

МЕНЮ  
Ясли

Литус О.Г.



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС- ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ДРУЖБА- 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША МАЯЧНАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 155	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС- ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155
ЧАЙ С ЛИМОННОМ 180/67	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОБЕЯНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/67
КОБЕЯНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КОБЕЯНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КОБЕЯНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОБЕЯНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/67

## II Завтрак

ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150
-------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

## Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЬНЫМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ 150/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОМ И ПЕТРУШКИ 150/10/5	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	РАССОЛНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 160	ГУРЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/50	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МСЛОМ 150	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 50	КОТЛЕТА РЫБЕЧНАЯ ИЗ ПТИЦЫ 60	РЫБА (ЩИТЕ) ОТВАРНАЯ 60	СУФЛЕ КУРИНОЕ 60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	НАПИТОК ИЗ ПРОДОВО ШИПОВНИКА 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ПРИДУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ ОВОЩИ 120	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЫЕ С МАСЛОМ 120
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЫЕМ 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ 150	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩИ 150	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150	КОМПЛОТ ИЗ ЯГОМА 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15			БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15

## Полдник

ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ 160	РЫБА ПРИПУШЕННАЯ В МОЛОКЕ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА РЫБЕЧНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 80	ЯБЛОКО ВАРЕНОЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	МОЛОКО КИРПЯЧНОЕ 150	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ЛИМОННОМ 158	ЧАЙ С ПИМОНОМ 158	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 20	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 30	ИЮРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ИЮРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ИЮРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	ИЮРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50		



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 День



Утверждаю  
Заведующий ЦБДОУ №37  
Невского района Санкт-Петербурга  
Литус О.Г.  
Итого за прием пищи: 106  
от 30.08.24

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	Сa, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
<b>Завтрак</b>																																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.24	4.10	7.00	62.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	4.40	13.20	2.30	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2012				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ	155	5.04	6.20	28.30	189.30	0.40	0.00	0.10	0.10	0.10	93.00	126.50	25.30	1.30	191.20	6.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2009				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.12	0.00	8.52	38.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.70	2.80	3.10	0.30	17.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	378	8.40	10.30	41.82	287.30	1.50	0.10	0.30	0.10	0.10	108.10	142.50	30.70	1.80	218.20	6.80	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>II Завтрак</b>																																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.60	0.60	14.80	66.30	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.60	14.90	10.80	3.00	417.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	150	0.60	0.60	14.80	66.30	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.60	14.90	10.80	3.00	417.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.30	0.00	0.70	5.20	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.60	5.00	0.20	56.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4.09	4.52	7.81	88.40	3.36	107.42	0.02	0.04	0.04	21.24	51.58	14.49	0.83	258.52	3.34	0.02	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	
СУХОПЕ ИЗ РЫБЫ	60	10.23	5.63	2.54	101.66	0.08	28.59	0.22	0.01	0.05	22.65	28.84	3.26	0.24	36.79	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.40	3.84	15.60	107.41	7.20	0.48	0.08	0.08	0.08	35.19	67.26	27.67	0.96	545.27	6.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.10	0.10	19.70	80.70	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	2.80	0.40	53.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.00	0.12	6.40	31.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	11.80	2.60	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.10	0.50	7.70	39.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.55	8.78	1.73	0.15	13.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	670	19.22	14.71	60.45	453.67	12.24	138.49	0.32	0.13	0.17	101.43	178.76	57.55	3.28	984.18	14.26	0.02	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>Полдник</b>																																
ПИЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17.14	19.80	28.60	353.09	1.13	229.30	0.09	0.07	0.13	25.51	180.56	34.52	1.71	233.30	6.27	0.12	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0.00	0.00	7.00	28.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	94.50	148.30	80.40	14.80	498.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.00	0.12	6.40	31.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	11.80	2.60	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6.58	3.72	25.88	163.68	0.07	23.46	0.15	0.05	0.08	38.11	69.04	9.13	0.49	75.65	2.46	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
Итого за прием пищи:	380	24.72	23.64	65.88	575.77	2.00	252.76	0.24	0.12	0.41	160.52	409.70	126.65	17.50	825.95	9.53	0.13	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03
Итого за день:		62.94	49.25	182.95	1383.04	21.74	389.35	0.86	0.35	0.68	391.65	745.86	225.70	25.58	2445.33	33.59	0.15	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. цп, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мг	В1, мг	В2, мг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	Кл, мг						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	Завтрак	88,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	3	2012					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90		154,00	0,40	0,00	0,10	0,00	0,10	86,60	89,20	19,90	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60		77,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	228,00	287,30	129,40	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	0,40						
Итого за прием пищи:	365	10,82	11,43	44,78	Завтрак	319,80	2,10	0,00	0,10	0,02	0,51	318,40	389,50	151,90	22,70	1033,60	15,50	0,00	0,00							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	Обед	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008					
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	Обед	69,00	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							
ПОМИДОР СВЕЖИИ	40	0,44	0,08	1,52		9,60	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	0,14						
СУЛ КАРТФОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/0/1	4,18	4,22	12,17		103,58	4,66	104,69	0,00	0,06	0,05	21,29	56,64	17,16	0,87	321,05	3,66	0,04	0,00	82	2012					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	20,55	8,43	17,89		251,39	14,82	5 056,35	0,29	0,23	1,59	28,81	318,40	29,90	6,40	382,99	9,81	0,21	0,04	294	2012					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30		77,30	59,76	0,17	0,00	0,00	0,08	14,19	2,32	3,65	0,42	8,05	0,00	0,00	0,00	0,27						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40		31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TKNB003						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70		39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TKNB004						
Итого за прием пищи:	541	27,77	13,55	63,98	Полдник	512,17	79,24	5 161,21	0,29	0,29	1,72	69,24	397,94	55,04	8,34	746,29	14,27	0,25	0,04							
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20		81,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	29,80	103,30	15,40	0,30	195,60	63,50	0,00	0,00	246	2012					
ГОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,91	15,72		107,69	7,62	19,13	0,06	0,09	0,08	29,98	64,28	21,81	0,89	560,54	6,27	0,03	0,00	321	2012					
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,12	18,10		75,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,00	3,40	0,60	84,00	0,60	0,00	0,00	TKNB003						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40		31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TKNB003						
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,77	1,57	28,06		145,40	0,10	3,52	0,00	0,06	0,04	29,77	47,94	8,43	0,39	78,75	2,40	0,01	0,01	477	2008					
Итого за прием пищи:	375	16,50	11,03	68,48		440,09	9,62	22,65	0,06	0,15	0,12	101,35	230,32	51,64	2,68	939,29	73,57	0,04	0,01							
Всего за день:		55,84	38,16	192,39		1 341,06	90,96	5 183,86	0,45	0,46	2,35	488,99	1 017,76	258,58	33,72	2 719,18	103,34	0,29	0,05							

## 3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		С, мг	А, мкг экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Са, мг		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30	1,28	2,95	16,27	95,60	0,00	17,70	0,05	0,02	0,01	3,40	10,97	2,08	0,17	15,17	0,00	0,00	0,00	2	2012
	30	0,90	1,60	1,80	24,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	16,20	5,70	0,20	30,60	0,00	0,00	0,00	10	2008
	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,20	0,20	2,00	0,10	0,40	60,90	183,80	13,70	2,10	176,90	21,50	0,00	0,00	214	
	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	72,50	14,30	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	ТК№028	
Итого за прием пищи:	360	17,26	23,65	33,07	322,90	2,10	17,90	2,05	0,12	0,51	188,30	283,47	35,78	2,77	367,47	29,60	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	ТК№002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	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	ТК№011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/105	4,17	6,48	5,70	98,47	8,10	132,35	0,00	0,04	0,05	29,91	50,84	16,80	0,96	256,93	3,64	0,02	0,00	277	2012
ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,60	0,30	0,00	0,00	0,10	18,00	136,80	21,50	2,10	314,90	6,80	0,00	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	28,80	174,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,10	13,20	135,30	90,90	3,20	191,30	1,70	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕЦЕМ	150/10	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,14	0,00	1,36	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	ТК№003	
Итого за прием пищи:	590	26,40	26,72	43,77	444,62	8,70	132,65	0,10	0,24	0,25	69,65	334,74	133,16	6,76	783,98	12,94	0,02	0,00		
Полдник																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,56	12,18	225,99	17,17	30,71	0,17	0,06	0,12	54,37	139,83	29,97	2,42	408,56	8,52	0,05	0,00	288	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,74	6,95	29,94	197,06	0,00	28,30	0,13	0,04	0,02	8,50	30,04	5,27	0,35	45,34	0,72	0,01	0,01	467	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	2,30	2,70	0,10	20,30	0,00	0,00	0,00	ТК№003	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	ТК№003	
МОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	76,00	11,20	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	ТК№005	
Итого за прием пищи:	485	21,18	23,14	67,12	564,55	19,37	59,01	0,30	0,10	0,24	178,17	259,97	51,74	3,37	640,60	10,04	0,06	0,01		
Итого за день:		65,46	74,01	159,46	1402,57	33,17	209,56	2,45	0,46	1,00	461,82	899,78	236,88	15,60	2024,55	54,08	0,08	0,01		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Se, мг								
ВТЕРВЕДОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	Завтрак	62,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	4,40	13,20	2,30	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012					
КАША ОВсяная "ТЕРКУлес" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ сливочным	155	5,00	7,30	18,30	198,00	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	0,10	95,20	126,80	36,20	0,80	192,30	8,50	0,00	0,00	189	2008					
КАККО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,30	93,30	22,20	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	TKR029							
Итого за прием пищи:	385	12,04	14,60	40,90	327,00	1,00	0,10	0,30	0,10	0,20	217,90	232,30	60,70	1,70	498,40	18,40	0,00	0,00								
II Завтрак																										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008					
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																										
САЛАТ КАРТЮфельный	40	0,64	6,11	4,75	76,65	4,10	20,67	0,00	0,03	0,02	9,59	16,92	7,10	0,33	179,15	1,44	0,01	0,00	43	2008						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,19	6,46	7,91	107,18	5,28	131,76	0,00	0,03	0,05	28,61	53,09	18,34	1,10	276,98	4,75	0,02	0,00	57	2012						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,60	4,00	15,10	114,00	0,20	0,00	0,10	0,00	0,00	33,30	103,50	14,50	0,40	180,10	57,60	0,00	0,00	289	2012						
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,43	2,05	6,09	49,21	4,20	291,66	0,00	0,02	0,02	24,07	22,93	11,75	0,46	85,43	1,53	0,01	0,00	129	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR004						
Итого за прием пищи:	575	16,79	19,32	67,48	459,77	13,78	444,09	0,10	0,08	0,09	102,13	224,93	57,76	3,28	769,53	66,66	0,04	0,00								
Полдник																										
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	16,10	221,00	0,20	0,10	0,10	0,00	0,20	140,40	189,40	22,70	0,80	134,90	0,90	0,00	0,00	224	2008						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80	0,00	0,00	0,10	0,10	161,20	113,80	17,70	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008						
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20	0,00	0,00	0,10	0,00	31,50	15,30	9,90	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	TKR052							
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	16,28	3,62	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00	TKR 018							
Итого за прием пищи:	370	25,70	15,90	45,80	427,60	16,20	0,10	0,10	0,20	0,30	338,33	334,78	53,92	1,44	542,71	15,10	0,00	0,00								
Всего за день:		55,28	49,97	159,33	1 283,37	30,98	444,29	0,50	0,38	0,59	458,36	792,01	172,38	6,42	1 721,64	100,16	0,04	0,00								

## 5 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг	Ма, мг	Ca, мг	Na, мг							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,10	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012				
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60	0,10	0,10	0,00	0,10	0,00	0,40	120,00	107,90	21,90	0,40	189,80	10,50	0,00	0,00	190	2008					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	228,00	287,30	129,40	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	0,40						
Итого за прием пищи:	360	9,62	7,83	42,38	293,80	2,30	0,00	0,10	0,02	0,51	0,10	0,62	351,80	408,20	153,90	22,80	1 084,00	18,60	0,00	0,00							
II Завтрак																											
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00							
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,90	0,50	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012					
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	5,20	0,10	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	18,90	66,20	19,60	1,10	423,30	4,90	0,00	0,00	84	2012					
ЗАПЕКАНКА КАРТФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,29	12,34	25,05	280,60	11,90	21,15	0,08	0,16	0,15	23,79	164,75	42,27	2,67	1 006,07	11,09	0,07	0,00	0,00	291	2012						
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,80	0,70	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	0,00	1,40	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	ТКН001						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,64	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	ТКН003						
Итого за прием пищи:	550	16,62	17,44	53,28	516,03	17,20	21,25	0,08	0,26	0,15	59,00	255,36	68,81	4,61	1 478,34	18,03	0,07	0,00	0,00								
Полдник																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,20	6,70	23,10	192,00	0,10	0,10	0,50	0,10	0,10	0,00	0,00	35,50	68,30	8,70	1,00	91,50	5,40	0,00	0,00	208	2012					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,77	2,30	2,54	0,25	14,02	0,00	0,00	0,00	0,00	ТКН038						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	ТКН003						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,03	3,16	21,15	137,58	0,03	18,71	0,10	0,04	0,06	31,70	59,71	7,74	0,40	56,60	1,18	0,01	0,01	0,01	249	2014						
Итого за прием пищи:	393	11,85	10,09	59,65	481,58	1,03	18,81	0,60	0,14	0,16	78,37	142,11	21,58	2,15	182,52	7,38	0,01	0,01	0,01								
Всего за день:	40,59	35,86	170,81	1 281,91	23,53	40,06	0,78	0,42	0,82	514,87	827,27	280,49	32,26	2 977,36	45,51	0,08	0,01										

## 6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																				
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	С, мг		A, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																														
<b>Завтрак</b>																																																
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,95	16,27	95,60	0,00	17,70	0,05	0,02	0,01	3,40	10,97	2,08	0,17	15,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2012																					
КАША ПШЕНИНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	69,50	118,90	31,50	0,90	175,50	8,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008																						
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	72,50	14,30	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKNR28																						
Итого за прием пищи:	385	7,50	10,05	42,67	321,60	0,90	17,70	0,15	0,12	0,21	191,20	202,97	47,86	1,97	333,47	16,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																								
<b>II Завтрак</b>																																																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008																				
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																							
<b>Обед</b>																																																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKNR11																						
СУП КАРТΟФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	2,80	0,20	0,00	0,10	0,00	25,90	56,90	22,00	1,40	298,60	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2012																				
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,36	2,76	4,54	76,27	0,00	19,06	0,16	0,01	0,03	7,28	15,99	1,89	0,23	16,73	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	263	2012																					
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	7,90	0,60	0,10	0,00	0,00	50,40	59,20	23,10	0,90	290,20	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2008																					
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	6,40	3,10	0,50	64,10	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKNR 032																						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТШЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKNR003																						
БАТОН БОГАТШЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKNR004																						
Итого за прием пищи:	580	15,28	7,02	61,34	434,47	11,60	19,86	0,26	0,11	0,03	100,03	159,07	34,42	3,68	703,83	10,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																							
<b>Полдник</b>																																																
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	11,00	102,50	15,90	1,70	194,90	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	282	2012																					
ПЮРЕ КАРТΟФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20	0,50	0,10	0,10	0,10	35,50	66,90	27,40	1,00	541,90	6,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	322	2012																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТШЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKNR003																						
БАТОН БОГАТШЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKNR004																						
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,01	0,00	5,21	20,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,23	0,00	1,36	0,50	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKNR030																						
Итого за прием пищи:	385	13,36	11,28	43,88	403,70	7,20	0,50	0,20	0,10	0,20	57,68	189,98	48,99	3,35	771,60	11,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																							
Итого за день:		36,89	28,50	163,04	1 228,77	19,70	38,06	0,61	0,33	0,44	348,91	551,42	151,29	8,40	1 808,90	37,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																							



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Н, мг	Se, мг		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	Завтрак	88,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	3	2012	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,40	0,00	0,10	0,00	0,10	0,10	86,30	73,60	12,80	0,30	142,10	6,80	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	228,00	287,30	129,40	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	ТКН004		
Итого за прием пищи:	365	11,22	10,93	42,58	307,90	2,10	0,00	0,10	0,02	0,51	0,51	318,10	373,90	144,80	22,70	1036,30	14,90	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																						
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	ТКН002		
Итого за прием пищи:	180	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТКН011	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КУРОМ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/105	4,10	5,21	11,79	110,71	6,46	105,23	0,00	0,07	0,06	0,06	20,63	63,35	20,86	0,95	441,42	4,70	0,04	0,00	77	2012	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	108,00	8,20	3,70	0,10	0,10	0,80	0,10	14,40	159,50	13,10	3,50	216,00	5,40	0,00	0,00	34	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	3,80	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	17,20	34,50	11,50	0,50	290,00	3,50	0,00	0,00	344	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	4,30	4,40	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	ТКН036		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	ТКН016		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	11,70	2,30	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	004	
Итого за прием пищи:	600	21,32	17,95	69,89	526,21	19,06	108,93	0,20	0,27	0,86	0,86	70,04	293,06	56,50	6,49	1046,99	15,24	0,04	0,00			
<b>Лопатник</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,20	7,30	12,90	177,00	0,16	0,08	0,08	0,00	0,16	0,16	112,32	151,52	18,18	0,64	107,92	0,72	0,00	0,00	224	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80	0,00	0,00	0,10	0,10	161,20	113,80	17,70	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20	0,00	0,00	0,10	0,00	31,50	15,30	9,90	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	ТКН052			
БУЛДОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,74	6,95	29,94	197,06	0,00	28,30	0,13	0,04	0,02	8,50	30,04	5,27	0,35	45,34	0,72	0,01	0,01	467	2008		
Итого за прием пищи:	380	23,14	17,45	57,64	486,26	16,16	28,38	0,21	0,24	0,28	313,52	310,66	51,09	1,29	538,96	15,64	0,01	0,01				
Итого за день:		86,28	46,83	185,41	1390,87	40,32	137,31	0,51	0,53	1,65	727,36	999,22	268,51	33,18	2854,75	47,28	0,05	0,01				

## 8 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мг	В1, мг	В2, мг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	4,40	13,20	2,30	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	21,55	7,58	0,27	40,70	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	100	10,30	13,92	1,92	93,20	0,17	0,17	1,66	0,08	0,33	67,15	152,55	11,37	1,74	148,49	17,85	0,00	0,00	0,00	214	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,30	93,30	22,20	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	0,00	TKN029					
Итого за прием пищи:	350	18,54	23,32	26,92	294,60	2,63	0,27	1,86	0,08	0,43	197,43	280,60	43,45	2,81	408,29	27,75	0,00	0,00	0,00						
<b>II Завтрак</b>																									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
<b>Обед</b>																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	1,10	0,40	0,00	0,00	0,00	12,20	12,20	8,60	0,60	91,30	1,50	0,00	0,00	0,00	40	2012				
РАССОЛЯК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,07	6,56	8,06	107,96	4,02	97,08	0,00	0,05	0,05	16,94	54,43	16,81	0,89	338,08	3,79	0,02	0,00	0,00	76	2012				
КОТЕЛЕТА РУБЦЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,80	10,15	9,82	169,82	0,40	9,93	0,03	0,05	0,09	28,96	104,34	15,98	1,19	138,96	4,08	0,05	0,01	0,00	305	2012				
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	4,80	0,00	0,10	0,00	0,00	41,50	47,40	23,90	1,50	346,40	8,40	0,00	0,00	0,00	324	2012				
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	150	0,30	0,00	5,80	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	0,00	1,40	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN033					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	TKN003					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN004					
Итого за прием пищи:	555	18,41	21,47	52,33	558,08	10,32	107,41	0,13	0,10	0,14	110,85	238,95	71,02	4,83	949,64	18,57	0,07	0,01	0,01						
<b>Полдник</b>																									
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00	0,10	0,90	0,00	0,20	19,80	69,10	4,30	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	0,00	213	2008				
ОВОЩИ ПРИПУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	4,20	0,40	0,00	0,00	0,00	29,10	27,50	12,30	0,50	98,30	2,40	0,00	0,00	0,00	129	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	TKN003					
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,30	5,40	0,50	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN008					
ЧАЙ С ВАРЕНЫМ	150/10	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,14	0,00	1,36	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012				
КОФЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	76,00	11,20	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN005					
Итого за прием пищи:	475	15,61	14,20	45,97	377,55	4,50	0,50	0,90	0,00	0,30	169,85	216,61	38,90	2,74	365,82	11,74	0,00	0,00	0,00						
Итого за день:		53,34	59,14	140,37	1298,23	17,45	108,18	2,89	0,18	0,87	477,13	736,16	153,37	10,38	1721,75	58,06	0,07	0,01	0,01						

9 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг									
<b>Завтрак</b>																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,95	16,27	95,60	0,00	17,70	0,05	0,02	0,01	3,40	10,97	2,08	0,17	15,17	0,00	0,00	0,00	2	2012							
КАША ОВЯННАЯ "ТЕРКУЛЕС"- ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	185	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	96,20	125,80	36,20	0,90	182,30	8,50	0,00	0,00	189	2008							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	72,50	14,30	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TKR028								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>9,08</b>	<b>12,65</b>	<b>47,27</b>	<b>307,60</b>	<b>0,90</b>	<b>17,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>196,90</b>	<b>209,27</b>	<b>52,58</b>	<b>1,37</b>	<b>350,27</b>	<b>16,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>									
<b>II Завтрак</b>																											
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	20,00	0,00	0,04	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	TKR006								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>10,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>8,00</b>	<b>28,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,60</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>									
<b>Обед</b>																											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	8,60	5,00	0,20	58,40	0,00	0,00	0,00	TKR009	2012							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,19	6,46	7,91	107,18	5,28	131,76	0,00	0,03	0,05	27,95	52,95	18,31	1,09	276,97	4,75	0,02	0,00	57	2012							
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,98	0,45	0,35	53,17	0,14	38,40	0,00	0,00	0,00	1,77	2,44	1,12	0,04	9,00	0,19	0,00	0,00	228	2008							
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,80	0,70	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	8,20	0,00	0,10	0,10	0,10	10,30	54,40	21,20	0,90	583,40	5,10	0,00	0,00	321	2012							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,00	5,02	21,00	0,57	0,06	0,00	0,00	0,00	8,38	2,18	2,54	0,17	11,27	0,00	0,00	0,00	TKR024								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,19	15,69	3,46	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00	003								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TKR004								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>598</b>	<b>21,84</b>	<b>12,54</b>	<b>48,48</b>	<b>398,65</b>	<b>14,99</b>	<b>170,22</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>67,64</b>	<b>148,84</b>	<b>54,06</b>	<b>3,22</b>	<b>995,27</b>	<b>11,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>									
<b>Полдник</b>																											
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,89	15,42	12,82	254,60	20,16	2,59	0,00	0,05	0,12	63,88	182,61	35,08	2,84	478,12	9,15	0,05	0,00	306	2008							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	6,40	3,10	0,50	64,10	0,50	0,00	0,00	TKR032								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TKR003								
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОМ	50	3,42	5,07	17,35	128,91	5,04	21,70	0,15	0,04	0,04	20,93	35,06	8,04	0,59	87,60	2,20	0,01	0,01	451	2008							
КОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	76,00	11,20	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TKR005								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>23,21</b>	<b>23,21</b>	<b>59,97</b>	<b>558,81</b>	<b>26,40</b>	<b>24,29</b>	<b>0,15</b>	<b>0,10</b>	<b>0,26</b>	<b>200,69</b>	<b>291,87</b>	<b>60,00</b>	<b>4,43</b>	<b>796,22</b>	<b>12,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>55,63</b>	<b>48,90</b>	<b>176,72</b>	<b>1361,06</b>	<b>52,29</b>	<b>232,21</b>	<b>0,40</b>	<b>0,39</b>	<b>0,67</b>	<b>473,23</b>	<b>677,98</b>	<b>208,64</b>	<b>9,62</b>	<b>2479,76</b>	<b>40,85</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>									

10 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	4,40	13,20	2,30	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,40	0,00	0,10	0,00	0,10	86,60	89,20	19,90	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	0,00	189	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,96	0,00	0,00	0,24	113,40	177,96	96,48	17,76	595,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№030							
Итого за прием пищи:	371	7,04	10,20	36,30	249,70	1,36	0,10	0,30	0,34	204,40	290,36	118,68	18,26	755,22	7,40	0,00	0,00	0,00									
<b>II Завтрак</b>																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008						
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,90	0,50	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	0,00	33	2012						
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	4,00	0,00	0,00	0,10	0,00	20,20	55,90	15,60	1,00	336,90	4,20	0,00	0,00	0,00	73	2012						
СВЯЖЕ КУРИНОЕ	60	9,15	12,29	2,10	155,57	0,36	38,34	0,29	0,03	0,11	25,45	91,32	9,70	0,86	115,78	5,64	0,05	0,01	0,00	205	2012						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	9,90	32,90	6,10	0,70	50,60	0,60	0,00	0,00	0,00	205	2012						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	4,30	4,40	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	0,00	TK№036							
ХЛЕБ БЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	003							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№004							
Итого за прием пищи:	575	20,15	23,69	67,10	551,37	5,06	38,34	0,39	0,23	0,11	73,31	213,81	42,37	4,05	605,15	12,28	0,05	0,01	0,01								
<b>Полдник</b>																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№011						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,00	13,20	13,50	144,00	6,90	0,00	0,00	0,10	0,20	16,60	150,30	30,00	2,20	701,30	9,20	0,00	0,00	0,00	276	2012						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,55	0,03	15,12	63,48	2,20	51,30	0,00	0,01	0,02	22,10	14,45	11,75	0,32	189,62	0,00	0,01	0,00	0,00	401	2008						
ХЛЕБ БЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	TK№003							
САДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,17	28,72	159,42	0,00	6,45	0,04	0,05	0,02	9,43	31,87	5,78	0,38	48,09	0,80	0,01	0,01	0,01	464	2008						
Итого за прием пищи:	375	19,92	16,56	64,74	403,48	9,10	57,75	0,04	0,16	0,24	50,53	208,42	50,14	3,40	959,41	10,80	0,02	0,01	0,01								
Всего за день:		47,96	50,60	183,29	1 273,55	15,52	96,19	0,73	0,39	0,69	328,24	702,59	211,19	25,71	2 319,78	30,48	0,07	0,02	0,02								

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	520,08	479,22	1 713,77	13 242,43	345,66	6 879,07	10,18	3,89	9,76	4 870,56	7 950,05	2 147,05	200,87	23 073,00	551,10	0,91	0,15					
Среднее значение за период	52,01	47,92	171,38	1 324,24	34,57	687,91	1,02	0,39	0,98	487,06	795,01	214,71	20,09	2 307,30	55,11	0,09	0,02					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,7	32,6	51,7																			

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли	364	145	571	409

