



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ТМБ ДОУ «Центр развития  
ребенка – детский сад «Белоснежка»

 Е.А. Попова

» ноября 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 1-3 ГОДА  
С АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИЕЙ НА РЫБУ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ НУЖД ТМБ ДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка»**

Меню составлено на основании сборников рецептов:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях и детских оздоровительных организациях / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 – 576 с.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. – 800 с.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, москва Дели принт, 2011 г.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦСТ  К.В. Горбушкин

### МЕНЮ 1-3

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180
<b>II Завтрак</b>									
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КЕФИР 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95
<b>Обед</b>									
САЛАТ ЗИМНИЙ 40	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40	ПОМИДОРЫ С/С 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАЛУСТОЙ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 40	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40
СУП ГОРОХОВЫЙ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 150	ХАРЧО 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	СУП ОВОЩНОЙ 150
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	МЯСО ТУШЕНОЕ 50	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 150	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 60	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 50	МЯСО ТУШЕНОЕ 60	БИТОЧКИ ИЗ КУР 60	АЗУ 130
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	РИС ОТВАРНОЙ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КАЛУСТА ТУШЕНАЯ 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180		КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	
				КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180				КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	
<b>Полдник</b>									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ 50	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 60	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 60	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ 60	ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	ХАЧАПУРИ 60	ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 50
КЕФИР 150	КЕФИР 180	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	КЕФИР 180	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	КЕФИР 150	ПЕЧЕНЬЕ 20	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	КЕФИР 150
<b>Ужин</b>									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ 40	ПОМИДОРЫ С/С 40	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ 150	САЛАТ ЗИМНИЙ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 60	САЛАТ ДОМАШНИЙ 30	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАЛУСТОЙ 40
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 60	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 60	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ОМЛЕТ С МЯСОМ 150	КАЛУСТА ТУШЕНАЯ 120	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60	МЯСО ТУШЕНОЕ 60
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 30	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	ВАФЛИ 20		



## МЕНЮ 1-3

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
<b>Завтрак</b>									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 150	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ РИСОВОЙ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180
<b>II Завтрак</b>									
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КЕФИР 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 150
<b>Обед</b>									
САЛАТ ЗИМНИЙ 40	ПОМИДОРЫ С/С 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 40	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 40	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И ) 40	САЛАТ ДОМАШНИЙ 40
СУП С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ 150	СУП С КЛЕЦКАМИ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ 150	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ 150	СУП ШАХТЕРСКИЙ 150	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 150
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 60	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	МЯСО ДУХОВОЕ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 50	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 60
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	РИС ОТВАРНОЙ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 110	СОУС ТОМАТНЫЙ 20	РАГУ ОВОЩНОЕ 120
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180		КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180
								НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА 180	
<b>Полдник</b>									
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 60	КЕФИР 180	СОЧНИ С ТВОРОГОМ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ 60	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ 50	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150	ПРЯНИКИ 20	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150	КЕФИР 150	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150	КЕФИР 150	КЕФИР 150	ПЕЧЕНЬЕ 20	КЕФИР 150
								ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	
<b>Ужин</b>									
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАЛУСТЫ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОР-КОМ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАЙКА" 30	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И ) 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 40	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 40
ЗАПЕКАНКА АОВ-АЯ С МЯСОМ 150	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ 60	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВ-МИ В СОУСЕ 150	МЯСО ТУШЕНОЕ 50	БИТОЧКИ ИЗ КУР 50	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 50	ОМЛЕТ С МЯСОМ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 150	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 60
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	СОУС СМЕТАННЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 110
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180		КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20



## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

1-3

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Факт. за 20 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	
Творог	30				118		147			31			100	26			147					570	29	-1	95	
Сметана	8	7,8		15,2		24,6	33,3		6,5	26,2			19	2,2		0,5	5,2	10	21,2		14	185,7	9,3	0,3	103	
Сыр	4		10	10					16,5	10				15					10	10		81,5	4,1	0,1	102	
Мясо	50	155,6	114,1	10,2	55,8	49,8	56,5	101,2	64,4	22,8	112,1	125,4	48,8	101	107,9	89,4	65,8	126,1	57,2	115,5	13,1	1573,5	78,7	26,7	157	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20			53		64	31			44				64					33	44		64	397	20		99
Птица	20		18,6	50,3				45	35,5	44,6				88,3		55,7	44,4					37,5	419,9	21	1	105
Рыба	32																								-32	0
Яйцо	40	18,3	7,3	6,9	16,5	127,2	15,7	79,7	4,4	11,3	96,2	21,7	8,3	16,1	12,5	99,4	12,9	89	11,3			110,7	776,6	38,8	-1,2	97
Картофель	120	150,6	46,9	121	64,9	177,5	117,6	76,3	19,6	218,4	125,7	273	102,4	75,7	125,4	144,3	118,3	32,2	170,8	45	146,6	2352,4	117,8	-2,4	98	
Овощи разные, зелень	180	101,9	172,1	130,4	156,8	226,7	146	227,3	304,1	141,3	118,5	97,9	170,2	267	158,9	173,5	297,7	89,4	167,3	210,4	237,8	3505,2	175,3	-4,7	97	
Фрукты свежие	55	29	29	37	208	117	18	191		37	187	7	161	47	29	148	161	67	29	257	54	1824	91	-4	96	
Сухофрукты	9	15	22,5	18			15		36,7			22,5			15				15	18		177,7	8,9	-0,1	98	
Молоко	350	489	282	560	511	300	238	502	331	330	214	497	238	399	802	227	247	500	350	295	253	7384	369	-21	95	
Соки фруктовые и овощные	100	150	150			150	150	150	150	150		150	150	150		150		150	150		150	2100	105	5	105	
Хлеб ржаной	40	40	40	40	20	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	780	39	-1	98
Хлеб пшеничный	60	55	55	55	65	74	51	73	66	66	45	61	41	55	55	64	81	55	73	72	66	1228	61	1	102	
Крупы, бобовые	30	63	62	58	9		18	32	34		51	22	44	22	49		10	26	31	57	15	623	31	1	104	
Макаронные изделия	8		12				39		39	12					8				38		12	161	8		101	
Мука пшеничная	25	22,8	38,8	33,2	44,6	26,5	31,5	1,8	22,9	33,2	21,7	33,5	11,2	26,8	29,6	20,3	31	25,1	26	1	39,3	524,5	26,2	1,2	105	
Масло сливочное	18	19,1	23,7	13,2	24,2	24,5	14,2	18,7	11	15,4	12,5	22,5	9,1	19,4	22,5	15,4	22,9	19	15,7	10,3	21,3	354,5	17,7	-0,3	99	
Масло растительное	9	7	8,9	4		6,3	6,4	5,5	7,4	8,8	12,9	13,6	15,5	7	7,1	9,4	8,1	7	7,9	8,4	6,3	157,5	7,9	-1,1	88	
Кондитерские изделия	12			30		20		20	20		20		20		20	20					38	40	348	17		103
Чай	0,5		1		1	1	1				1	1	1			1	1					1	10	0,5		100
Какао	0,5	1,3			1,3			1,3		1,3		1,3			1,3				1,3		1,3		10,4	0,5		104
Кофейный напиток	1			5					5					5					5				20	1		100
Сахар	25	19,6	29,9	20,4	27,2	28,3	30,3	20,1	29,7	13,5	21,7	29,6	21	30,2	18,2	26,1	31,4	23	30,9	13,2	30,5	494,8	24,7	-0,3	98	
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,2	0,9	0,9	0,7	0,3	0,2			0,2	0,2				1	0,8	0,7	0,2	0,6			0,9	8	0,4		100
Крахмал	2				10		10							10								10	40	2		100
Соль	3	3,8	3,6	2,5	2,2	1,9	3,5	3,3	3,8	2,9	3,6	1,6	4,4	4,4	3,8	3,3	3,1	3,4	2,3	2,5	3	62,9	3,1	0,1	105	

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

1-3

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Факт. за 20 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия																								
Белки, г	42	42	39,37	45,56	41,06	42,09	43,62	41,03	46,36	43,62	37,47	41,88	41,91	42,67	44,5	40,01	41,02	43,45	43,17	42,7	42,21	845,79	42,3	101
Жиры, г	47	46,86	45,91	47,68	47,77	49,1	48,68	45,39	45,7	50,01	45,59	46,42	46,24	45,01	51,47	48,4	47,33	46,86	45,91	47,4	45,6	943,33	47,2	100
Углеводы, г	203	204,01	211,84	195,04	196,92	198,62	218,41	209,86	225,02	184,04	187,29	192,29	191,17	198,49	206,41	203,72	199,32	216,71	201,27	218,19	207,84	4066,46	203,3	100
Энергетическая ценность, ккал	1400	1407,64	1421,66	1400,77	1385,66	1411,63	1492	1417,81	1504,21	1369,31	1311,67	1356,43	1368,51	1378,26	1471,96	1412,98	1394,61	1464,48	1387,52	1484,84	1417,63	28269,58	1412,6	101

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	3.3	20.9	128.9	0.60	130.70	17.40	0.30	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.2	13.6	96.0	1.00	96.10	31.60	0.70	508	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>8.6</b>	<b>10.6</b>	<b>44.2</b>	<b>307.2</b>	<b>1.60</b>	<b>231.40</b>	<b>54.90</b>	<b>1.40</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ЗИМНИЙ	40	0.9	1.5	4.3	33.6	2.10	8.80	8.70	0.30		
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	3.2	2.9	9.1	75.3	6.90	30.80	22.70	1.60	102	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	5.1	6.3	2.5	86.9	0.10	17.60	12.40	1.10	245	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.2	3.4	22.8	130.6	0.00	19.40	13.70	0.60	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	14.5	60.3	0.00	17.00	7.10	0.50	531	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>14.8</b>	<b>14.6</b>	<b>73.5</b>	<b>483.7</b>	<b>9.10</b>	<b>102.00</b>	<b>75.50</b>	<b>5.30</b>		
<b>Полдник</b>											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ	50	3.2	4.5	24.2	150.1	0.40	13.50	5.30	0.50	562	2013
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7.6</b>	<b>9.3</b>	<b>30.2</b>	<b>234.7</b>	<b>0.40</b>	<b>13.50</b>	<b>5.30</b>	<b>0.50</b>		
<b>Ужин</b>											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.6	1.9	2.9	31.9	1.40	6.80	6.60	0.40	82	2013
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	5.2	6.9	1.7	89.7	0.10	22.00	15.00	2.00	298	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.2	3.2	15.4	99.9	7.50	26.50	21.20	0.80	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	7.9	34.0	1.80	16.00	8.20	0.10	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.3</b>	<b>12.4</b>	<b>41.0</b>	<b>318.1</b>	<b>10.80</b>	<b>78.60</b>	<b>57.40</b>	<b>4.20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.1</b>	<b>47.1</b>	<b>204.1</b>	<b>1 408.2</b>	<b>24.90</b>	<b>436.00</b>	<b>199.10</b>	<b>13.50</b>		



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3.7	7.0	9.7	117.6	0.00	79.40	8.70	0.50	96	2013
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	150	4.5	3.0	35.0	185.0	0.40	82.50	20.00	1.20	174	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>8.4</b>	<b>10.0</b>	<b>50.0</b>	<b>324.4</b>	<b>0.40</b>	<b>174.00</b>	<b>34.50</b>	<b>2.40</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.30	5.00	0.20	113	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.5	4.7	9.4	93.9	0.60	21.70	10.90	0.80	105	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50	4.5	5.6	4.9	88.3	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	4.4	28.4	164.2	0.00	5.00	17.90	0.40	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>14.4</b>	<b>15.2</b>	<b>70.6</b>	<b>480.2</b>	<b>24.60</b>	<b>59.20</b>	<b>54.20</b>	<b>3.00</b>		
<b>Полдник</b>											
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	2.2	3.1	27.1	145.1	0.00	3.80	1.00	0.00	425	2011
КЕФИР	180	5.2	5.8	7.2	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>7.4</b>	<b>8.9</b>	<b>34.3</b>	<b>246.6</b>	<b>0.00</b>	<b>3.80</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	40	1.1	4.0	2.4	49.4	1.50	7.40	6.60	0.30	48	2004
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	3.2	3.8	0.8	50.2	0.10	16.20	2.20	0.20	387	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	3.6	12.7	93.6	9.80	36.90	27.10	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	7.20	1.50	0.00	527	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>8.4</b>	<b>11.7</b>	<b>41.6</b>	<b>306.1</b>	<b>11.40</b>	<b>73.00</b>	<b>43.80</b>	<b>2.60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.4</b>	<b>46.0</b>	<b>211.7</b>	<b>1 421.8</b>	<b>39.40</b>	<b>320.50</b>	<b>139.50</b>	<b>10.10</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.1	10.0	83.8	0.10	92.60	10.10	0.50	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2.2	3.5	19.2	117.1	0.70	143.10	40.30	0.90	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.8	11.6	84.2	0.50	100.50	17.90	0.50	513	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9.0</b>	<b>9.4</b>	<b>40.8</b>	<b>285.1</b>	<b>1.30</b>	<b>336.20</b>	<b>68.30</b>	<b>1.90</b>		
<b>II Завтрак</b>											
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>4.8</b>	<b>6.0</b>	<b>84.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1.0	1.9	3.8	36.5	2.60	9.60	9.20	0.40	40	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	3.5	5.5	9.8	106.3	4.20	32.90	19.90	1.10	83	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	6.8	7.3	14.1	148.9	7.60	25.40	32.70	1.70	443	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	13.8	59.9	0.30	33.40	18.60	0.50	531	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>15.3</b>	<b>15.2</b>	<b>61.8</b>	<b>448.6</b>	<b>14.70</b>	<b>109.70</b>	<b>91.30</b>	<b>4.90</b>		
<b>Полдник</b>											
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	60	1.1	2.6	31.8	155.0	4.80	9.80	4.80	0.20	559	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.90	183.60	20.20	0.20	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>6.1</b>	<b>8.2</b>	<b>40.0</b>	<b>259.8</b>	<b>5.70</b>	<b>193.40</b>	<b>25.00</b>	<b>0.40</b>		
<b>Ужин</b>											
ПОМИДОРЫ С/С	40	0.4	0.0	1.0	5.4	1.60	5.00	7.20	0.40	113	2013
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60	4.9	6.6	1.3	84.2	7.00	9.87	8.40	3.00	261	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.2	3.4	22.8	134.5	0.00	16.40	13.50	0.60	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	526	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.7</b>	<b>10.4</b>	<b>46.6</b>	<b>323.0</b>	<b>10.10</b>	<b>48.27</b>	<b>39.60</b>	<b>5.60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.5</b>	<b>48.0</b>	<b>195.2</b>	<b>1 401.1</b>	<b>31.80</b>	<b>687.57</b>	<b>224.20</b>	<b>12.80</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	150	3.3	3.4	12.1	92.7	0.50	99.90	15.20	0.20	170	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.2	13.6	96.0	1.00	96.10	31.60	0.70	508	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>8.0</b>	<b>10.7</b>	<b>35.4</b>	<b>271.0</b>	<b>1.50</b>	<b>200.60</b>	<b>52.70</b>	<b>1.30</b>		
<b>II Завтрак</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.9</b>	<b>0.3</b>	<b>12.1</b>	<b>54.7</b>	<b>9.50</b>	<b>17.40</b>	<b>19.10</b>	<b>0.80</b>		
<b>Обед</b>											
ПОМИДОРЫ С/С	40	0.4	0.0	1.0	5.4	1.60	5.00	7.20	0.40	113	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3.2	3.5	5.3	65.9	7.10	29.80	14.90	0.90	84	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	6.1	8.2	9.4	135.8	0.10	22.80	18.40	1.50	282	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	3.6	12.7	93.6	9.80	36.90	27.10	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	13.8	57.5	14.40	16.40	6.60	0.20	350	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>15.0</b>	<b>15.8</b>	<b>62.5</b>	<b>455.2</b>	<b>33.00</b>	<b>119.30</b>	<b>85.10</b>	<b>5.40</b>		
<b>Полдник</b>											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2.6	3.4	27.9	152.5	0.00	9.00	1.40	0.60	589	2013
КЕФИР	180	5.2	5.8	7.2	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>7.8</b>	<b>9.2</b>	<b>35.1</b>	<b>254.0</b>	<b>0.00</b>	<b>9.00</b>	<b>1.40</b>	<b>0.60</b>		
<b>Ужин</b>											
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	6.5	9.4	21.1	194.6	0.28	113.57	31.50	0.70	331	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1.6	2.0	13.6	80.0	0.10	69.10	7.70	0.10	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9.2</b>	<b>11.7</b>	<b>52.1</b>	<b>351.1</b>	<b>9.88</b>	<b>212.17</b>	<b>64.10</b>	<b>2.30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.8</b>	<b>47.7</b>	<b>197.2</b>	<b>1 386.0</b>	<b>53.88</b>	<b>558.47</b>	<b>222.40</b>	<b>10.40</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.6	4.2	24.2	139.9	3.20	9.20	9.10	0.50	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5.4	6.0	3.2	88.4	0.30	104.80	16.40	2.20	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	10.3	43.4	1.10	14.70	6.50	0.80	504	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>7.3</b>	<b>10.2</b>	<b>37.7</b>	<b>271.7</b>	<b>4.60</b>	<b>128.70</b>	<b>32.00</b>	<b>3.50</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.7	1.6	3.2	30.2	1.70	11.40	7.60	0.50	53	2011
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2.2	3.9	6.2	68.7	4.20	31.00	20.80	1.20	136	2013
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	5.5	6.2	7.0	105.4	0.00	16.10	11.00	1.30	279	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.2	0.3	15.6	0.00	8.00	0.80	0.00	371	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2.9	3.1	16.0	103.5	10.30	51.30	39.70	1.90	146	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	526	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>14.7</b>	<b>16.5</b>	<b>61.4</b>	<b>456.7</b>	<b>17.70</b>	<b>137.90</b>	<b>94.90</b>	<b>6.80</b>		
<b>Полдник</b>											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	4.0	31.4	174.2	1.80	17.40	4.92	0.96	570	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.90	183.60	20.20	0.20	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8.1</b>	<b>9.6</b>	<b>39.6</b>	<b>279.0</b>	<b>2.70</b>	<b>201.00</b>	<b>25.12</b>	<b>1.16</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ ЗИМНИЙ	40	0.9	1.5	4.3	33.6	2.10	8.80	8.70	0.30		
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	5.0	6.0	2.5	84.0	9.00	43.20	14.50	3.90	к/к	к/к
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30	0.5	1.7	2.6	28.3	0.70	9.50	3.48	0.20	454	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.2	3.2	15.4	99.9	7.50	26.50	21.20	0.80	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>11.0</b>	<b>12.8</b>	<b>44.8</b>	<b>340.2</b>	<b>42.50</b>	<b>109.10</b>	<b>63.76</b>	<b>6.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.9</b>	<b>49.2</b>	<b>198.8</b>	<b>1 412.1</b>	<b>70.50</b>	<b>587.20</b>	<b>221.78</b>	<b>20.06</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	6.7	7.8	25.0	197.0	0.20	47.20	11.10	0.60	319	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1.6	2.0	13.6	80.0	0.10	69.10	7.70	0.10	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	355	8.5	9.8	43.9	298.8	0.30	128.40	24.60	1.40		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	40	0.6	2.1	3.5	35.5	2.30	9.30	24.20	2.10	63	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	3.2	4.1	10.4	91.3	4.00	43.70	19.50	1.10	96	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60	5.2	6.4	0.3	79.6	0.30	13.90	8.10	0.60	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	2.7	26.3	146.5	0.00	17.90	7.80	0.70	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	17.7	73.0	0.00	17.10	7.10	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	555	16.5	15.8	78.5	522.9	6.60	110.30	77.60	6.20		
<b>Полдник</b>											
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.0	4.3	24.5	148.5	4.60	20.70	7.20	1.90	406.1	2011
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	220	7.4	9.1	30.5	233.1	4.60	20.70	7.20	1.90		
<b>Ужин</b>											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	2.10	12.30	4.50	0.20		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	5.7	6.2	5.1	99.0	0.10	23.10	12.60	1.20	122	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.2	0.3	15.6	0.00	7.60	0.80	0.00	371	2008
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	110	2.5	3.6	20.8	125.6	10.00	41.30	33.80	1.90	155	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	13.8	57.5	14.40	16.40	6.60	0.20	350	2011
Итого за прием пищи:	430	10.5	14.0	50.5	373.0	26.60	103.90	61.70	4.20		
Всего за день:		43.7	48.9	218.6	1492.3	41.10	373.80	177.10	15.80		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.7	2.9	25.1	141.3	0.40	100.60	23.10	0.60	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.2	13.6	96.0	1.00	96.10	31.60	0.70	508	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>10.2</b>	<b>48.4</b>	<b>319.6</b>	<b>1.40</b>	<b>201.30</b>	<b>60.60</b>	<b>1.70</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.6	1.9	2.9	31.9	1.40	8.80	6.60	0.40	82	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	3.4	3.4	11.8	90.0	5.70	23.40	20.60	1.00	77	2012
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	4.7	6.8	9.2	117.0	0.08	19.26	17.02	1.33	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.6	3.3	11.0	85.9	25.50	64.50	22.70	1.40	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	7.9	34.0	1.80	16.00	8.20	0.10	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>14.6</b>	<b>15.9</b>	<b>63.1</b>	<b>455.8</b>	<b>34.48</b>	<b>140.36</b>	<b>86.02</b>	<b>5.43</b>		
<b>Полдник</b>											
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.90	183.60	20.20	0.20	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	5.80	4.00	0.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6.5</b>	<b>7.6</b>	<b>23.1</b>	<b>188.2</b>	<b>0.90</b>	<b>189.40</b>	<b>24.20</b>	<b>0.60</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.1	2.4	32.7	1.50	6.80	7.20	0.30	10	2012
ОМЛЕТ С МЯСОМ	150	6.1	8.9	3.0	116.5	0.30	94.90	22.70	2.90	314	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.7	123.5	7.50	15.80	10.40	0.60	347.1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>10.9</b>	<b>11.7</b>	<b>60.3</b>	<b>390.0</b>	<b>18.80</b>	<b>140.20</b>	<b>65.80</b>	<b>5.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.2</b>	<b>45.6</b>	<b>210.1</b>	<b>1 418.1</b>	<b>58.58</b>	<b>681.76</b>	<b>242.62</b>	<b>15.33</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.1	10.0	83.8	0.10	92.60	10.10	0.50	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.7	3.3	22.3	135.2	0.40	83.90	19.30	0.30	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.8	11.6	84.2	0.50	100.50	17.90	0.50	513	2013
Итого за прием пищи:	360	10.5	9.2	43.9	303.2	1.00	277.00	47.30	1.30		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.1	3.1	35.7	1.50	6.70	7.00	0.30	12	2012
ХАРЧО	150	2.1	3.8	8.9	78.2	0.50	19.20	13.10	0.90	108	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5.4	6.8	5.9	106.4	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	2.7	26.3	146.5	0.00	17.90	7.80	0.70	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	18.6	79.2	0.30	33.50	18.60	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	585	16.8	15.9	83.1	543.0	2.30	85.70	57.40	3.60		
<b>Полдник</b>											
ХАЧАПУРИ	60	3.4	4.7	16.4	121.5	1.60	57.50	6.60	0.40	60	2007
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.80	153.00	16.80	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	210	7.7	9.4	23.3	208.8	2.40	210.50	23.40	0.60		
<b>Ужин</b>											
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	5.0	6.8	6.0	105.2	0.30	21.70	10.60	0.70	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.6	3.3	11.0	85.9	25.50	64.50	22.70	1.40	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.4	0.1	14.6	62.8	0.20	19.70	18.60	0.50	531	2013
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.0	68.7	0.00	2.90	1.80	0.30	607	2013
Итого за прием пищи:	380	10.7	11.2	59.7	385.2	26.00	114.10	60.10	3.80		
Всего за день:		46.5	45.9	225.2	1 504.7	34.70	697.80	194.20	11.40		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3.7	7.0	9.7	117.6	0.00	79.40	8.70	0.50	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.5	2.6	13.0	89.5	0.40	84.10	10.90	0.30	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1.9	2.2	16.3	94.0	0.10	77.40	14.00	0.40	510	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9.1</b>	<b>11.8</b>	<b>39.0</b>	<b>301.1</b>	<b>0.50</b>	<b>240.90</b>	<b>33.60</b>	<b>1.20</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.7	1.9	3.4	35.0	1.70	16.90	13.30	0.50	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	2.8	3.4	10.8	85.0	5.40	22.20	21.60	1.20	104	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	5.9	6.5	6.1	106.5	0.40	24.40	12.30	0.80	417	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.2	0.3	15.6	0.00	7.60	0.80	0.00	371	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	3.6	12.7	93.6	9.80	36.90	27.10	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	526	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>14.8</b>	<b>17.1</b>	<b>62.0</b>	<b>469.0</b>	<b>18.80</b>	<b>128.10</b>	<b>90.10</b>	<b>5.60</b>		
<b>Полдник</b>											
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	60	3.1	3.4	26.6	149.6	0.00	17.40	2.28	0.24	560	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.90	183.60	20.20	0.20	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8.1</b>	<b>9.0</b>	<b>34.8</b>	<b>254.4</b>	<b>0.90</b>	<b>201.00</b>	<b>22.48</b>	<b>0.44</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ ДОМАШНИЙ	30	1.0	2.0	3.5	35.3	1.80	4.90	5.80	0.30		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	5.2	6.5	0.9	82.9	6.10	17.90	8.10	2.50	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.2	3.2	15.4	99.9	7.50	26.50	21.20	0.80	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>10.5</b>	<b>12.0</b>	<b>32.9</b>	<b>280.7</b>	<b>15.40</b>	<b>54.60</b>	<b>41.50</b>	<b>4.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.3</b>	<b>50.1</b>	<b>183.9</b>	<b>1 369.7</b>	<b>38.60</b>	<b>635.10</b>	<b>193.68</b>	<b>13.84</b>		



**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.6	4.2	24.2	139.9	3.20	9.20	9.10	0.50	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5.4	6.0	3.2	88.4	0.30	104.80	16.40	2.20	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	10.3	43.4	1.10	14.70	6.50	0.80	504	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>7.3</b>	<b>10.2</b>	<b>37.7</b>	<b>271.7</b>	<b>4.60</b>	<b>128.70</b>	<b>32.00</b>	<b>3.50</b>		
<b>II Завтрак</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.9</b>	<b>0.3</b>	<b>12.1</b>	<b>54.7</b>	<b>9.50</b>	<b>17.40</b>	<b>19.10</b>	<b>0.80</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.7	1.6	3.2	30.2	1.70	11.40	7.60	0.50	53	2011
СУП ОВОЩНОЙ	150	3.0	4.0	6.8	76.6	5.10	27.20	15.50	0.80	99	2011
АЗУ	130	6.2	7.6	15.4	156.8	6.09	22.62	36.54	2.61	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.6	123.1	7.40	15.60	10.30	0.60	347.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>13.6</b>	<b>13.9</b>	<b>75.3</b>	<b>483.7</b>	<b>20.29</b>	<b>85.22</b>	<b>80.84</b>	<b>5.71</b>		
<b>Полдник</b>											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	50	1.2	3.9	3.3	53.2	0.59	11.55	4.73	0.35	562	2013
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>8.7</b>	<b>9.3</b>	<b>137.8</b>	<b>0.59</b>	<b>11.55</b>	<b>4.73</b>	<b>0.35</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	40	0.6	2.1	3.5	35.5	2.30	9.30	24.20	2.10	63	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5.4	6.8	5.9	106.4	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.6	3.2	27.5	149.2	0.00	14.40	91.90	3.20	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	7.9	34.0	1.80	16.00	8.20	0.10	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10.1</b>	<b>12.4</b>	<b>53.0</b>	<b>364.7</b>	<b>4.10</b>	<b>42.90</b>	<b>127.70</b>	<b>6.10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.5</b>	<b>45.5</b>	<b>187.4</b>	<b>1 312.6</b>	<b>39.08</b>	<b>285.77</b>	<b>264.37</b>	<b>16.46</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	3.3	20.9	128.9	0.60	130.60	17.40	0.30	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.2	13.6	96.0	1.00	96.10	31.60	0.70	508	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>8.6</b>	<b>10.6</b>	<b>44.2</b>	<b>307.2</b>	<b>1.60</b>	<b>231.30</b>	<b>54.90</b>	<b>1.40</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ЗИМНИЙ	40	0.9	1.5	4.3	33.6	2.10	8.80	8.70	0.30		
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ	150	2.2	3.2	6.1	62.0	2.60	18.50	12.90	0.60		
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	7.3	8.4	5.1	124.8	0.00	25.31	15.12	1.82	298	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.2	4.0	15.4	107.2	7.50	26.60	21.20	0.80	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	7.10	1.50	0.00	527	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>15.7</b>	<b>17.5</b>	<b>60.9</b>	<b>463.3</b>	<b>12.20</b>	<b>94.71</b>	<b>70.32</b>	<b>4.72</b>		
<b>Полдник</b>											
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	60	2.5	3.8	18.8	119.5	0.00	8.10	0.90	0.00	483	2008
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4.3	4.7	6.9	67.3	0.80	153.00	16.80	0.20	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>6.8</b>	<b>8.5</b>	<b>25.7</b>	<b>206.8</b>	<b>0.80</b>	<b>161.10</b>	<b>17.70</b>	<b>0.20</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	40	0.4	2.2	0.6	24.0	0.50	13.40	49.90	4.70	19	2004
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ	150	7.0	6.3	25.0	184.3	11.50	20.70	42.00	2.70	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.4	1.2	2.1	20.1	0.48	0.48	2.05	0.12	482	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>10.2</b>	<b>9.9</b>	<b>46.3</b>	<b>315.1</b>	<b>13.58</b>	<b>54.48</b>	<b>106.85</b>	<b>9.22</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.1</b>	<b>46.7</b>	<b>192.4</b>	<b>1 356.9</b>	<b>31.18</b>	<b>552.09</b>	<b>255.77</b>	<b>17.64</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	5.9	7.1	24.2	184.3	1.30	53.10	28.50	1.10	320	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1.6	2.0	13.6	80.0	0.10	89.10	7.70	0.10	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>7.7</b>	<b>9.1</b>	<b>43.1</b>	<b>286.1</b>	<b>1.40</b>	<b>134.30</b>	<b>42.00</b>	<b>1.90</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
ПОМИДОРЫ С/С	40	0.4	0.0	1.0	5.4	1.60	5.00	7.20	0.40	113	2013
СУП С КЛЕЦКАМИ	150	4.1	5.6	1.1	78.6	0.50	25.20	9.00	0.60	118.2	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7.1	10.4	27.7	232.8	1.40	19.40	32.20	1.70	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	7.9	34.0	1.80	16.00	8.20	0.10	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>14.9</b>	<b>16.5</b>	<b>58.0</b>	<b>447.8</b>	<b>5.30</b>	<b>74.00</b>	<b>67.50</b>	<b>4.00</b>		
<b>Полдник</b>											
КЕФИР	180	5.2	5.8	7.2	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	14.6	71.0	0.00	2.00	1.60	0.20	608	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6.4</b>	<b>6.7</b>	<b>21.8</b>	<b>172.5</b>	<b>0.00</b>	<b>2.00</b>	<b>1.60</b>	<b>0.20</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0.6	2.0	3.2	34.3	2.70	10.40	8.90	0.40	30	2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ	60	6.1	7.9	1.1	99.9	0.30	23.80	12.10	1.10	264	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.2	3.2	15.4	99.9	7.50	26.50	21.20	0.80	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	526	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>12.0</b>	<b>13.8</b>	<b>53.3</b>	<b>387.7</b>	<b>21.50</b>	<b>95.10</b>	<b>71.40</b>	<b>4.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.8</b>	<b>46.3</b>	<b>191.4</b>	<b>1 358.6</b>	<b>31.20</b>	<b>315.90</b>	<b>188.50</b>	<b>12.90</b>		

### 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,8	3,1	10,0	83,8	0,10	92,60	10,10	0,50	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,2	3,5	19,2	117,1	0,70	143,10	40,30	0,90	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,8	11,6	84,2	0,50	100,50	17,90	0,50	513	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9,0</b>	<b>9,4</b>	<b>40,8</b>	<b>285,1</b>	<b>1,30</b>	<b>336,20</b>	<b>68,30</b>	<b>1,90</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	3,00	10,50	6,00	2,10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>	<b>3,00</b>	<b>10,50</b>	<b>6,00</b>	<b>2,10</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,7	3,5	3,0	50,4	1,40	55,70	8,70	0,60	50	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	3,0	2,8	19,0	113,2	3,00	22,00	21,00	0,90	101	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	5,0	6,0	2,5	84,0	9,00	43,20	14,50	3,90	к/к	к/к
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	3,3	11,0	85,9	25,50	64,50	22,70	1,40	348	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,00	5,20	7,50	0,50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	39,6	0,00	3,20	3,40	0,70	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0,2	0,1	13,8	57,5	14,40	18,40	6,60	0,20	350	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>15,6</b>	<b>16,1</b>	<b>69,6</b>	<b>488,0</b>	<b>53,30</b>	<b>210,20</b>	<b>84,40</b>	<b>8,20</b>		
<b>Полдник</b>											
СОЧНИ С ТВОРОГОМ	60	3,1	4,2	23,8	145,4	0,00	6,10	1,00	0,20	61	2007
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,80	153,00	16,80	0,20	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,4</b>	<b>8,9</b>	<b>30,7</b>	<b>232,7</b>	<b>0,80</b>	<b>159,10</b>	<b>17,80</b>	<b>0,40</b>		
<b>Ужин</b>											
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,7	1,9	3,4	35,0	1,70	16,90	13,30	0,50	56	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	7,1	8,3	19,1	179,1	4,70	26,00	31,50	2,80	274	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,0	0,00	2,10	3,00	0,20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	39,6	0,00	3,20	3,40	0,70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0,3	0,1	6,9	31,8	23,20	15,80	9,50	0,40	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,2</b>	<b>10,6</b>	<b>42,5</b>	<b>308,5</b>	<b>29,60</b>	<b>64,00</b>	<b>60,70</b>	<b>4,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,0</b>	<b>45,2</b>	<b>198,8</b>	<b>1 378,8</b>	<b>88,00</b>	<b>780,00</b>	<b>237,20</b>	<b>17,20</b>		

**14 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	150	3.4	3.6	12.3	95.6	0.50	104.80	15.80	0.20	170	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.2	13.8	96.0	1.00	96.10	31.60	0.70	508	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>8.1</b>	<b>10.9</b>	<b>35.8</b>	<b>273.9</b>	<b>1.50</b>	<b>205.50</b>	<b>53.30</b>	<b>1.30</b>		
<b>II Завтрак</b>											
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>4.8</b>	<b>6.0</b>	<b>84.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.30	5.00	0.20	113	2013
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ	150	2.2	3.2	5.8	60.8	3.00	24.20	43.70	3.50		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	5.3	7.2	4.2	102.8	1.80	7.60	13.00	1.40	373	2013
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	4.4	28.4	164.2	0.00	7.00	18.00	0.40	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	12.4	53.2	0.20	27.80	15.60	0.50	531	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>14.4</b>	<b>15.2</b>	<b>71.8</b>	<b>483.0</b>	<b>5.60</b>	<b>83.30</b>	<b>106.20</b>	<b>7.20</b>		
<b>Полдник</b>											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	60	2.9	3.7	27.2	153.6	5.60	22.22	5.94	0.79	562	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.80	153.00	16.80	0.20	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.2</b>	<b>8.4</b>	<b>34.1</b>	<b>240.9</b>	<b>6.40</b>	<b>175.22</b>	<b>22.74</b>	<b>0.99</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	40	1.0	1.9	3.8	36.5	2.60	9.60	9.20	0.40	40	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	50	4.5	5.6	4.9	88.3	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2.2	3.7	14.2	99.6	6.60	31.10	25.00	0.90	340	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	7.9	34.0	1.80	16.00	8.20	0.10	375	2011
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.0	68.7	0.00	2.90	1.80	0.30	607	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>10.6</b>	<b>12.3</b>	<b>58.9</b>	<b>389.7</b>	<b>11.00</b>	<b>64.90</b>	<b>50.60</b>	<b>2.60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.7</b>	<b>51.6</b>	<b>206.6</b>	<b>1 472.1</b>	<b>24.70</b>	<b>528.92</b>	<b>232.84</b>	<b>12.09</b>		

### 15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.6	4.2	24.2	139.9	3.20	9.20	9.10	0.50	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5.4	6.0	3.2	88.4	0.30	104.80	18.40	2.20	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	10.3	43.4	1.10	14.70	6.50	0.80	504	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>7.3</b>	<b>10.2</b>	<b>37.7</b>	<b>271.7</b>	<b>4.60</b>	<b>128.70</b>	<b>32.00</b>	<b>3.50</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	40	0.6	2.1	3.5	35.5	2.30	9.30	24.20	2.10	63	2008
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	150	3.3	4.3	7.0	79.9	1.80	16.20	10.30	0.60	141	2013
МЯСО ДУХОВОЕ	150	7.4	11.1	15.7	191.9	6.30	29.30	33.20	2.40	258	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.7	123.5	7.50	15.80	10.40	0.60	347.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>15.0</b>	<b>18.0</b>	<b>76.2</b>	<b>527.8</b>	<b>17.90</b>	<b>79.00</b>	<b>89.00</b>	<b>6.90</b>		
<b>Полдник</b>											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	50	2.5	3.8	26.1	148.4	1.49	14.44	4.08	0.80	570	2013
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6.9</b>	<b>8.6</b>	<b>32.1</b>	<b>233.0</b>	<b>1.49</b>	<b>14.44</b>	<b>4.08</b>	<b>0.80</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0.6	2.0	3.2	34.3	2.70	10.40	8.50	0.40	30	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	5.2	5.4	5.1	89.7	0.33	20.25	10.21	0.66	417	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	3.6	12.7	93.6	9.80	36.90	27.10	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	526	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.0</b>	<b>11.4</b>	<b>42.5</b>	<b>316.5</b>	<b>14.33</b>	<b>84.55</b>	<b>56.31</b>	<b>3.86</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.0</b>	<b>48.3</b>	<b>203.7</b>	<b>1 413.5</b>	<b>41.32</b>	<b>317.19</b>	<b>187.39</b>	<b>17.16</b>		

## 16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	6.7	7.8	25.0	197.0	0.20	47.20	11.10	0.60	319	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1.6	2.0	13.6	80.0	0.10	69.10	7.70	0.10	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>8.5</b>	<b>9.8</b>	<b>43.9</b>	<b>298.8</b>	<b>0.30</b>	<b>128.40</b>	<b>24.60</b>	<b>1.40</b>		
<b>II Завтрак</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.9</b>	<b>0.3</b>	<b>12.1</b>	<b>54.7</b>	<b>9.50</b>	<b>17.40</b>	<b>19.10</b>	<b>0.80</b>		
<b>Обед</b>											
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.8	1.9	3.9	37.0	2.30	13.10	8.90	0.60	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	2.8	3.4	10.8	65.0	5.40	22.20	21.60	1.20	104	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	5.6	7.0	9.5	123.4	0.40	27.50	17.70	1.30	314	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	3.6	12.7	93.6	9.80	36.90	27.10	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	526	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>14.4</b>	<b>16.4</b>	<b>65.6</b>	<b>472.3</b>	<b>19.40</b>	<b>119.80</b>	<b>90.30</b>	<b>6.20</b>		
<b>Полдник</b>											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2.6	3.4	27.9	152.5	0.00	9.00	1.40	0.60	589	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4.3	4.7	6.9	67.3	0.80	153.00	16.80	0.20	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6.9</b>	<b>8.1</b>	<b>34.8</b>	<b>239.8</b>	<b>0.80</b>	<b>162.00</b>	<b>18.20</b>	<b>0.80</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАЙКА"	30	0.5	1.9	3.0	32.1	1.40	7.20	6.50	0.20	33	2012
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	4.8	6.8	9.2	117.0	0.08	19.26	17.02	1.33	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.6	3.3	11.0	65.9	25.50	64.50	22.70	1.40	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10.3</b>	<b>12.4</b>	<b>43.2</b>	<b>329.4</b>	<b>50.18</b>	<b>112.06</b>	<b>62.12</b>	<b>4.23</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.0</b>	<b>47.0</b>	<b>199.6</b>	<b>1 395.0</b>	<b>80.18</b>	<b>539.66</b>	<b>214.32</b>	<b>13.43</b>		

## 17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
КАША "ДРУЖБА"	150	4.3	3.4	22.3	138.3	0.50	100.60	22.30	0.40	275	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.2	13.6	96.0	1.00	96.10	31.60	0.70	508	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>9.0</b>	<b>10.7</b>	<b>45.6</b>	<b>316.6</b>	<b>1.50</b>	<b>201.30</b>	<b>59.80</b>	<b>1.50</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	40	1.0	2.9	3.8	45.5	2.60	9.60	9.20	0.40	40	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	2.6	3.4	9.7	79.8	3.50	40.30	23.10	1.40	84	2011
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	5.2	6.9	1.7	89.7	0.10	22.00	15.00	2.00	298	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	2.7	26.3	146.5	0.00	17.90	7.80	0.70	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	14.5	60.3	0.00	17.00	7.10	0.50	531	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>16.3</b>	<b>16.4</b>	<b>76.3</b>	<b>518.8</b>	<b>6.20</b>	<b>115.20</b>	<b>73.10</b>	<b>6.20</b>		
<b>Полдник</b>											
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.0	3.6	24.5	142.2	4.60	20.70	7.20	1.90	406.1	2011
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>7.4</b>	<b>8.4</b>	<b>30.5</b>	<b>226.8</b>	<b>4.60</b>	<b>20.70</b>	<b>7.20</b>	<b>1.90</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.1	3.1	35.7	1.50	6.70	7.00	0.30	12	2012
ОМЛЕТ С МЯСОМ	150	6.1	8.9	3.0	116.5	0.30	94.90	22.70	2.90	314	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.7	123.5	7.50	15.80	10.40	0.60	347.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.0</b>	<b>11.4</b>	<b>48.9</b>	<b>338.3</b>	<b>9.30</b>	<b>122.70</b>	<b>46.50</b>	<b>4.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.5</b>	<b>47.1</b>	<b>216.5</b>	<b>1 465.0</b>	<b>24.60</b>	<b>470.40</b>	<b>192.60</b>	<b>16.40</b>		



## 18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.1	10.0	83.8	0.10	92.60	10.10	0.50	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.4	3.0	21.8	129.4	0.40	74.10	18.10	0.30	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.8	11.6	84.2	0.50	100.50	17.90	0.50	513	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>10.2</b>	<b>8.9</b>	<b>43.4</b>	<b>297.4</b>	<b>1.00</b>	<b>267.20</b>	<b>46.10</b>	<b>1.30</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.6	1.9	2.9	31.9	1.40	8.80	6.60	0.40	82	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2.2	3.9	8.2	68.7	4.70	28.80	15.30	0.90	98	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	5.2	6.5	0.9	82.9	6.10	17.90	8.10	2.50	255	2011
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	110	2.5	3.6	20.8	125.6	10.00	41.30	33.80	1.90	155	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	8.8	39.5	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>13.9</b>	<b>16.4</b>	<b>61.9</b>	<b>445.6</b>	<b>45.40</b>	<b>121.00</b>	<b>84.20</b>	<b>7.30</b>		
<b>Полдник</b>											
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2.5	3.2	25.0	138.8	0.00	14.40	2.60	0.20	415	2011
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6.9</b>	<b>8.0</b>	<b>31.0</b>	<b>223.4</b>	<b>0.00</b>	<b>14.40</b>	<b>2.60</b>	<b>0.20</b>		
<b>Ужин</b>											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	2.10	12.30	4.50	0.20		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	5.7	6.2	5.1	99.0	0.10	23.10	12.60	1.20	122	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.2	3.2	15.4	99.9	7.50	26.50	21.20	0.60	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	13.8	59.9	0.30	33.40	18.60	0.50	531	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>11.5</b>	<b>12.5</b>	<b>49.7</b>	<b>357.1</b>	<b>10.00</b>	<b>100.60</b>	<b>63.30</b>	<b>3.60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.3</b>	<b>46.0</b>	<b>201.2</b>	<b>1 388.0</b>	<b>59.40</b>	<b>513.70</b>	<b>202.20</b>	<b>14.50</b>		

## 19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3.7	7.0	9.7	117.8	0.00	79.40	8.70	0.50	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.5	2.6	13.0	89.5	0.40	84.10	10.90	0.30	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1.9	2.2	16.3	94.0	0.10	77.40	14.00	0.40	510	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9.1</b>	<b>11.8</b>	<b>39.0</b>	<b>301.1</b>	<b>0.50</b>	<b>240.90</b>	<b>33.60</b>	<b>1.20</b>		
<b>II Завтрак</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.9</b>	<b>0.3</b>	<b>12.1</b>	<b>54.7</b>	<b>9.50</b>	<b>17.40</b>	<b>19.10</b>	<b>0.80</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.1	3.1	35.7	1.50	6.70	7.00	0.30	12	2012
СУП "ШАХТЕРСКИЙ"	150	2.7	2.5	11.5	91.2	3.90	22.50	26.80	1.30	101	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	5.1	6.8	7.8	112.7	0.08	18.92	15.27	1.25	282	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0.2	0.8	1.4	13.4	0.32	0.32	1.37	0.08	462	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.6	3.2	27.5	149.2	0.00	14.40	91.90	3.20	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	14.4	58.0	0.00	9.70	2.80	0.20	367	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>15.0</b>	<b>15.8</b>	<b>86.0</b>	<b>557.2</b>	<b>5.80</b>	<b>80.94</b>	<b>156.04</b>	<b>7.53</b>		
<b>Полдник</b>											
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.90	183.60	20.20	0.20	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	5.80	4.00	0.40		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>295</b>	<b>7.4</b>	<b>7.9</b>	<b>35.2</b>	<b>242.9</b>	<b>10.40</b>	<b>206.80</b>	<b>43.30</b>	<b>1.40</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	40	0.7	1.6	3.2	30.2	1.70	11.40	7.60	0.50	53	2011
КАЛУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	7.5	9.9	5.9	142.3	19.90	55.30	30.30	2.40		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	23.6	94.4	4.80	3.80	0.80	0.00	347.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.3</b>	<b>11.8</b>	<b>45.8</b>	<b>329.5</b>	<b>26.40</b>	<b>75.80</b>	<b>45.10</b>	<b>3.80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.7</b>	<b>47.5</b>	<b>218.1</b>	<b>1 485.4</b>	<b>52.60</b>	<b>621.84</b>	<b>297.14</b>	<b>14.73</b>		

## 20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.6	4.2	24.2	139.9	3.20	9.20	9.10	0.50	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5.4	6.0	3.2	88.4	0.30	104.80	16.40	2.20	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	10.3	43.4	1.10	14.70	6.50	0.80	504	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>7.3</b>	<b>10.2</b>	<b>37.7</b>	<b>271.7</b>	<b>4.60</b>	<b>128.70</b>	<b>32.00</b>	<b>3.50</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ДОМАШНИЙ	40	1.1	2.4	4.1	43.2	2.10	5.70	6.60	0.30		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	5.1	3.9	15.6	117.8	3.50	23.10	42.60	1.90	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50	4.3	5.3	0.3	66.1	0.25	11.54	6.72	0.50	290	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	3.6	12.7	93.6	9.80	36.90	27.10	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	10.8	45.5	1.80	16.10	8.20	0.10	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>15.8</b>	<b>15.7</b>	<b>63.8</b>	<b>463.2</b>	<b>17.45</b>	<b>101.74</b>	<b>102.12</b>	<b>5.20</b>		
<b>Полдник</b>											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2.6	3.4	24.0	137.0	0.10	17.80	2.50	0.10	424	2011
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7.0</b>	<b>8.2</b>	<b>30.0</b>	<b>221.6</b>	<b>0.10</b>	<b>17.80</b>	<b>2.50</b>	<b>0.10</b>		
<b>Ужин</b>											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.30	5.00	0.20	113	2013
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	5.0	6.0	2.5	84.0	9.00	43.20	14.50	3.90	к/к	к/к
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.2	0.3	15.6	0.00	7.60	0.80	0.00	371	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2.9	3.1	16.0	103.5	10.30	51.30	39.70	1.90	146	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	13.8	57.5	14.40	16.40	6.60	0.20	350	2011
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.0	68.7	0.00	2.90	1.80	0.30	607	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>11.3</b>	<b>11.4</b>	<b>61.4</b>	<b>396.9</b>	<b>34.50</b>	<b>135.00</b>	<b>74.80</b>	<b>7.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.2</b>	<b>45.7</b>	<b>208.1</b>	<b>1 417.9</b>	<b>59.65</b>	<b>393.74</b>	<b>217.42</b>	<b>18.30</b>		

Организация: \_\_\_\_\_

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	846,2	945,4	4068,4	28257,9	925,37	10 297,41	4 304,33	294,04
Среднее значение за период	42,3	47,3	203,4	1 412,9	46,27	514,87	215,22	14,70
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	30,1	57,9					

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3	362	139	579	218	420