00	73,20	0,10	0,40	11,40	0,00	0,00	0,00	15	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>412</b>	<b>15,1</b>	<b>19,0</b>	<b>49,6</b>	<b>448,1</b>	<b>0,20</b>	<b>1,40</b>	<b>97,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>403,70</b>	<b>65,50</b>	<b>342,80</b>	<b>2,20</b>	<b>1,80</b>	<b>504,80</b>	<b>51,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>2 Завтрак</b>																							
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	16,2	79,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,2</b>	<b>79,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,1	1,7	12,6	90,7	0,10	6,10	0,20	0,00	0,10	19,10	19,10	44,60	0,80	0,40	433,40	44,10	0,00	0,00	97	2015		
Тефтели мясные с соусом	50/50	6,3	14,8	10,5	158,0	0,20	0,80	14,70	0,00	1,00	19,60	15,70	77,70	0,80	0,20	0,00	68,90	0,00	0,00				
Рис с овощами	130	3,7	4,6	37,5	211,9	0,00	0,60	15,80	0,10	0,00	21,50	27,70	76,80	0,70	0,80	81,90	41,40	0,00	0,00	450	2003		
Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,4	0,1	17,2	72,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,40	8,40	20,90	0,50	0,00	150,10	0,00	0,00	0,00	348	2015		
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,50	61,20	2,50	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19,5</b>	<b>21,5</b>	<b>92,8</b>	<b>611,0</b>	<b>0,40</b>	<b>7,50</b>	<b>30,70</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>88,70</b>	<b>79,50</b>	<b>259,40</b>	<b>4,60</b>	<b>1,90</b>	<b>726,60</b>	<b>156,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>																							
Жаркое по-домашнему	200	7,8	18,2	25,1	310,6	0,20	12,10	0,30	0,00	0,10	34,00	37,00	91,40	1,80	0,80	840,20	86,30	0,00	0,00	4044253			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70	0,00	0,00				
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Шанежки наливные с яйцами	50	6,1	2,9	24,5	153,3	0,10	0,00	6,50	0,30	0,00	55,80	8,20	69,70	0,60	0,60	63,00	21,50	0,00	0,00	740	2004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15,5</b>	<b>21,7</b>	<b>65,3</b>	<b>538,2</b>	<b>0,30</b>	<b>12,10</b>	<b>7,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>103,70</b>	<b>54,90</b>	<b>180,80</b>	<b>3,10</b>	<b>1,50</b>	<b>948,10</b>	<b>110,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>50,1</b>	<b>62,2</b>	<b>225,9</b>	<b>1 676,5</b>	<b>0,90</b>	<b>21,00</b>	<b>135,80</b>	<b>0,60</b>	<b>1,40</b>	<b>596,10</b>	<b>199,90</b>	<b>783,00</b>	<b>9,90</b>	<b>5,20</b>	<b>2 179,50</b>	<b>319,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
Каша ячневая молочная жидкая	180	4.9	3.4	20.2	139.7	0.00	0.60	13.60	0.00	0.10	134.20	21.70	137.70	0.50	0.70	202.90	38.20	0.00	0.00	38	2010	
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	199.00	10.90	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.00	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.7</b>	<b>16.0</b>	<b>48.1</b>	<b>385.4</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>68.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>273.10</b>	<b>48.00</b>	<b>257.30</b>	<b>1.60</b>	<b>1.40</b>	<b>433.70</b>	<b>50.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																						
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.60	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>12.7</b>	<b>61.1</b>	<b>0.00</b>	<b>13.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>20.60</b>	<b>10.40</b>	<b>14.30</b>	<b>2.90</b>	<b>0.20</b>	<b>361.40</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный с яйцом и сметаной	200	4.7	7.1	14.8	146.9	0.10	6.90	5.00	0.50	0.20	39.50	24.70	89.80	1.40	0.70	525.50	57.90	0.00	0.00	97	2015	
Биточек "Нежный"	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	0.20	41.40	16.30	0.00	0.00	т.к.		
Рагу из овощей	150	2.7	3.3	15.2	102.6	0.10	15.10	0.40	0.00	0.00	45.30	29.70	64.80	1.40	0.60	514.10	24.10	0.00	0.00	143	2015	
Овощи свежие натуральные	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	0.10	145.00	1.00	0.00	0.00	71	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>19.8</b>	<b>24.5</b>	<b>71.5</b>	<b>606.6</b>	<b>0.30</b>	<b>34.90</b>	<b>5.50</b>	<b>0.50</b>	<b>0.20</b>	<b>115.40</b>	<b>82.00</b>	<b>229.60</b>	<b>5.60</b>	<b>2.10</b>	<b>1287.90</b>	<b>101.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Пудинг творожный	160	24.7	8.7	24.9	299.6	0.00	0.60	30.30	0.30	0.40	204.80	33.20	265.80	1.30	0.90	242.60	7.70	0.00	0.00	222	2015	
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	0.00	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>27.5</b>	<b>16.2</b>	<b>67.0</b>	<b>542.1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>30.30</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>221.90</b>	<b>44.40</b>	<b>287.30</b>	<b>2.20</b>	<b>1.00</b>	<b>306.80</b>	<b>8.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>68.5</b>	<b>56.2</b>	<b>199.3</b>	<b>1595.2</b>	<b>0.30</b>	<b>49.60</b>	<b>104.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.60</b>	<b>631.20</b>	<b>184.60</b>	<b>788.50</b>	<b>12.30</b>	<b>4.70</b>	<b>2389.80</b>	<b>163.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша манная молочная жидкая	180	4.6	3.0	20.6	134.8	0.00	0.50	12.10	0.00	0.10	111.20	15.00	96.90	0.30	0.50	171.00	37.90	0.00	0.00		
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	31	2010
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	379	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11.5</b>	<b>15.7</b>	<b>51.5</b>	<b>409.4</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>70.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>294.00</b>	<b>46.60</b>	<b>236.40</b>	<b>1.30</b>	<b>1.30</b>	<b>452.30</b>	<b>53.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14</b>	<b>2015</b>
<b>2 Завтрак</b>																					
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.80	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	216.00	1.80	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>18.2</b>	<b>77.4</b>	<b>0.00</b>	<b>3.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.60</b>	<b>7.20</b>	<b>12.60</b>	<b>2.50</b>	<b>0.10</b>	<b>216.00</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>389</b>	<b>2015</b>
<b>Обед</b>																					
Суп овощной "Мозайка" со сметаной	200	1.9	2.4	10.1	73.6	0.00	10.70	9.00	0.00	0.00	40.60	21.80	46.70	1.10	0.30	366.70	48.60	0.00	0.00		
Печень по-строгановски	35/35	9.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	2.70	176.10	20.30	0.00	0.00	180	2013
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	196.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	0.30	62.00	52.70	0.00	0.00	255	2015
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	309	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	348	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>19.8</b>	<b>13.3</b>	<b>73.6</b>	<b>523.7</b>	<b>0.30</b>	<b>18.10</b>	<b>30.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.80</b>	<b>108.30</b>	<b>54.80</b>	<b>275.40</b>	<b>7.30</b>	<b>3.80</b>	<b>723.30</b>	<b>124.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Тефтели рыбные с соусом	50/50	13.4	7.0	15.0	182.5	0.10	1.20	4.30	0.00	0.10	39.90	38.10	144.80	0.90	1.00	336.00	129.50	0.00	0.00		
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	88.20	1.10	0.50	721.00	60.90	0.00	0.00	239	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	128	2015
Чай без сахара	180	0.1	0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.70	3.70	0.40	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	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	0.00	376	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>513</b>	<b>19.7</b>	<b>18.7</b>	<b>59.5</b>	<b>494.6</b>	<b>0.20</b>	<b>10.80</b>	<b>21.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>106.00</b>	<b>78.70</b>	<b>258.00</b>	<b>2.80</b>	<b>1.70</b>	<b>1 102.80</b>	<b>191.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.9</b>	<b>47.9</b>	<b>202.8</b>	<b>1 505.1</b>	<b>0.60</b>	<b>33.00</b>	<b>122.60</b>	<b>0.40</b>	<b>1.30</b>	<b>510.90</b>	<b>187.30</b>	<b>782.40</b>	<b>14.00</b>	<b>6.90</b>	<b>2 494.40</b>	<b>370.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	l, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4.7	2.9	20.0	131.9	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.60	21.30	112.80	0.80	0.40	183.70	37.50	0.00	0.00	35	2010
Чай с молоком	200	3.9	3.8	13.7	113.9	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	146.50	20.00	104.60	0.80	0.50	222.40	12.20	0.00	0.00	378	2015
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	86.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>11.0</b>	<b>14.9</b>	<b>49.2</b>	<b>390.5</b>	<b>0.20</b>	<b>1.20</b>	<b>67.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>266.10</b>	<b>51.20</b>	<b>245.90</b>	<b>2.20</b>	<b>1.10</b>	<b>446.90</b>	<b>50.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																					
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>18.2</b>	<b>79.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	4.7	5.9	15.5	115.3	0.10	3.70	0.20	0.00	0.00	32.10	26.30	62.50	1.60	0.70	374.70	51.40	0.00	0.00	102	2015
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	0.90	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004
Рис отварной	130	3.7	4.3	39.5	216.5	0.00	0.00	14.20	0.10	0.00	23.10	26.90	74.80	0.60	0.80	55.20	60.70	0.00	0.00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	81.20	2.50	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>21.3</b>	<b>14.2</b>	<b>89.5</b>	<b>582.7</b>	<b>0.30</b>	<b>5.20</b>	<b>14.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>108.10</b>	<b>100.00</b>	<b>309.60</b>	<b>4.70</b>	<b>2.90</b>	<b>819.50</b>	<b>258.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Залеканка творожная	150	30.5	11.9	26.0	359.4	0.10	0.50	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	290.60	1.30	0.80	208.70	2.00	0.00	0.00	223	2015
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	0.00	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>33.0</b>	<b>12.8</b>	<b>61.3</b>	<b>518.1</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>45.90</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>229.90</b>	<b>48.70</b>	<b>320.60</b>	<b>2.40</b>	<b>1.00</b>	<b>286.00</b>	<b>3.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65.3</b>	<b>41.9</b>	<b>216.2</b>	<b>1 570.5</b>	<b>0.60</b>	<b>5.70</b>	<b>128.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.60</b>	<b>604.10</b>	<b>199.90</b>	<b>876.10</b>	<b>9.30</b>	<b>5.00</b>	<b>1 552.40</b>	<b>312.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5.3	3.5	23.4	152.7	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	109.80	29.10	119.60	0.70	0.90	191.70	37.60	0.00	0.00	32	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.60	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Сыр (порциями)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	0.40	11.40	0.00	0.00	0.00	15	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>402</b>	<b>15.2</b>	<b>12.0</b>	<b>54.2</b>	<b>402.5</b>	<b>0.20</b>	<b>1.40</b>	<b>57.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>400.20</b>	<b>65.70</b>	<b>339.30</b>	<b>1.80</b>	<b>2.00</b>	<b>482.50</b>	<b>52.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																						
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>5.8</b>	<b>7.2</b>	<b>106.4</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>36.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>216.40</b>	<b>25.20</b>	<b>171.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	200	2.1	2.9	14.1	92.3	0.10	5.40	4.40	0.00	0.00	30.50	20.90	56.30	0.80	0.20	397.40	52.10	0.00	0.00	96	2015	
Печень по-строгановски	35/35	9.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	2.70	176.10	20.30	0.00	0.00	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	220.6	0.20	0.00	10.90	0.10	0.10	18.90	112.30	167.60	3.90	1.30	236.10	38.40	0.00	0.00	171	2015	
Овощи натуральные свежие	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	0.10	145.00	1.00	0.00	0.00	71	2015	
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	0.00	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>23.0</b>	<b>15.3</b>	<b>80.2</b>	<b>576.5</b>	<b>0.50</b>	<b>25.30</b>	<b>26.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.90</b>	<b>99.80</b>	<b>165.40</b>	<b>425.20</b>	<b>10.50</b>	<b>4.80</b>	<b>1 071.10</b>	<b>114.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Котлета "Рыжик"	70	9.7	11.9	7.0	185.7	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	19.60	18.50	101.70	1.20	0.10	60.80	25.10	0.00	0.00	тпк	2022	
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	0.50	721.00	56.90	0.00	0.00	128	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Ватрушка с творогом	50	6.7	2.6	23.9	146.6	0.00	0.00	6.50	0.00	0.00	33.30	8.60	56.90	0.40	0.30	69.00	17.60	0.00	0.00	108	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>22.1</b>	<b>20.2</b>	<b>72.6</b>	<b>581.0</b>	<b>0.20</b>	<b>10.90</b>	<b>37.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>119.20</b>	<b>68.70</b>	<b>277.90</b>	<b>3.60</b>	<b>1.10</b>	<b>899.80</b>	<b>100.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65.5</b>	<b>53.3</b>	<b>214.2</b>	<b>1 668.5</b>	<b>1.00</b>	<b>38.90</b>	<b>157.50</b>	<b>0.20</b>	<b>1.70</b>	<b>835.60</b>	<b>327.00</b>	<b>1 213.70</b>	<b>16.10</b>	<b>7.90</b>	<b>2 453.80</b>	<b>267.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.5	5.1	17.8	150.0	0.10	0.80	20.70	0.00	0.10	154.10	18.70	116.00	0.40	0.70	228.30	57.20	0.00	0.00	120	2015	
Какао витаминизированный с молоком	180	4.4	4.2	13.2	117.5	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	143.40	26.00	113.10	0.60	0.70	238.20	12.20	0.00	0.00	382	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>17.0</b>	<b>14.2</b>	<b>46.7</b>	<b>408.9</b>	<b>0.20</b>	<b>1.50</b>	<b>37.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.30</b>	<b>322.80</b>	<b>58.40</b>	<b>316.00</b>	<b>2.40</b>	<b>2.00</b>	<b>561.80</b>	<b>78.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																						
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>18.2</b>	<b>79.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Обед</b>																						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	180	4.1	4.3	7.8	90.1	0.00	4.00	4.20	0.00	0.00	29.20	16.20	52.10	0.90	0.50	287.40	49.40	0.00	0.00	158	2004	
Биточек "Нежный"	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	0.20	41.40	16.30	0.00	0.00	тк		
Картофель тушеный	130	2.7	3.1	20.9	122.4	0.10	10.00	0.20	0.00	0.10	25.80	30.60	74.70	1.30	0.60	706.20	58.90	0.00	0.00	24	2010	
Компот плодов или ягод сушеных	180	0.4	0.1	17.2	72.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.40	8.40	20.90	0.50	0.00	150.10	0.00	0.00	0.00	348	2011	
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>18.5</b>	<b>21.4</b>	<b>69.4</b>	<b>561.8</b>	<b>0.20</b>	<b>14.40</b>	<b>4.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>81.60</b>	<b>71.20</b>	<b>209.70</b>	<b>5.00</b>	<b>1.80</b>	<b>1246.30</b>	<b>127.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Каша молочная гречневая вязкая со слив. маслом	200	6.2	7.8	23.5	199.4	0.10	0.60	27.10	0.10	0.20	119.60	59.40	148.00	1.70	0.90	254.90	42.40	0.00	0.00	40	2010	
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.30	3.00	0.30	0.00	10.70	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Пирог "Манник"	50	2.8	7.7	24.3	180.0	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	19.30	5.20	31.90	0.30	0.10	30.30	0.90	0.00	0.00	тк		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>11.5</b>	<b>23.7</b>	<b>68.7</b>	<b>546.0</b>	<b>0.10</b>	<b>0.60</b>	<b>68.70</b>	<b>0.40</b>	<b>0.20</b>	<b>157.60</b>	<b>77.80</b>	<b>211.40</b>	<b>2.90</b>	<b>1.20</b>	<b>336.70</b>	<b>44.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47.0</b>	<b>59.3</b>	<b>203.0</b>	<b>1595.9</b>	<b>0.50</b>	<b>16.50</b>	<b>110.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.60</b>	<b>572.00</b>	<b>207.40</b>	<b>737.10</b>	<b>10.30</b>	<b>5.00</b>	<b>2144.80</b>	<b>250.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	136.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	1.00	207.00	38.20	0.00	0.00	34	2010		
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00				
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	65.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.7</b>	<b>15.5</b>	<b>46.9</b>	<b>385.0</b>	<b>0.10</b>	<b>1.10</b>	<b>66.70</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>255.40</b>	<b>59.30</b>	<b>245.80</b>	<b>1.80</b>	<b>1.70</b>	<b>437.80</b>	<b>50.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>2 Завтрак</b>																							
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>18.2</b>	<b>77.4</b>	<b>0.00</b>	<b>3.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.60</b>	<b>7.20</b>	<b>12.60</b>	<b>2.50</b>	<b>0.10</b>	<b>216.00</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный рыбный	205	5.4	1.9	12.6	90.8	0.10	6.30	0.20	0.00	0.10	27.60	30.10	92.80	1.00	0.70	538.40	81.60	0.00	0.00	97	2015		
Азу из говядины	70	10.8	11.1	3.4	170.2	0.00	1.40	0.00	0.00	0.10	14.10	15.70	100.00	1.60	0.20	74.00	28.70	0.00	0.00	438	2004		
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	196.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	0.30	62.00	52.70	0.00	0.00	309	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015			
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>25.1</b>	<b>17.1</b>	<b>81.8</b>	<b>603.6</b>	<b>0.30</b>	<b>7.70</b>	<b>11.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>81.50</b>	<b>65.80</b>	<b>272.40</b>	<b>5.30</b>	<b>1.70</b>	<b>756.30</b>	<b>165.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>																							
Запеканка творожная	180	30.5	11.0	26.1	350.2	0.10	0.20	45.80	0.30	0.30	210.70	34.20	290.80	1.30	0.80	208.80	2.00	0.00	0.00	223	2015		
Молоко сгущенное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.60	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00				
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.30	3.00	0.30	0.00	10.70	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00				
Печенье	18	1.0	6.2	10.7	99.9	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	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>398</b>	<b>35.3</b>	<b>20.7</b>	<b>68.7</b>	<b>626.2</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>45.90</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>288.40</b>	<b>54.20</b>	<b>363.10</b>	<b>2.20</b>	<b>1.20</b>	<b>331.90</b>	<b>4.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>72.0</b>	<b>53.5</b>	<b>215.6</b>	<b>1 692.2</b>	<b>0.50</b>	<b>12.90</b>	<b>123.60</b>	<b>0.60</b>	<b>0.80</b>	<b>637.90</b>	<b>185.50</b>	<b>893.90</b>	<b>11.80</b>	<b>4.70</b>	<b>1 722.00</b>	<b>222.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша манная молочная жидкая	180	4,6	3,0	20,6	134,8	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	111,20	15,00	86,90	0,30	0,50	171,00	37,10	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,60	16,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	0,60	240,50	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,5</b>	<b>15,7</b>	<b>51,5</b>	<b>409,4</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>70,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>284,00</b>	<b>46,60</b>	<b>236,40</b>	<b>1,30</b>	<b>1,30</b>	<b>452,30</b>	<b>52,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																					
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>61,1</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,80</b>	<b>10,40</b>	<b>14,30</b>	<b>2,90</b>	<b>0,20</b>	<b>361,40</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной	200/10	3,5	9,2	9,2	146,6	0,00	6,40	4,40	0,00	0,00	42,50	19,20	39,60	1,10	0,40	273,60	52,90	0,00	0,00	82	2015
Котлета рыбная	70	8,5	4,8	12,3	127,3	0,10	0,50	0,00	0,00	0,10	24,40	31,00	122,40	1,20	0,60	239,50	85,00	0,00	0,00	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,50	28,60	88,20	1,10	0,50	721,00	60,90	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,45	0,00	0,00	0,00	8,47	7,18	15,09	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из плодов сушеных	180	0,2	0,0	10,9	45,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,20	4,50	6,50	0,50	0,00	55,30	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,60	0,50	61,20	2,50	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>18,8</b>	<b>19,3</b>	<b>69,3</b>	<b>549,0</b>	<b>0,30</b>	<b>20,05</b>	<b>21,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>152,17</b>	<b>99,08</b>	<b>310,89</b>	<b>5,98</b>	<b>2,00</b>	<b>1 350,60</b>	<b>201,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Омлет натуральный	160	12,3	15,2	3,7	225,1	0,10	0,40	25,60	2,00	0,40	118,80	16,60	186,90	1,90	1,30	227,30	67,80	0,00	0,00	210	2015
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	0,40	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	16,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30	0,00	0,00		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	3,10	2,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	0,00	376	2015
Плюшка российская	50	4,4	6,4	34,8	215,6	0,10	0,00	0,90	0,00	0,00	16,90	6,70	39,60	0,40	0,20	61,80	20,60	0,00	0,00	767	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>22,0</b>	<b>25,2</b>	<b>67,3</b>	<b>610,3</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>49,50</b>	<b>2,00</b>	<b>0,40</b>	<b>253,00</b>	<b>43,00</b>	<b>320,00</b>	<b>3,40</b>	<b>2,20</b>	<b>854,30</b>	<b>89,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,5</b>	<b>60,7</b>	<b>200,8</b>	<b>1 629,8</b>	<b>0,70</b>	<b>34,85</b>	<b>141,50</b>	<b>2,30</b>	<b>0,90</b>	<b>709,97</b>	<b>199,08</b>	<b>681,69</b>	<b>13,58</b>	<b>5,70</b>	<b>2 518,60</b>	<b>345,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	599,1	550,8	2066,6	16224,7	6.34	265.80	1 306.40	11.30	10.25	6 727.74	2 112.08	9 022.47	117.76	56.10	20 743.30	2 779.20	0.00	0.00
Среднее значение за период	59.9	55.1	206.7	1 622.5	0.63	26.58	130.60	1.10	1.03	672.77	211.21	902.25	11.78	5.60	2 074.30	277.90	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	30.6	54.6															

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

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	409	170	664	438