



Утверждаю:
 Директор МБОУ Школы № 70 г.о. Самара

1 день

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
250	10.5	33.4	262.8	8.4	0.17	0.72	0.04	1.29	0.08	0.19	162.42	59.15	209.99	1.45	326.00	14.72	0.02	0.00	168	2012
200	4.8	14.6	119.9	4.4	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	155.86	19.55	111.54	0.24	228.44	13.50	0.00	0.00	397	2012
20/5	3.2	11.3	80.6	1.7	0.02	0.00	0.02	0.07	0.05	0.01	4.53	2.85	14.83	0.23	20.62	0.00	0.00	0.00	1	2012
40	4.6	0.3	63.0	5.1	0.04	0.00	0.12	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2012
515	23.1	59.6	526.3	19.5	0.27	1.50	0.20	1.56	0.13	0.36	344.81	86.55	413.36	2.92	575.06	28.22	0.02	0.00		
II Завтрак																				
100	0.1	10.1	43.0	0.5	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
100	0.1	10.1	43.0	0.5	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																				
30	0.0	0.5	3.9	0.2	0.01	1.50	0.00	0.00	0.00	0.01	6.90	4.20	7.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00	19	2012
250	3.4	23.3	137.2	3.2	0.12	7.45	0.23	1.69	0.00	0.06	24.54	26.02	65.62	1.21	537.58	5.34	0.04	0.00	82	2012
200	12.5	52.5	378.5	14.0	0.10	2.00	0.28	1.82	0.00	0.11	21.93	47.07	182.71	1.67	254.72	5.37	0.09	0.02	311	2012
180	0.1	15.0	61.8	0.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	14.58	5.36	11.49	0.27	82.98	0.00	0.00	0.00	398	2012
50	0.4	21.2	102.0	3.3	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2012
40	0.3	20.1	94.7	3.1	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2012
750	16.7	132.5	778.1	24.1	0.39	10.95	0.51	5.39	0.00	0.25	86.15	105.35	344.12	6.13	1 037.18	13.51	0.14	0.02		
Полдник																				
50	4.9	25.7	163.5	4.2	0.05	0.05	0.02	0.73	0.12	0.04	18.33	6.86	43.27	0.42	67.18	2.11	0.01	0.01	469	2012
200	3.4	25.0	148.0	4.1	0.14	24.05	0.24	1.50	0.00	0.10	54.61	40.63	92.87	1.98	817.39	8.91	0.05	0.00	137	2012
200	0.0	8.0	32.4	0.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.91	4.18	4.45	0.44	15.72	0.00	0.00	0.00	391	2012
20	0.1	10.0	47.4	1.5	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2012
470	8.4	68.7	391.3	10.0	0.22	24.12	0.26	2.62	0.12	0.16	88.45	58.27	157.39	3.24	926.09	11.02	0.06	0.01		
	48.3	271.0	1 738.7	54.1	0.89	38.57	0.97	9.57	0.25	0.78	526.41	254.17	921.87	13.69	2 658.33	53.75	0.22	0.03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША " ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ "	250	9.2	46.0	301.2	8.4	0.14	0.72	0.04	0.86	0.08	0.18	152.91	45.87	186.25	1.02	281.03	13.97	0.02	0.00	178	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.1	14.4	111.5	3.9	0.03	0.69	0.02	0.00	0.00	0.14	139.82	17.15	99.80	0.17	200.50	12.00	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	3.2	11.3	80.6	1.7	0.02	0.00	0.02	0.07	0.05	0.01	4.53	2.85	14.83	0.23	20.62	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	475	16.6	71.7	493.3	13.9	0.19	1.41	0.08	0.93	0.13	0.33	297.26	65.87	300.88	1.42	502.15	25.97	0.02	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.1	10.1	43.0	0.5	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.1	10.1	43.0	0.5	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ЛУКА	50	3.1	3.9	46.8	0.6	0.02	4.76	0.15	0.00	0.00	0.00	45.59	8.02	12.02	0.55	0.00	0.00	0.00	0.00	11	2012
СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	7.2	37.4	270.7	13.2	0.28	14.98	0.25	1.99	0.00	0.15	87.10	70.71	264.78	3.73	1 154.8 0	7.66	0.07	0.01	81	2012
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200	16.0	26.7	306.3	13.7	0.18	13.13	0.36	1.61	0.09	0.18	31.82	49.69	179.09	2.91	1 092.8 5	12.63	0.07	0.00	35	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.2	14.6	72.5	0.5	0.01	64.80	0.13	0.00	0.00	0.04	16.17	4.10	2.48	0.44	8.86	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	15.1	71.1	2.3	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.4	21.2	102.0	3.3	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	760	27.2	118.8	869.2	33.6	0.63	97.67	0.89	5.29	0.09	0.43	196.58	151.92	527.07	10.23	2 363.2 1	23.09	0.14	0.01		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	4.9	16.2	132.0	5.5	0.04	0.04	0.03	0.04	0.00	0.04	110.71	8.02	76.48	0.43	41.30	0.00	0.00	0.00	1	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	3.6	3.1	47.6	0.8	0.01	2.80	0.08	0.00	0.00	0.02	16.40	6.00	14.80	0.28	126.00	0.00	0.00	0.00	55	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	200	15.5	5.8	233.5	17.5	0.10	0.74	0.15	2.29	0.96	0.34	164.20	47.16	284.92	1.44	481.42	107.81	0.40	0.02	249	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6	0.0	8.1	34.0	0.2	0.00	0.79	0.00	0.00	0.00	0.01	12.64	4.70	5.40	0.49	23.54	0.00	0.00	0.00	393,391	2012
Итого за прием пищи:	491	23.9	33.2	447.0	24.0	0.15	4.37	0.26	2.33	0.96	0.41	303.95	65.88	381.60	2.64	672.26	107.81	0.40	0.02		
Всего за день:		67.8	233.7	1 852.6	72.0	0.98	105.45	1.23	8.55	1.18	1.18	804.79	287.67	1 216.5 5	15.69	3 657.6 2	157.87	0.56	0.03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	110/10	13.5	14.5	252.2	16.3	0.04	0.21	0.07	1.12	0.23	0.20	132.81	18.32	172.33	0.56	133.18	3.27	0.02	0.02	234	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.8	14.6	119.9	4.4	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	155.86	19.55	111.54	0.24	228.44	13.50	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	3.2	11.3	80.6	1.7	0.02	0.00	0.02	0.07	0.05	0.01	4.53	2.85	14.83	0.23	20.62	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	345	21.5	40.4	452.7	22.3	0.10	0.99	0.11	1.19	0.28	0.37	293.20	40.72	298.70	1.03	382.24	16.77	0.02	0.02		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	150	3.8	6.8	84.8	4.2	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	3.8	6.8	84.8	4.2	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	3.1	4.0	46.2	0.7	0.01	1.88	0.00	1.33	0.00	0.02	15.69	9.33	18.29	0.59	135.71	3.30	0.01	0.00	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	4.3	14.0	114.1	4.6	0.11	17.31	0.19	1.29	0.00	0.09	47.80	30.40	75.71	1.56	543.45	6.63	0.05	0.00	67	2012
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	40	10.0	3.3	142.0	9.7	0.02	0.26	0.01	1.18	0.06	0.07	14.25	10.79	87.80	1.20	184.64	4.81	0.02	0.00	282	2012
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	150	3.5	32.5	223.6	15.6	0.42	0.00	0.01	6.40	0.05	0.09	60.92	56.21	142.03	4.39	509.59	3.55	0.02	0.00	18	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.1	10.3	43.0	0.1	0.01	1.06	0.00	0.17	0.00	0.01	12.04	3.70	2.61	0.52	74.23	0.53	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.1	94.7	3.1	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.4	21.2	102.0	3.3	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	730	21.7	105.3	765.6	37.0	0.72	20.51	0.21	12.25	0.11	0.34	168.90	133.13	403.54	11.06	1567.22	21.62	0.11	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4.3	29.5	175.4	4.6	0.07	0.08	0.01	1.40	0.06	0.04	23.01	8.05	47.86	0.45	86.24	2.38	0.01	0.01	473	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	7.2	21.4	173.1	5.5	0.05	0.62	0.04	0.51	0.06	0.14	128.67	16.83	102.52	0.47	200.40	11.10	0.00	0.01	94	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	9.7	38.7	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	10.0	47.4	1.5	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	470	11.6	70.6	434.5	11.7	0.15	0.70	0.05	2.30	0.12	0.19	164.56	33.28	167.18	1.32	313.34	13.48	0.01	0.02		
Всего за день:		58.5	223.1	1737.6	75.2	1.02	23.25	0.41	15.74	0.51	1.16	806.66	228.13	1011.92	13.41	2481.80	51.87	0.17	0.04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8.8	34.0	246.9	7.8	0.12	0.72	0.04	0.11	0.08	0.19	157.56	34.87	182.05	1.49	283.48	12.50	0.00	0.02	171	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.1	14.4	111.5	3.9	0.03	0.69	0.02	0.00	0.00	0.14	139.82	17.15	99.80	0.17	200.50	12.00	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	3.2	11.3	80.6	1.7	0.02	0.00	0.02	0.07	0.05	0.01	4.53	2.85	14.83	0.23	20.62	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	475	16.1	59.7	439.0	13.3	0.17	1.41	0.08	0.18	0.13	0.34	301.91	54.87	296.68	1.89	504.60	24.50	0.00	0.02		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	9.8	46.9	0.4	0.03	9.97	0.01	0.63	0.00	0.02	15.95	7.98	10.97	2.19	277.17	1.99	0.01	0.00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0.4	9.8	46.9	0.4	0.03	9.97	0.01	0.63	0.00	0.02	15.95	7.98	10.97	2.19	277.17	1.99	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	2.5	3.0	40.3	1.4	0.04	1.90	0.00	1.62	0.00	0.02	8.55	8.98	26.56	0.30	47.04	0.00	0.00	0.00	10	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	4.3	20.7	134.5	2.6	0.10	6.61	0.21	1.47	0.00	0.06	26.75	26.73	65.89	0.96	480.91	5.26	0.04	0.00	98	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	50/30	16.5	2.8	220.0	15.5	0.04	0.00	0.06	2.20	0.00	0.00	10.00	20.00	154.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	257	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.3	17.6	110.7	2.6	0.11	8.57	0.01	0.17	0.04	0.08	28.39	23.96	68.82	0.98	628.52	6.94	0.03	0.00	125	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.0	10.9	46.8	0.1	0.01	2.42	0.00	0.00	0.00	0.00	12.93	3.25	2.99	0.14	25.47	0.00	0.00	0.00	374	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.4	21.2	102.0	3.3	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.1	94.7	3.1	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2012
Итого за прием пищи:	800	27.3	96.3	748.9	28.6	0.45	19.50	0.28	7.34	0.04	0.22	104.82	105.62	395.36	7.18	1 301.54	15.00	0.08	0.00		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/15	0.9	22.7	107.0	2.3	0.03	4.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.90	5.30	21.10	0.35	41.60	0.00	0.00	0.00	2	2012
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	3.5	1.8	78.4	9.9	0.07	0.85	0.24	1.52	0.00	0.07	31.97	36.40	146.20	0.68	305.56	93.89	0.40	0.01	244	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.2	26.9	187.0	6.0	0.16	0.00	0.02	3.36	0.09	0.10	14.00	88.34	130.96	3.07	185.52	1.60	0.01	0.00	165	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	8.0	32.4	0.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.91	4.18	4.45	0.44	15.72	0.00	0.00	0.00	391	2012
Итого за прием пищи:	465	10.6	59.4	404.8	18.3	0.26	4.87	0.26	4.88	0.09	0.19	64.78	134.22	302.71	4.54	548.40	95.49	0.41	0.01		
Всего за день:		54.4	225.2	1 639.5	60.6	0.91	35.75	0.63	13.03	0.26	0.77	487.46	302.69	1 005.72	15.80	2 631.71	136.98	0.50	0.03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	140/10	15.4	26.6	339.8	20.8	0.07	0.45	0.10	0.18	0.17	0.28	198.08	26.88	232.09	0.68	223.77	7.29	0.02	0.03	230	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.8	14.6	119.9	4.4	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	155.86	19.55	111.54	0.24	228.44	13.50	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	3.2	11.3	80.6	1.7	0.02	0.00	0.02	0.07	0.05	0.01	4.53	2.85	14.83	0.23	20.62	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	375	23.3	52.6	540.3	26.8	0.13	1.23	0.14	0.25	0.22	0.45	358.47	49.28	358.46	1.15	472.83	20.79	0.02	0.03		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	3.8	6.3	81.0	4.4	0.03	0.45	0.04	0.00	0.00	0.20	186.00	21.00	138.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	150	3.8	6.3	81.0	4.4	0.03	0.45	0.04	0.00	0.00	0.20	186.00	21.00	138.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	3.6	3.1	47.6	0.8	0.01	2.80	0.08	0.00	0.00	0.02	16.40	6.00	14.80	0.28	126.00	0.00	0.00	0.00	55	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	6.0	15.2	138.2	4.6	0.10	6.28	0.21	1.43	0.00	0.08	33.67	26.29	83.64	1.12	464.50	5.29	0.05	0.00	76	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.8	31.3	191.0	5.5	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	205	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	40	7.8	2.9	109.0	6.8	0.02	1.38	0.18	1.21	0.00	0.06	11.66	11.46	61.23	0.64	142.59	2.34	0.04	0.00	259	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	9.7	38.7	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.1	94.7	3.1	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.4	21.2	102.0	3.3	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	730	22.8	103.4	721.2	24.0	0.34	10.46	0.50	5.32	0.00	0.22	99.21	75.25	272.77	5.64	853.59	10.43	0.10	0.00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.9	29.8	166.8	3.0	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	8.0	21.1	179.9	5.7	0.09	0.73	0.04	0.50	0.06	0.16	149.55	28.02	134.54	0.54	238.64	13.31	0.00	0.00	94	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0.0	8.2	35.4	0.2	0.00	1.46	0.00	0.00	0.00	0.01	14.15	5.15	6.23	0.52	30.39	0.00	0.00	0.00	393,391	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	10.0	47.4	1.5	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	470	12.0	69.1	429.5	10.5	0.15	2.19	0.05	0.89	0.06	0.20	179.90	47.77	193.57	2.30	338.83	13.31	0.00	0.00		
Всего за день:		61.9	231.4	1 772.0	65.6	0.65	14.33	0.73	6.46	0.28	1.07	823.58	193.30	962.80	9.24	1 884.25	58.03	0.12	0.03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8.7	37.4	258.7	7.8	0.08	0.72	0.04	1.09	0.08	0.18	152.55	22.51	130.07	0.46	253.73	12.50	0.01	0.00	171	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.1	14.4	111.5	3.9	0.03	0.69	0.02	0.00	0.00	0.14	139.82	17.15	99.80	0.17	200.50	12.00	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	3.2	11.3	80.6	1.7	0.02	0.00	0.02	0.07	0.05	0.01	4.53	2.85	14.83	0.23	20.62	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.6	0.3	63.0	5.1	0.04	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2012
Итого за прием пищи:	515	20.6	63.5	513.8	18.4	0.17	1.41	0.18	1.36	0.13	0.33	318.90	47.51	321.70	1.86	474.85	24.50	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.1	10.1	43.0	0.5	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.1	10.1	43.0	0.5	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	2.1	3.1	34.2	0.8	0.02	3.25	0.00	1.05	0.00	0.02	10.80	6.28	23.12	0.35	60.65	0.82	0.01	0.00	21	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	250	5.7	20.5	153.9	5.1	0.11	6.72	0.21	1.52	0.00	0.07	24.03	28.90	84.47	1.13	509.44	5.29	0.06	0.00	98	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С КУРИЦЕЙ	250	15.7	29.9	328.8	16.9	0.23	15.50	0.33	2.12	0.00	0.20	38.98	56.21	210.57	2.71	1 221.0 0	12.83	0.14	0.00	133	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.2	12.9	61.3	0.4	0.01	44.00	0.09	0.00	0.00	0.03	14.18	3.48	1.68	0.30	6.34	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.1	94.7	3.1	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.4	21.2	102.0	3.3	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	840	24.3	107.6	774.8	29.5	0.52	69.47	0.63	6.57	0.00	0.38	106.19	117.57	396.94	7.29	1 917.0 3	21.74	0.22	0.00		
Полдник																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПЛЮШКА)	70	4.4	39.3	219.5	5.8	0.06	0.05	0.02	0.94	0.06	0.05	20.38	9.03	51.68	0.52	82.79	2.00	0.01	0.02	464	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5.1	17.8	134.6	3.9	0.05	34.24	0.13	0.35	0.10	0.07	85.25	31.31	63.21	1.91	407.29	6.41	0.02	0.00	336	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	8.0	32.4	0.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.91	4.18	4.45	0.44	15.72	0.00	0.00	0.00	391	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	10.0	47.4	1.5	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	490	9.6	75.1	433.9	11.4	0.14	34.31	0.15	1.68	0.16	0.14	121.14	51.12	136.14	3.27	531.60	8.41	0.03	0.02		
Всего за день:		54.5	256.3	1 765.5	59.7	0.84	107.19	0.96	9.61	0.29	0.86	553.23	220.20	861.78	13.82	3 043.4 8	55.65	0.26	0.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.0	27.3	197.9	6.2	0.09	0.58	0.04	0.09	0.06	0.15	126.51	28.05	145.90	1.20	227.07	10.00	0.00	0.02	171	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.8	14.6	119.9	4.4	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	155.86	19.55	111.54	0.24	228.44	13.50	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	3.2	11.3	80.6	1.7	0.02	0.00	0.02	0.07	0.05	0.01	4.53	2.85	14.83	0.23	20.62	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	425	15.0	53.2	398.4	12.3	0.15	1.36	0.08	0.16	0.11	0.32	286.90	50.45	272.27	1.67	476.13	23.50	0.00	0.02		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.1	10.1	43.0	0.5	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.1	10.1	43.0	0.5	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	4.5	3.9	59.5	1.0	0.01	3.50	0.10	0.00	0.00	0.03	20.50	7.50	18.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	2.8	17.3	113.8	4.8	0.15	4.88	0.13	2.57	0.00	0.05	28.51	28.59	68.39	1.62	459.67	4.14	0.02	0.00	81	2012
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	40	10.0	3.3	142.0	9.7	0.02	0.26	0.01	1.18	0.06	0.07	14.25	10.79	87.80	1.20	184.64	4.81	0.02	0.00	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	4.9	32.8	199.5	5.8	0.07	0.00	0.00	0.83	0.00	0.00	4.12	7.19	37.03	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0.1	15.0	61.8	0.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	14.58	5.36	11.49	0.27	82.98	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	15.1	71.1	2.3	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.4	21.2	102.0	3.3	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	710	22.9	108.5	749.6	27.0	0.40	8.64	0.24	6.27	0.06	0.22	97.86	78.83	291.91	6.87	991.49	11.75	0.04	0.00		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	9.7	16.2	190.6	9.3	0.04	0.08	0.06	0.09	0.00	0.07	234.88	12.67	142.88	0.57	55.91	0.00	0.01	0.01	1	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	4.4	2.6	85.0	8.7	0.06	1.28	0.45	2.00	0.00	0.07	32.70	35.93	131.56	0.71	300.14	81.20	0.34	0.01	247	2012
РИС ОТВАРНОЙ	120	3.7	34.1	182.5	3.3	0.03	0.00	0.02	0.30	0.06	0.02	3.83	21.38	64.74	0.44	48.10	0.67	0.02	0.01	315	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	8.0	32.4	0.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.91	4.18	4.45	0.44	15.72	0.00	0.00	0.00	391	2012
Итого за прием пищи:	445	17.7	60.9	490.4	21.3	0.13	1.38	0.53	2.39	0.06	0.17	282.32	74.16	343.63	2.16	419.87	81.87	0.37	0.03		
Всего за день:		55.7	232.6	1 681.4	61.1	0.69	13.38	0.85	8.82	0.23	0.72	674.08	207.44	914.81	12.10	2 007.49	118.12	0.41	0.05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	120/10	16.8	16.3	301.0	18.6	0.05	0.34	0.10	1.16	0.15	0.24	170.86	22.42	202.50	0.49	172.19	4.41	0.02	0.02	237	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.7	13.8	103.8	3.5	0.03	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	126.79	15.78	90.22	0.17	181.12	10.80	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	3.2	11.3	80.6	1.7	0.02	0.00	0.02	0.07	0.05	0.01	4.53	2.85	14.83	0.23	20.62	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	355	23.7	41.4	485.3	23.7	0.10	0.96	0.14	1.23	0.20	0.38	302.18	41.05	307.55	0.89	373.93	15.21	0.02	0.02		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	150	3.8	6.8	84.8	4.2	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	150	3.8	6.8	84.8	4.2	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	5.0	1.2	51.8	0.4	0.01	1.83	0.00	2.19	0.00	0.00	5.70	3.54	10.48	0.18	32.32	0.26	0.00	0.00	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2.6	14.0	91.3	2.7	0.10	17.31	0.19	1.23	0.00	0.08	46.98	28.50	59.47	1.33	508.24	5.85	0.04	0.00	67	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	11.0	2.9	146.8	7.8	0.02	0.76	0.02	1.74	0.00	0.05	14.28	10.07	73.00	1.04	176.24	4.27	0.02	0.00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5.4	38.4	236.1	8.5	0.23	0.00	0.02	4.70	0.06	0.12	17.08	125.68	186.47	4.38	264.25	2.29	0.02	0.00	165	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	11.0	45.7	0.1	0.01	0.95	0.00	0.15	0.00	0.00	10.88	3.33	2.36	0.47	66.97	0.48	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	20.1	94.7	3.1	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.4	21.2	102.0	3.3	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	720	24.9	108.7	768.3	25.8	0.52	20.85	0.23	11.89	0.06	0.31	113.12	193.82	408.88	10.20	1 167.6 2	15.95	0.09	0.00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3.2	26.9	149.3	3.2	0.03	0.07	0.01	0.65	0.05	0.03	14.35	5.90	31.35	0.43	66.48	1.34	0.01	0.01	458	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	50	5.1	6.0	72.3	0.7	0.02	1.58	0.00	2.16	0.00	0.02	16.36	9.50	20.55	0.62	146.96	2.77	0.01	0.00	50	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.8	15.0	92.4	1.9	0.08	7.56	0.01	0.16	0.05	0.06	11.45	20.16	49.79	0.87	537.40	4.73	0.03	0.00	319	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.0	8.7	34.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.45	1.62	0.00	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	10.0	47.4	1.5	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	450	11.2	66.7	396.1	7.3	0.16	9.21	0.02	3.36	0.10	0.12	54.21	43.78	118.49	2.32	777.45	8.84	0.05	0.01		
Всего за день:		63.6	223.6	1 734.4	61.0	0.83	32.07	0.43	16.48	0.36	1.07	649.51	299.65	977.42	13.41	2 538.0 0	40.00	0.19	0.03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.6	0.3	63.0	5.1	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	8.4	26.7	210.2	6.7	0.13	0.58	0.04	1.04	0.06	0.15	130.35	47.40	167.98	1.16	260.81	11.78	0.02	0.00	168	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.8	14.6	119.9	4.4	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	155.86	19.55	111.54	0.24	228.44	13.50	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	3.2	11.3	80.6	1.7	0.02	0.00	0.02	0.07	0.05	0.01	4.53	2.85	14.83	0.23	20.62	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	465	21.0	52.9	473.7	17.8	0.22	1.36	0.18	1.31	0.11	0.32	312.74	74.80	371.35	2.63	509.87	25.28	0.02	0.00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	9.8	47.0	0.4	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0.4	9.8	47.0	0.4	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	3.1	6.0	54.3	0.7	0.02	1.58	0.00	1.32	0.00	0.02	16.36	9.50	20.51	0.62	146.96	2.77	0.01	0.00	50	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	4.4	18.4	131.3	4.5	0.09	5.86	0.16	1.41	0.00	0.06	20.08	22.21	67.03	1.14	459.14	4.92	0.03	0.00	82	2012
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	150	14.4	8.6	214.4	12.4	0.06	15.25	0.15	1.26	0.07	0.10	47.01	27.50	123.96	2.23	408.00	7.62	0.03	0.00	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.0	9.2	39.8	0.1	0.01	2.42	0.00	0.00	0.00	0.00	12.89	3.25	2.99	0.14	25.42	0.00	0.00	0.00	374	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	15.1	71.1	2.3	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.4	21.2	102.0	3.3	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	660	22.5	78.4	612.9	23.3	0.32	25.11	0.31	5.68	0.07	0.24	112.24	81.86	283.19	6.73	1 146.2 2	18.11	0.07	0.00		
Полдник																					
ГРЕНКИ ВАНИЛЬНЫЕ ИЗ БАТОНА С СЫРОМ	30/10	7.7	26.9	203.2	6.5	0.05	0.04	0.03	0.11	0.05	0.04	103.79	9.30	80.03	0.55	56.93	0.00	0.00	0.00	116	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5.7	20.5	173.9	10.0	0.17	10.34	0.23	1.52	0.04	0.12	36.17	53.42	177.25	1.62	921.65	78.55	0.35	0.01	250	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.2	15.2	76.7	0.6	0.01	72.00	0.14	0.00	0.00	0.04	17.95	4.55	2.75	0.49	9.81	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	420	13.6	62.7	453.9	17.0	0.23	82.38	0.40	1.63	0.09	0.20	157.91	67.27	260.03	2.66	988.39	78.55	0.35	0.01		
Всего за день:		57.5	203.8	1 587.5	58.5	0.80	118.85	0.90	9.25	0.27	0.78	598.89	231.93	925.57	14.22	2 922.4 8	123.94	0.45	0.01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	120/10	15.7	25.8	352.6	24.1	0.05	0.32	0.09	0.94	0.11	0.27	195.91	27.37	248.93	0.68	196.35	3.70	0.03	0.04	231	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.7	15.2	121.2	4.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	156.18	18.87	111.82	0.19	224.83	13.50	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	3.2	11.3	80.6	1.7	0.02	0.00	0.02	0.07	0.05	0.01	4.53	2.85	14.83	0.23	20.62	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	355	23.6	52.3	554.4	30.1	0.11	1.10	0.13	1.01	0.16	0.44	356.62	49.09	375.58	1.10	441.80	17.20	0.03	0.04		
II Завтрак																					
КЕФИР	150	0.2	6.0	46.3	4.5	0.06	1.49	0.00	0.00	0.00	0.00	188.24	22.41	146.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	150	0.2	6.0	46.3	4.5	0.06	1.49	0.00	0.00	0.00	0.00	188.24	22.41	146.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.0	0.5	3.9	0.2	0.01	1.50	0.00	0.00	0.00	0.01	6.90	4.20	7.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00	19	2012
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4.8	16.0	127.1	3.8	0.09	7.17	0.21	0.30	0.04	0.08	40.05	28.45	72.91	1.34	520.48	7.70	0.05	0.00	8	2012
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ	150	16.3	13.5	254.7	13.3	0.08	1.23	0.10	0.65	0.44	0.23	119.12	26.27	180.30	1.12	295.08	14.27	0.07	0.00	297	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	7.7	31.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.24	1.80	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	15.1	71.1	2.3	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.4	21.2	102.0	3.3	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	660	21.8	74.0	589.7	22.9	0.32	9.90	0.31	2.64	0.48	0.38	190.21	80.12	329.11	5.24	965.40	24.77	0.12	0.00		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	40	1.9	30.0	146.4	2.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.40	3.60	20.00	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00		2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	7.3	18.4	162.6	5.6	0.10	0.58	0.04	1.41	0.06	0.15	120.20	48.61	134.35	1.35	239.57	10.73	0.00	0.00	94	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6	0.0	8.1	34.0	0.2	0.00	0.79	0.00	0.00	0.00	0.01	12.64	4.70	5.40	0.49	23.54	0.00	0.00	0.00	393,391	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	15.1	71.1	2.3	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	476	9.4	71.6	414.1	10.4	0.18	1.37	0.04	2.00	0.06	0.19	144.14	66.81	184.95	2.76	330.21	10.73	0.00	0.00		
Всего за день:		54.9	203.9	1 604.4	67.9	0.67	13.86	0.48	5.65	0.70	1.01	879.21	218.43	1 036.05	9.10	1 737.41	52.70	0.15	0.04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Витамины						Минеральные вещества							
	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	576,9	2304,5	17113,6	635,5	8.28	502.70	7.59	103.16	4.33	9.40	6 803.82	2 443.61	9 834.49	130.48	25 562.57	848.91	3.03	0.31
Среднее значение за период	57.7	230.5	1 711.4	63.6	0.83	50.27	0.76	10.32	0.43	0.94	680.38	244.36	983.45	13.05	2 556.26	84.89	0.30	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	363.1	3 263.5	-3 526.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	430	120	736	465