



Утверждено
Приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад № 92» КГО
№ 31-09 от «12» марта 2024 г.
«Об утверждении 20-ти дневного меню»

20-дневное меню
для детей, пребывающих в
МАДОУ «Детский сад № 92» КГО
5-ти разовое питание
(завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)
с 3 до 7 лет

Сад (с 3-до 7 лет) 12 часов

Сад (с 3-до 7 лет) 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ Т.К. нр 189 180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 189 180	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 184 190	САЛАТ ИЗ МОРКОВИТ.К. нр 41 60	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ Т.К. нр 189 180	КАША РИСОВАЯ Т.К. нр 415 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ Т.К. нр 112 200	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 189 180	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ИЗЮМОМ Т.К. нр 177 190	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ Т.К. нр 189 180
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К. нр 3 40	БУТЕРБРОД С И МАСЛОМ Т.К. нр 3 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К. нр 1 30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ Т.К. нр 214 160	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К. 1 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К. нр 2 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К. 2 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К. нр 3 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К. нр 2 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. нр 3 40
КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ Т.К. нр 397 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 379 180	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К. нр 433 180	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ Т.К. нр 397 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395 180	КАКАО 9ВИТОШКАС МОЛОКОМ Т.К. нр 397 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395 190	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К. нр 433 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395 180
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К 442 200	БАНАН СВЕЖИЙ 120	БАНАН СВЕЖИЙ 120	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К 442 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т.К 442 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К 442 200	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К 442 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 130	БАНАН СВЕЖИЙ 100
II Завтрак									
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ Т.К. нр 99 200	САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ Т.К. 18 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С КУКУРУЗОЙ (2 ВАРИАНТ) Т.К. нр 49 60	СУП РЫБНЫЙ С ЯЙЦОМ Т.К. нр 101 200	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ Т.К. 38 60	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ Т.К. нр 86 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ Т.К 65 60	САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ Т.К. 17 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ Т.К. 24 60	РАССОЛЬНИК Т.К. 73 200
КАПУСТА ТУШЕНАЯ Т.К. нр 336 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ Т.К. нр 95 200	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ Т.К. нр 94 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 181 140	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ Т.К. нр 86 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ Т.К. нр 336 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ Т.К. нр 98 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ Т.К. нр 67 200	БОРЩ Т.К. 56 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ Т.К. нр 256 80
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ Т.К. нр 285 70	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К 321 130	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ Т.К. нр 210 180	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) Т.К. нр 288 70	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Т.К 323 130	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ Т.К. нр 279 180	КАША ГОРОХОВАЯ С МАСЛОМ Т.К. нр 183 130	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ Т.К. 292 180	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ Т.К. нр 339 150
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ Т.К. 281 70	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕНЫЕ Т.К. нр 282 70	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА Т.К. 376 180	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ Т.К. нр 306 70	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	СОУС СМЕТАННЫЙ №330 50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ Т.К №348 20	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА Т.К. 376 180	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. нр 402 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 15	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 25	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. 372 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. 372 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА Т.К. 441 180	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ Т.К. нр 440 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ Т.К. 376 200
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. 438 200	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ Т.К. 437 200	НАПИТОК Т.К. нр 438 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.У. 375 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.У. 375 200					
Полдник									
ПРЯНИКИ Т.К. 2 50	ВАФЛИ 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. нр 400 200	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ Т.К. нр 451 50	КЕФИР С САХАРОМ Т.К. нр 401 200	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛО Т.К. нр 454 50	ПРЯНИКИ 50	КЕКС "ДЕТСКИЙ" Т.К 489 50	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ Т.К. нр 467 50
КЕФИР С САХАРОМ Т.К. 435 ЯСЛИ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. нр 394 200	БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ" Т.К. нр 480 50	ЙОГУРТ 2.5 % ЖИРНОСТИ Т.К. 180 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. нр 400 200	МАННИК Т.К. нр 202 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. 400 200	ЙОГУРТ Т.К. 180 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. нр 400 200	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К 392 200
Ужин									

Ужин

ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (ПАРОВЫЕ) Т.К 243 200	ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН. 50 ЧАЙ С САХАРОМ Т.К НР 392 200	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К 198 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 50 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К НР 237. 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН 50 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВОЩНОЙ ИЗ. СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К НР 198; 200; 227 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 50 ЧАЙ С САХАРОМ Т.К НР 392 200	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ СО СЛИВОМ МАСЛОМ Т.К НР 124 (210	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40 ЧАЙ С САХАРОМ Т.К НР 392 200	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ Т.К НР 258 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН 50 ЧАЙ С САХАРОМ Т.К НР 392 200	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Т.К НР 231. 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН 50 ЧАЙ С САХАРОМ Т.К НР 392 200	СУФЛЕ ТВОРСЖНОЕ СЛАДКОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ПАРОВОЕ Т.К НР 227 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 50 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 200	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ Т.К НР 198 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 50 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 200	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К ГО 243 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН 50 ЧАЙ С САХАРОМ Т.К НР 392 200
---	--	---	--	---	--	--	---	---	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

БАНАН, Слив, Ябл
ПОМИДОР СЕ
Т.К 2 30
ПЮРЕ
КАРТОФЕЛЬ

ЦИКЛИЧНОЕ ЦЕЛЕННОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ПРОЖИВАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С

1 день

Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур							
			А, мг	В1, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Na, мг	Ca, мг				
Завтрак																					
180	КАША ОВсяная жидкая Т.К.нр 189	5,78	23,19	152,23	0,12	0,47	0,01	0,88	0,00	0,12	112,09	38,93	150,08	1,06	229,48	9,32	0,02	0,00	189	2008	
40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К.нр 3	5,33	2,72	83,37	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,61	11,25	29,46	0,66	45,02	1,19	0,00	0,00	1	2008	
180	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ Т.К.нр 397	2,67	3,09	72,75	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	115,51	13,04	79,20	0,09	160,96	9,90	0,00	0,00	397	2012	
400	Итого за прием пищи:	13,89	11,59	308,35	0,20	1,04	0,03	0,88	0,00	0,26	235,21	63,22	258,74	1,81	435,46	20,41	0,02	0,00			
II Завтрак																					
200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К.442	0,20	1,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
200	Итого за прием пищи:	0,20	1,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																					
200	СУП КАРТОфельный с бобовыми на мясном бульоне с гречками Т.К.нр 99	5,65	8,04	16,12	0,11	3,68	0,16	1,17	0,00	0,07	29,04	27,22	91,12	1,75	410,60	4,85	0,03	0,00	99	2008	
150	КАПУСТА тушеная Т.К.нр 336	5,84	4,44	15,61	0,06	36,75	0,07	2,25	0,00	0,07	91,28	33,28	68,17	2,02	423,15	6,43	0,02	0,00	336	2012	
70	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ Т.К.нр 286	13,82	12,31	4,77	187,00	0,04	0,53	0,01	1,72	0,00	0,10	46,76	17,25	124,48	1,52	268,63	7,73	0,03	0,00	286	2008
20	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	0,44	3,31	21,20	101,98	0,09	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008	
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К.нр 402	0,00	0,00	4,84	19,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,89	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008	
690	Итого за прием пищи:	25,87	29,58	619,76	0,32	40,96	0,24	6,63	0,00	0,29	188,82	95,08	342,39	7,65	1196,96	21,81	0,08	0,00			
Полдник																					
50	ПРЯНИКИ Т.К.2	2,35	2,95	37,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	2	2008	
200	КЕФИР С САХАРОМ Т.К.435 ЯСЛИ	5,00	5,80	15,98	138,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	34	240,16	28,00	190,00	0,20	292,24	18,00	0,04	0,00	435	2008
250	Итого за прием пищи:	7,35	8,75	53,48	321,00	0,12	1,40	0,05	0,14	0,00	35	245,66	32,50	215,00	0,60	327,74	18,00	0,04	0,00		
Ужин																					
200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СЛАДКИЙ С ДЖЕМОМ ПАРОВОЙ Т.К.нр 234(18,22	23,34	45,41	434,28	0,08	4,94	0,09	1,74	0,23	238,14	39,60	284,13	1,36	434,07	7,49	0,04	0,03	234	2008	
50	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,98	0,00	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2008	
200	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К.392	0,00	0,04	9,08	36,57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	9,24	2,61	1,48	0,15	5,85	0,00	0,00	0,00	392	2012	
450	Итого за прием пищи:	18,52	27,08	78,83	585,71	0,14	4,95	0,09	2,72	0,23	35	257,73	57,06	323,41	2,41	504,42	7,49	0,05	0,03		
	Всего за день:	65,83	78,00	1 926,82	0,80	52,35	0,41	10,35	0,23	1,27	941,42	255,86	1 153,54	15,27	2 704,58	69,71	0,19	0,03			

№ рецептур	Сборник рецептов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Минеральные вещества												
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. Б, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 189	180	5,61	6,36	25,68	163,57	0,11	0,66	0,02	0,65	0,00	0,14	139,81	33,45	143,75	0,80	237,03	12,47	0,01	0,00	189
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. нр 3	40	9,43	5,47	8,15	107,60	0,03	0,12	0,05	0,05	0,00	0,07	173,06	13,85	113,96	0,43	39,56	0,61	0,01	0,00	3
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 379	180	3,27	3,91	11,21	90,90	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,14	140,52	17,01	100,69	0,18	202,35	12,15	0,00	0,00	379
Итого за прием пищи:	400	18,31	15,74	44,94	362,27	0,18	1,48	0,09	0,70	0,00	0,35	453,39	64,31	358,40	1,41	478,94	25,23	0,02	0,00	
II Завтрак																				
БАНАН СВЕЖИЙ	120	0,60	1,80	25,20	115,20	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	120	0,60	1,80	25,20	115,20	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ Т.К.18	60	5,18	1,14	3,78	67,75	0,05	21,00	0,11	2,39	0,00	0,05	25,51	20,60	41,58	1,23	258,69	3,00	0,01	0,00	18
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ Т.К. нр 95	200	9,26	6,06	10,56	144,03	0,07	14,52	0,17	1,58	0,00	0,08	51,34	26,62	82,86	1,50	436,63	6,72	0,03	0,00	95
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К. 321	130	4,14	2,75	18,53	96,24	0,11	9,00	0,01	0,11	0,00	0,09	29,90	25,20	72,09	1,02	660,09	7,32	0,03	0,00	321
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ Т.К.261	70	11,14	21,28	2,85	222,48	0,24	15,84	7,50	4,48	0,00	1,84	9,86	17,88	304,82	6,76	337,52	7,62	0,22	0,04	261
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	1,87	0,71	2,97	37,13	0,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	12,59	1,76	9,17	0,06	18,35	1,18	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К.438	200	0,19	0,19	14,43	61,60	0,01	2,00	0,00	0,32	0,00	0,01	15,80	5,47	4,95	0,99	139,92	1,00	0,00	0,00	438
Итого за прием пищи:	780	32,33	36,82	83,41	774,09	0,58	62,38	7,80	10,37	0,00	2,12	157,24	112,02	569,74	13,72	1 945, 00	29,64	0,29	0,04	
Полдник																				
ВАРЛИ	150	1,60	1,36	37,49	171,69	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,20	4,50	16,20	0,68	70,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. нр 394	200	2,91	3,43	10,55	82,98	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	127,07	15,35	88,62	0,32	183,03	0,80	0,00	0,00	394
Итого за прием пищи:	250	4,51	4,79	48,04	254,67	0,04	0,64	0,02	0,00	0,00	0,15	134,27	19,85	104,82	1,00	253,03	10,80	0,00	0,00	
Ужин																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ Т.К. нр 267	200	11,12	25,61	17,74	229,44	0,20	36,03	0,53	3,23	0,25	0,22	93,85	73,58	349,13	2,61	1 099, 52	189,59	0,05	0,00	267
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. нр 392	200	0,00	0,08	5,10	20,75	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,06	3,40	2,97	0,30	10,68	0,00	0,00	0,00	392
Итого за прием пищи:	450	11,42	29,39	47,18	365,05	0,26	36,05	0,53	4,21	0,25	0,24	114,26	91,83	389,90	3,81	1 174, 70	189,59	0,06	0,00	
Всего за день:		67,17	88,54	246,77	1 871,28	1,11	112,55	8,47	15,28	0,25	2,92	868,76	338,41	1 456, 46	20,66	255,26	0,37	0,04		

№ рецептуры	Сборник рецептов	Минеральные вещества		Витамины		Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Масса порции	Витаминные вещества		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Об, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
		Ca, мг	Mg, мг	Ca, мг	В1, мг		С, мг	А, мг		Е, мг	Д, мкг															В2, мг
Завтрак																										
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 184		190	5,16	6,34	24,56	159,44	0,09	0,74	0,02	0,00	0,00	0,17	162,64	26,67	176,07	0,54	256,93	12,83	0,02	0,01	184					2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К. № 1		30	0,25	1,97	15,44	71,49	0,03	0,80	0,00	0,00	0,01	6,17	8,28	20,75	0,47	41,00	0,90	0,00	0,00	0,00	1					2008
КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К. № 433		180	3,27	3,80	10,64	88,17	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,14	137,78	15,12	97,20	0,11	197,24	12,15	0,00	0,00	433					2008
Итого за прием пищи:		400	8,68	12,11	50,64	319,10	0,16	2,24	0,04	0,00	0,00	0,32	306,49	50,07	294,02	1,12	485,17	25,88	0,02	0,01						
II Завтрак																										
БАНАН СВЕЖИЙ		120	0,60	1,80	25,20	115,20	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00						2008
Итого за прием пищи:		120	0,60	1,80	25,20	115,20	0,05	12,00	0,03	0,00	0,06	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																										
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С КУКУРУЗОЙ (2 ВАРИАНТ) Т.К. № 49		60	6,14	5,08	21,74	163,94	0,15	61,36	1,07	2,88	0,00	0,11	77,80	54,76	122,68	2,18	355,95	4,40	0,05	0,01	49					2011
РАССОЛЫНКИ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С СОПЕНЫМ ОГУРЦОМ Т.К. № 94		200	5,44	5,93	15,49	138,52	0,08	5,91	0,31	0,92	0,00	0,08	28,11	27,33	98,09	1,42	498,97	6,12	0,04	0,00	94					2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ Т.К. № 210		180	13,79	16,28	26,23	294,22	0,18	12,48	0,06	1,73	0,44	0,23	32,79	47,08	211,83	3,31	1 111,56	16,00	0,08	0,01	210					2013
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347		30	1,00	1,35	3,30	27,62	0,01	0,27	0,01	0,00	0,00	0,04	43,11	5,22	30,93	0,06	63,02	3,65	0,00	0,00	347					2012
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ		50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008					2008
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.		15	0,09	1,11	7,30	34,46	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,11	4,46	11,34	0,27	19,35	0,00	0,00	0,00	2008					2008
НАПИТОК КЛОКВЕННЫЙ Т.К. 437		200	0,05	0,13	8,67	38,07	0,00	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,63	5,32	2,56	0,14	31,63	0,00	0,00	0,00	437					2008
Итого за прием пищи:		735	26,94	33,09	103,29	795,95	0,51	81,57	1,45	6,92	0,44	0,50	204,65	152,72	516,58	9,18	2 148,27	32,97	0,17	0,02						
Полдник																										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. № 400		200	4,85	5,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400					2012
БУЛОЧКА "ЗАВТРАКУ" Т.К. № 490		50	3,29	4,10	29,38	157,73	0,08	4,00	0,00	0,91	0,02	0,04	13,52	14,92	50,50	0,75	320,47	3,09	0,02	0,01	480					2012
Итого за прием пищи:		250	8,14	9,73	38,69	262,49	0,13	5,04	0,03	0,91	0,02	0,25	217,52	37,32	194,50	0,91	612,47	21,09	0,02	0,01						
Ужин																										
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ Т.К. 74		220	20,42	31,06	27,99	386,22	0,06	0,33	0,09	0,14	0,16	0,35	238,33	32,80	313,35	0,77	208,47	1,55	0,05	0,04	74					2010
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 1 с ВИТАМИН		30	0,18	2,22	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008					2008
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 392		200	0,00	0,04	3,95	16,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,15	2,61	1,48	0,15	5,69	0,00	0,00	0,00	392					2012
Итого за прием пищи:		450	20,60	33,32	46,54	471,13	0,10	0,34	0,09	0,73	0,16	0,36	253,69	44,32	337,51	1,46	252,86	1,55	0,05	0,04						
Всего за день:			64,96	90,05	264,36	1 963,87	0,95	101,19	1,64	8,56	0,62	1,49	991,95	334,83	1 376,21	3 926,37	81,49	0,26	0,08							

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Сr, мг	Сi, мг	Se, мг			
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИТ. К.нр 41	160	3.57	0.81	6.00	31,36	0,03	1,20	0,38	0,00	0,04	27,58	20,52	29,70	0,54	120,06	3,00	0,03	0,00	41	2012			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ Т.К.нр 214	160	19,68	16,16	4,10	223,95	0,08	0,31	2,71	0,00	0,50	133,81	20,57	249,78	2,68	262,95	29,24	0,06	0,03	214	2008			
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К.нр 395	160	2,67	3,19	12,42	87,26	0,03	0,57	0,02	0,00	0,12	117,05	14,53	82,38	0,15	165,63	9,90	0,00	0,00	395	2012			
Итого за прием пищи:	400	26,04	21,64	32,25	388,51	0,16	2,13	3,48	2,52	0,67	282,58	61,56	376,98	3,73	574,44	42,14	0,09	0,03					
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К.442	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00					
Обед																							
СУП РЫБНЫЙ С ЯИЦОМ Т.К.нр 101	200	7,06	14,36	11,68	122,00	0,13	6,02	0,37	0,09	0,13	45,36	56,77	219,64	1,35	750,92	124,50	0,53	0,01	101	2012			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К.нр 181	140	5,32	2,84	28,35	136,30	0,02	0,00	0,18	0,00	0,01	3,27	18,38	55,15	0,37	40,81	0,57	0,02	0,01	181	2008			
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) Т.К.нр 268	70	8,86	18,98	3,86	131,58	0,11	0,62	0,46	0,22	0,22	122,58	59,55	290,88	1,01	550,88	159,21	0,63	0,02	268	2008			
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	3,57	0,55	4,11	22,05	0,01	0,28	0,04	0,02	0,00	3,54	2,07	5,18	0,08	19,44	0,26	0,00	0,00	348	2011			
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00					
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	25	0,15	1,85	12,17	57,43	0,03	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К.372	200	0,23	0,47	15,66	69,45	0,02	4,00	0,38	0,00	0,02	32,91	15,28	14,76	0,97	214,85	1,60	0,01	0,00	372	2012			
Итого за прием пищи:	715	25,62	42,26	97,39	637,73	0,39	10,92	3,00	0,31	0,42	220,94	168,03	643,76	6,03	1 677,15	286,94	1,19	0,04					
Полдник																							
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	4,75	3,64	36,08	202,25	0,03	0,00	0,01	0,00	0,02	13,05	9,00	40,50	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00					
ЙОГУРТ 2.5% ЖИРНОСТИ Т.К.180	200	5,00	5,60	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	180	2008			
Итого за прием пищи:	250	9,75	9,24	45,10	315,27	0,09	1,40	0,06	0,00	0,36	253,05	37,00	230,50	0,95	347,00	0,00	0,04	0,00					
Ужин																							
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ СОУСОМ Т.К.258	200	15,63	7,74	36,52	281,17	0,17	6,13	4,29	0,00	0,28	241,29	109,30	224,24	2,71	732,21	24,15	0,14	0,00	258	2008			
ХЛЕБ КРЕСТ.1 с ВИТАМИН.	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К.394	200	4,31	5,04	17,36	129,70	0,05	0,93	0,03	0,00	0,19	185,74	21,44	129,50	0,29	265,07	16,00	0,00	0,00	394	2012			
Итого за прием пищи:	450	20,24	16,48	78,22	525,73	0,28	7,06	5,27	0,00	0,49	437,38	145,59	391,54	3,90	1 061,78	40,15	0,15	0,00					
Всего за день:		81,85	90,82	273,16	1 959,24	0,94	25,51	11,75	2,83	1,96	1 207,95	420,18	1 656,78	17,41	3 900,37	373,23	1,47	0,07					

5 день

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				№ рецептур
			Жиры, г	Углевод. Б, г		В1, мг	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
180	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ Т.К. № 189	180	5,36	16,50	108,09	0,04	0,02	0,03	0,00	0,11	109,66	14,04	82,49	0,22	163,26	9,00	0,00	0,00	189		
40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К. 1	40	7,72	4,51	99,76	0,04	0,02	0,04	0,00	0,04	100,23	12,35	73,28	0,52	41,97	0,82	0,00	0,00	1		
180	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ Т.К. № 397	180	2,84	10,29	80,68	0,03	0,61	0,02	0,00	0,12	121,98	13,67	84,24	0,09	171,16	10,53	0,00	0,00	397		
400	Итого за прием пищи:	400	15,92	38,09	288,53	0,11	1,16	0,06	0,00	0,27	331,87	40,06	240,01	0,83	376,39	20,35	0,00	0,00			
II Завтрак																					
200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т.К. 442	200	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	0,12	0,00	0,08	10,00	24,00	30,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	442		
200	Итого за прием пищи:	200	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	0,12	0,00	0,08	10,00	24,00	30,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ Т.К. 38	60	5,34	20,76	142,61	0,05	23,00	0,01	2,48	0,00	58,64	22,26	45,34	2,28	408,80	4,00	0,01	0,00	38		
200	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛБОНЕ СО СМЕТАНОЙ Т.К. № 56	200	20,18	16,69	283,51	0,06	19,33	0,62	5,67	0,00	96,67	46,08	120,14	2,80	593,39	13,34	0,05	0,00	56		
130	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Т.К. 323	130	2,60	21,12	101,37	0,03	0,00	0,00	1,20	0,00	15,52	12,62	94,55	0,59	56,21	0,00	0,02	0,01	323		
70	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ Т.К. № 282	70	14,24	7,28	190,92	0,05	0,26	0,00	0,65	0,00	32,73	18,92	131,74	1,81	280,36	6,96	0,04	0,00	282		
20	СОУС ТОМАТНЫЙ Т.К. № 348	20	1,98	0,43	29,71	0,01	0,40	0,03	0,87	0,00	5,63	2,17	5,06	0,11	24,41	0,30	0,00	0,00	348		
50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008		
25	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	25	0,15	1,85	12,17	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	2008		
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.У. 375	200	0,12	0,29	43,84	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	16,87	9,93	8,91	0,35	105,76	0,30	0,00	0,00	375		
755	Итого за прием пищи:	755	45,04	110,96	928,31	0,31	66,99	0,67	12,68	0,00	339,34	129,96	463,79	10,19	1 569,18	27,70	0,12	0,01			
Полдник																					
50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ Т.К. № 451	50	4,92	3,79	17,26	0,04	12,70	0,01	0,90	0,02	54,29	15,00	49,29	0,83	181,71	4,33	0,01	0,01	451		
200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. 400	200	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400		
250	Итого за прием пищи:	250	9,77	26,57	216,73	0,09	13,74	0,04	0,90	0,02	258,29	37,40	193,29	0,99	473,71	22,33	0,01	0,01			
Ужин																					
200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ Т.К. № 206	200	14,46	11,27	22,83	0,05	0,09	0,05	0,80	0,00	292,80	19,09	182,07	0,84	72,87	0,50	0,02	0,01	206		
50	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	50	0,30	3,70	24,34	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008		
200	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	200	2,43	2,87	96,17	0,03	0,53	0,02	0,00	0,00	107,70	13,31	74,22	0,30	154,08	9,00	0,00	0,00	394		
450	Итого за прием пищи:	450	17,19	27,84	445,21	0,14	0,62	0,07	1,78	0,00	410,85	47,25	294,09	2,04	291,55	9,50	0,03	0,01			
Всего за день:																					
			87,82	73,02	2 014,78	0,69	94,51	0,96	15,73	0,02	1 250,35	278,67	1 221,18	14,45	3 014,83	79,88	0,16	0,03			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Зеленый чай, энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ Т.К.нр 415	180	3,83	3,72	27,21	20,141,28	0,03	0,31	5,001	0,14	0,00	0,07	65,50	20,82	82,84	0,32	116,18	5,71	0,01	0,00	415	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К.нр 2	40	5,83	2,55	16,25	88,12	0,04	0,00	0,00	0,83	0,00	0,01	6,59	9,89	25,47	0,60	43,62	1,20	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К.нр 395	180	2,18	2,64	8,25	63,84	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,16	12,54	88,29	0,14	136,82	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	11,84	8,91	51,71	283,24	0,10	0,78	0,02	0,97	0,00	0,18	169,25	43,25	176,60	1,06	296,62	15,01	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К.442	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ Т.К.нр 86	200	13,46	12,69	10,19	195,13	0,05	0,75	0,05	0,22	0,09	0,10	23,29	14,94	111,14	1,16	153,71	4,86	0,08	0,02	86	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОМ Т.К.нр 336	200	23,47	23,18	16,41	360,93	0,13	51,86	0,48	2,19	0,00	0,24	147,18	64,76	242,69	4,24	769,80	15,69	0,15	0,02	336	2012
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА Т.К.376	180	0,09	0,40	19,23	80,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	20,51	8,45	20,90	0,49	150,19	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	630	37,45	39,48	66,39	735,08	0,27	52,61	0,53	3,51	0,09	0,38	199,08	96,70	413,88	7,69	1 141,70	23,35	0,23	0,04		
Полдник																					
КЕФИР С САХАРОМ Т.К.нр 401	200	4,88	5,66	12,64	122,75	0,08	1,37	0,05	0,14	0,00	0,33	234,09	27,30	185,25	0,20	284,85	17,55	0,04	0,00	401	2011
МАННИК Т.К.нр 202	50	7,27	4,22	22,09	147,32	0,04	0,12	0,03	1,67	0,20	0,07	35,21	7,38	51,21	0,47	76,23	4,05	0,01	0,01	202	2008
Итого за прием пищи:	250	12,15	9,88	34,73	270,07	0,12	1,49	0,08	1,81	0,20	0,40	269,30	34,68	236,46	0,67	361,08	21,60	0,05	0,01		
Ужин																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА Т.К.нр 219	200	25,84	37,27	39,59	521,87	0,09	0,52	0,13	1,29	0,32	0,52	371,05	48,63	428,20	1,10	379,21	5,66	0,07	0,05	219	2008
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2012
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К.нр 392	200	0,00	0,06	4,96	20,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	3,01	2,22	0,22	8,20	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	450	26,14	41,03	68,89	656,85	0,15	0,53	0,13	2,27	0,32	0,54	391,02	66,49	468,22	2,22	451,91	5,66	0,08	0,05		
Всего за день:		87,78	100,30	241,92	2 047,24	0,68	59,41	0,76	8,56	0,61	1,52	1 042,65	249,12	1 309,16	14,44	2 491,31	67,62	0,37	0,10		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Жиры, г	Белки, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мг	В9, мг	В5, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг			I, мкг	
Завтрак																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ Т.К.нр 112	200	5,77	4,99	22,25	136,31	0,05	0,52	0,02	0,42	0,00	0,11	109,23	14,86	87,73	0,44	170,98	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К.2	30	0,13	1,54	17,02	74,34	0,03	4,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,34	7,34	16,72	0,41	39,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАКАО ЭВИТОШКАУС МОЛОКОМ Т.К.нр 397	170	2,53	2,93	9,02	71,32	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	109,45	12,34	75,10	0,08	152,63	9,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	400	8,43	9,46	48,29	281,97	0,11	5,06	0,04	0,81	0,00	0,23	225,02	34,54	179,55	0,93	363,41	18,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																										
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ Т.К.65	60	7,39	2,99	5,15	100,21	0,04	4,50	0,80	2,88	0,44	0,10	30,06	15,97	54,68	1,41	171,58	6,13	0,03	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	65	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ Т.К.нр 98	200	10,82	7,79	13,35	170,61	0,08	8,81	0,18	1,25	0,00	0,09	39,44	28,04	100,33	1,59	478,42	7,30	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2011
СУПЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ Т.К.нр 279	180	20,21	20,66	12,83	292,82	0,09	0,26	0,16	1,61	1,33	0,35	86,49	28,98	249,48	2,82	367,13	21,09	0,07	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	279	2012
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К.372	200	0,31	0,54	17,56	78,57	0,02	4,80	0,01	0,51	0,00	0,02	35,79	16,72	16,74	1,37	270,45	2,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	710	39,28	36,67	79,18	787,07	0,31	18,37	1,15	7,74	1,77	0,60	204,02	104,20	475,50	9,35	1 381,38	39,32	0,15	0,03	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Полдник																										
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛО Т.К.нр 454	50	5,78	3,31	30,43	177,65	0,04	0,03	0,01	1,76	0,09	0,03	12,73	5,68	29,27	0,50	59,38	1,20	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	454	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. 400	200	4,85	5,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	10,63	8,94	39,74	282,41	0,09	1,07	0,04	1,76	0,09	0,24	216,73	28,08	173,27	0,66	351,38	19,20	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Ужин																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ Т.К.2964	200	10,39	26,04	22,50	282,69	0,29	18,58	7,89	2,11	0,31	2,00	32,48	37,45	400,88	8,04	481,03	12,63	0,26	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	294	2012
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К.нр 392	200	0,00	0,06	4,96	20,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	3,01	2,22	0,22	8,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	450	10,69	29,80	51,80	417,67	0,35	18,59	7,89	3,09	0,31	2,02	52,45	55,31	440,90	9,16	553,73	12,63	0,27	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05		
Всего за день:		69,63	86,37	240,01	1 865,12	0,90	53,09	9,15	13,40	2,17	3,14	706,22	264,13	1 297,22	20,70	2 997,90	89,84	0,43	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09		

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К.нр 189	180	5,59	4,36	16,43	111,14	0,07	0,52	0,02	0,35	0,00	0,11	107,68	21,81	100,31	0,44	174,74	9,61	0,00	0,00	189	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К.нр 3	30	6,27	1,72	10,77	60,43	0,03	0,00	0,00	0,55	0,00	0,01	4,36	6,53	16,83	0,40	28,62	0,79	0,00	0,00	3	2008		
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К.нр 395	190	2,91	3,49	10,81	84,21	0,03	0,62	0,02	0,00	0,13	128,02	15,95	89,89	0,17	180,67	10,80	0,00	0,00	0,00	395	2012		
Итого за прием пищи:	400	14,77	9,57	38,01	255,78	0,13	1,14	0,04	0,90	0,00	0,25	240,06	44,29	207,03	1,01	384,23	21,20	0,00	0,00				
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К.442	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00				
Обед																							
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ Т.К.17	60	6,05	0,45	1,37	61,70	0,02	5,46	0,02	2,62	0,00	0,02	18,86	7,81	22,41	0,56	81,33	1,46	0,01	0,00	17	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ Т.К.нр 67	200	18,07	8,05	12,59	227,98	0,08	15,54	0,22	4,12	0,00	0,10	54,42	31,67	103,79	1,85	552,67	8,19	0,04	0,00	67	2012		
КАША ГОРОХОВАЯ С МАСЛОМ Т.К.нр 183	130	4,69	6,75	14,06	90,88	0,18	0,00	0,00	2,73	0,00	0,04	31,55	24,89	61,70	1,92	219,70	1,53	0,01	0,00	181	2008		
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ Т.К.нр 306	70	23,15	19,51	0,29	258,36	0,06	0,91	0,08	0,23	0,00	0,14	17,42	18,36	164,92	1,61	218,71	6,69	0,13	0,02	306	2011		
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАВРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА Т.К.441	180	0,24	0,59	13,27	68,99	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,10	4,37	2,75	0,49	9,69	0,00	0,00	0,00	441	2008		
Итого за прием пищи:	690	62,63	38,66	62,14	806,83	0,42	93,91	0,47	10,80	0,00	0,38	147,45	95,65	394,72	8,23	1 150,10	20,67	0,19	0,02				
Полдник																							
ПРЯНИКИ	50	2,35	2,85	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
ЙОГУРТ Т.К.180	200	5,00	5,60	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	180	2008		
Итого за прием пищи:	250	7,35	8,55	46,52	296,02	0,10	1,40	0,05	0,00	0,00	0,35	245,50	32,50	215,00	0,40	327,50	0,00	0,04	0,00				
Ужин																							
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ Т.К.нр 218	200	15,24	14,19	14,45	223,24	0,13	6,23	0,25	1,95	2,06	0,44	97,64	30,41	230,80	2,85	617,50	26,12	0,07	0,03	218	2012		
ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН.	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К.394	200	3,64	4,28	16,79	118,09	0,04	0,79	0,02	0,00	0,00	0,16	158,68	18,91	110,22	0,34	227,05	13,50	0,00	0,00	394	2012		
Итого за прием пищи:	450	19,18	22,17	55,58	456,19	0,23	7,02	0,27	2,83	2,06	0,62	266,67	64,17	378,92	4,09	909,05	39,62	0,08	0,03				
Всего за день:		94,13	79,85	222,45	1 906,82	0,90	107,47	0,83	14,63	2,06	1,62	913,68	244,61	1 209,67	16,53	3 010,88	83,49	0,31	0,05				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг			F, мг	Ca, мг
Завтрак																					
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ИЗЮНОМ Т.К.нр 177	190	6,50	7,36	33,44	201,17	0,14	0,52	0,02	1,65	0,00	0,15	119,79	52,58	190,95	1,62	290,63	10,17	0,02	0,00	177	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К.нр 2	30	0,57	1,49	17,65	80,58	0,03	4,60	0,00	0,46	0,00	0,01	6,60	7,72	17,57	0,43	40,34	0,67	0,00	0,00	2	2008
КАКАО (ВИТЛОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К.нр 433	180	2,91	3,38	9,94	80,32	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	122,48	13,44	86,40	0,10	175,34	10,80	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	400	9,98	12,23	61,03	362,07	0,20	5,74	0,04	2,11	0,00	0,29	248,87	73,74	294,92	2,15	506,31	21,64	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00	ик	ик
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ Т.К.24	60	2,04	0,65	2,41	31,36	0,02	4,49	0,04	1,00	0,00	0,02	12,00	10,09	22,15	0,60	141,90	1,72	0,01	0,00	24	2011
БОРЩ Т.К.56	200	9,22	9,79	25,85	230,39	0,13	20,49	0,62	1,95	0,00	0,15	81,80	55,58	155,84	2,99	913,09	14,10	0,07	0,00	56	2012
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ Т.К.292	180	9,08	32,51	69,78	505,58	0,37	16,50	7,53	3,83	0,16	1,90	34,06	34,41	399,03	8,81	492,98	10,76	0,25	0,06	292	2012
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ Т.К.нр 440	180	0,01	0,12	6,11	25,42	0,00	0,55	0,01	0,21	0,00	0,01	9,86	3,61	4,22	0,12	50,78	0,28	0,00	0,00	440	2008
Итого за прием пищи:	690	20,90	47,76	134,44	937,61	0,61	42,03	8,20	8,48	0,16	2,12	149,96	118,18	635,51	14,68	1 692,55	29,66	0,33	0,06		
Полдник																					
КЕКС "ДЕТСКИЙ" Т.К.489	50	5,47	5,67	34,98	189,72	0,07	0,40	0,45	0,53	0,44	0,11	40,74	20,14	86,68	1,41	262,96	5,38	0,02	0,01	489	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К.нр 400	200	4,65	5,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	10,32	11,30	44,29	294,48	0,12	1,44	0,48	0,53	0,44	0,32	244,74	42,54	230,68	1,57	554,96	23,38	0,02	0,01		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (ГОРЯЧИЙ) Т.К.45	200	7,21	3,61	21,80	168,32	0,10	10,40	1,20	3,54	0,00	0,10	75,33	55,53	111,19	2,48	743,30	12,00	0,07	0,00	45	2012
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 С ВИТАМИН.	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К.394	200	1,94	2,31	10,62	69,79	0,02	0,43	0,01	0,00	0,00	0,09	86,80	10,98	59,82	0,29	124,73	7,20	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	450	9,45	9,62	56,76	352,97	0,18	10,83	1,21	4,52	0,00	0,21	172,48	81,36	208,81	3,67	932,53	19,20	0,08	0,00		
Всего за день:	1300	51,17	81,43	309,26	2 008,23	1,15	73,04	9,94	16,46	0,60	2,97	836,85	326,22	1 384,22	24,93	4 047,75	86,48	0,46	0,07		

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества						Сборник рецептов
	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептур		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ Т.К. № 189	180	7,44	25,02	0,09	0,62	0,05	0,13	0,08	0,15	137,60	27,69	146,64	1,12	233,96	10,80	0,00	0,02	189		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. № 3	40	7,82	11,30	0,03	0,08	0,06	0,62	0,09	0,06	117,11	12,56	84,50	0,51	41,53	0,00	0,01	0,00	2008		
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395	180	3,15	13,40	3,77	0,04	0,68	0,02	0,00	0,14	136,56	16,69	97,09	0,17	195,21	11,70	0,00	0,00	395		
Итого за прием пищи:	400	18,41	49,72	425,49	0,16	1,38	0,13	0,75	0,18	391,27	56,94	328,23	1,80	470,70	22,50	0,01	0,02			
II Завтрак																				
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,50	21,00	1,50	0,04	10,00	0,03	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,50	21,00	1,50	0,04	10,00	0,03	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
РАССОЛЬНИК Т.К. 73	200	11,27	13,90	7,48	0,08	5,37	0,01	2,53	0,00	30,82	24,21	103,31	1,46	489,56	6,30	0,04	0,00	73		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ Т.К. № 256	80	7,77	19,79	1,69	0,09	1,04	0,35	1,35	0,14	43,20	39,63	249,78	0,91	459,81	164,27	0,01	0,00	256		
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ Т.К. № 339	150	15,77	4,92	21,35	0,05	7,63	0,03	3,15	0,00	132,82	44,09	120,55	2,38	623,24	19,00	0,04	0,00	339		
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН.	20	0,12	1,48	9,73	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ Т.К. 376	200	0,00	0,00	7,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,83	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376		
Итого за прием пищи:	700	35,36	74,97	678,39	0,31	14,04	0,39	8,52	0,14	227,65	124,25	527,91	6,91	1 667,26	192,37	0,09	0,00			
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ Т.К. № 467	50	5,55	3,03	20,91	0,03	0,00	0,01	0,06	0,06	9,44	4,24	24,90	0,31	34,70	0,94	0,01	0,01	467		
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. 392	200	0,00	0,04	9,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	9,24	2,61	1,48	0,15	5,65	0,00	0,00	0,00	392		
Итого за прием пищи:	250	5,55	3,07	29,99	0,03	0,01	0,01	0,06	0,06	18,68	6,85	26,38	0,46	40,55	0,94	0,01	0,01			
Ужин																				
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ Т.К. № 139	200	11,74	7,01	36,88	0,21	16,77	0,03	2,04	0,17	77,91	50,18	162,11	2,15	1 262,99	16,43	0,00	0,00	139		
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ Т.К. 213	40	4,45	4,91	0,27	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	19,73	4,30	68,86	0,90	55,79	7,97	0,02	0,01	213		
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	30	0,18	2,22	14,60	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	180	2,43	2,87	14,46	0,03	0,53	0,02	0,00	0,11	107,26	13,22	74,22	0,30	154,02	9,00	0,00	0,00	394		
Итого за прием пищи:	450	18,80	17,01	68,21	0,30	17,30	0,15	3,43	1,05	211,11	76,61	327,87	3,89	1 511,50	33,40	0,08	0,01			
Всего за день:	1 812,81	78,82	243,89	1 812,81	0,84	42,73	0,71	12,76	1,43	856,61	306,65	1 238,39	13,66	4 038,01	249,21	0,19	0,04			

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
			Жиры, г	Белки, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Ca, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА" Т.К.нр 190		190	8,20	5,98	25,00	164,18	0,07	0,78	0,02	0,29	0,00	0,16	158,99	28,50	141,15	0,48	248,81	14,06	0,01	0,00	190	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К.нр 2		30	5,67	1,79	11,29	62,62	0,03	0,00	0,00	0,58	0,00	0,01	4,57	6,86	17,67	0,42	30,26	0,83	0,00	0,00	1	2008		
КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К.нр 433		180	3,64	4,22	12,79	101,85	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,11	16,80	108,00	0,12	219,18	13,50	0,00	0,00	433	2008		
Итого за прием пищи:		400	17,51	11,99	49,08	328,66	0,14	1,56	0,04	0,87	0,00	0,33	316,67	52,16	286,82	1,02	498,25	28,39	0,01	0,00				
II Завтрак																								
БАНАН СВЕЖИЙ		100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:		100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ Т.К.7		60	0,12	0,66	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	7	2008		
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) Т.К.нр 110		200	12,96	9,90	11,25	172,29	0,07	0,48	0,00	1,59	0,00	0,05	18,17	22,26	104,54	1,47	197,97	4,23	0,03	0,00	110	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К.321		140	6,24	3,37	20,62	112,25	0,12	9,76	0,01	0,12	0,00	0,11	49,79	28,90	88,36	1,13	731,09	9,14	0,03	0,00	321	2012		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ Т.К.306		80	15,56	11,38	6,73	190,64	0,05	22,06	0,23	2,54	0,00	0,10	66,13	30,91	118,13	2,34	417,87	7,94	0,04	0,00	306	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	2,84	0,27	2,34	12,98	0,00	0,28	0,04	0,02	0,00	0,00	3,78	1,73	3,30	0,07	16,28	0,22	0,00	0,00	348	2012		
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ		50	0,44	0,31	21,20	101,98	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		2008		
ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН		20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К.нр 402		200	0,00	0,00	6,78	27,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	1,89	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:		780	38,28	30,37	80,93	677,64	0,39	47,58	0,38	5,99	0,00	0,33	188,04	113,13	388,55	7,97	1 631,85	25,53	0,10	0,00				
Полдник																								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К.нр 400		200	4,85	5,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012		
ПРЯНИКИ		50	2,35	2,95	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:		250	7,20	8,58	46,81	287,76	0,09	1,04	0,03	0,00	0,00	0,22	209,50	26,90	169,00	0,56	327,50	18,00	0,00	0,00				
Ужин																								
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (ПАРОВЫЕ) Т.К.243		200	19,86	29,16	6,18	285,86	0,23	2,29	0,05	2,42	0,00	0,26	105,90	48,58	310,56	1,11	614,11	74,38	0,53	0,05	243	2008		
ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН		50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К.нр 392		200	0,00	0,04	7,83	31,52	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,22	2,61	1,48	0,15	5,81	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:		450	20,16	32,90	38,35	432,04	0,29	2,30	0,05	3,40	0,00	0,28	125,47	66,04	349,84	2,16	684,42	74,38	0,54	0,05				
Всего за день:			83,65	85,34	1 822,10	0,95	62,48	0,53	10,26	0,00	1,21	827,88	300,23	1 202,21	12,31	3 490,02	146,30	0,65	0,05					

Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ СЛАДКАЯ Т.К. нр 184	170	6,64	5,07	19,32	129,33	0,07	0,62	0,02	0,00	0,14	135,03	21,11	138,95	0,40	210,15	10,80	0,01	0,01	184	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ Т.К. нр 2	30	5,63	1,33	12,66	63,65	0,02	1,06	0,00	0,41	0,01	4,53	5,67	13,42	0,32	30,59	0,59	0,00	0,00	1	2008			
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395	200	2,91	3,50	12,02	89,12	0,03	0,62	0,02	0,00	0,13	127,56	15,96	90,21	0,17	181,12	10,80	0,00	0,00	395	2012			
Итого за прием пищи:	400	15,18	9,90	44,00	282,30	0,12	2,30	0,04	0,41	0,28	267,12	42,74	242,58	0,89	421,86	22,19	0,01	0,01					
II Завтрак																							
СОК АБРИКОСОВЫЙ Т.К. 442	200	0,00	1,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	200	0,00	1,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																							
САЛАТ "ДОРОВОЕ" Т.К. 29	60	6,05	0,78	2,16	66,54	0,02	16,50	0,00	2,57	0,00	24,61	9,20	22,70	0,63	97,89	1,80	0,01	0,00	29	2008			
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С СУХАРИКАМИ Т.К. нр 101	180	13,01	12,26	18,20	214,75	0,19	0,49	0,25	3,99	0,00	42,16	34,28	117,46	2,58	339,09	5,12	0,03	0,00	101	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Т.К. нр 204	130	4,02	4,32	27,40	134,37	0,05	0,00	0,00	0,84	0,00	10,33	6,48	31,39	0,72	49,44	0,60	0,01	0,01	204	2012			
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВАЯ Т.К. нр 272	70	14,83	11,57	4,58	169,10	0,04	0,32	0,00	1,35	0,00	0,07	8,81	13,96	100,57	1,51	219,93	4,56	0,03	0,00	272	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	3,93	0,49	3,92	53,16	0,01	0,48	0,10	1,73	0,00	0,01	7,69	3,42	8,77	0,16	31,28	0,54	0,00	0,00	364	2008		
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008			
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ Т.К. 437	180	0,04	0,11	7,76	33,94	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	10,31	4,63	2,19	0,12	27,06	0,00	0,00	0,00	437	2008			
Итого за прием пищи:	700	42,31	32,74	84,58	770,78	0,38	19,12	0,35	11,58	0,00	22,12	80,52	322,23	7,52	832,69	15,42	0,08	0,01					
Полдник																							
КИСЕЛЬ (ВИТОШКА) ВИТАМИННЫЙ Т.К. нр 411	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,71	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	411	2008			
РАССТЕГАЙ С РЫБОМ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА Т.К. 453	50	8,90	10,96	18,87	170,69	0,08	0,48	0,05	1,71	0,35	32,54	26,60	139,52	0,99	238,66	83,90	0,27	0,02	453	2008			
Итого за прием пищи:	250	8,90	10,96	18,87	170,69	0,08	0,48	0,05	1,71	0,35	40,24	28,31	139,52	0,99	239,23	83,90	0,27	0,02					
Ужин																							
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯЕЛОКАМИ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К. 198	200	14,95	14,43	37,85	310,99	0,11	3,88	0,19	2,44	1,38	3,39	186,73	31,82	231,80	3,39	555,16	25,86	0,04	0,02	198	2008		
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	200	4,12	4,82	15,74	120,57	0,04	0,89	0,03	0,00	0,18	177,76	20,57	123,86	0,28	253,65	15,30	0,00	0,00	394	2012			
Итого за прием пищи:	450	19,37	22,95	77,93	546,42	0,21	4,77	0,22	3,42	1,38	0,59	374,84	67,24	393,48	4,57	853,31	41,16	0,05	0,02				
Всего за день:		85,76	77,55	250,78	1 880,19	0,83	34,67	1,20	17,12	1,73	1,28	834,21	238,81	1 133,81	14,37	2 837,09	142,67	0,41	0,06				

№ рецептур	Сборник рецептов	Минеральные вещества										№ рецептур									
		Ca, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	С, мг										
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СЛАДКИЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 112	190	7,07	6,08	24,32	158,66	0,06	0,74	0,02	0,40	0,00	0,16	149,02	18,72	117,54	0,46	231,57	13,11	0,00	0,00	112	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. № 3	30	7,44	4,27	7,19	86,10	0,02	0,09	0,03	0,04	0,00	0,06	129,53	11,04	86,84	0,36	32,66	0,54	0,00	0,00	3	2008
КАЧАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К. № 433	180	3,64	4,22	11,82	97,97	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,09	16,80	108,00	0,12	219,15	13,50	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	400	18,15	14,57	43,33	342,73	0,12	1,61	0,07	0,44	0,00	0,38	431,64	46,56	312,38	0,94	483,38	27,15	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ Т.К.8	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Т.К.39	60	4,96	1,90	7,29	82,79	0,04	15,20	0,80	2,40	0,00	0,05	52,94	25,20	42,21	1,08	228,03	4,40	0,03	0,00	39	2008
РАССОЛЫНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ Т.К. № 89	200	20,06	14,10	10,76	262,04	0,09	4,85	0,17	1,60	0,00	0,13	30,38	26,97	150,82	1,67	457,17	7,95	0,10	0,01	89	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ Т.К.298	200	21,59	23,89	35,77	410,82	0,11	0,76	0,12	1,30	0,79	0,37	196,67	51,82	330,53	2,97	531,53	25,87	0,07	0,02	298	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	2,75	1,05	3,23	24,75	0,01	0,13	0,00	0,00	0,00	0,03	27,33	3,48	20,39	0,05	40,24	2,30	0,00	0,00	368	2008
ХЛЕБ: РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,44	3,31	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	402	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. № 402	200	0,00	0,00	6,49	26,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	1,89	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	760	49,80	44,25	84,74	908,18	0,34	20,94	1,09	6,40	0,79	0,62	324,95	118,86	567,45	7,77	1 325,80	43,32	0,20	0,03		
Полдник																					
"ТРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА Т.К.462	50	7,07	3,13	19,70	126,00	0,03	0,00	0,01	1,32	0,06	0,02	9,49	4,38	25,80	0,32	35,98	0,96	0,01	0,01	462	2012
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 392	200	0,00	0,00	4,92	19,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,917	2,61	1,48	0,15	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	250	7,07	3,17	24,62	145,88	0,03	0,01	0,01	1,32	0,06	0,02	18,66	6,99	27,28	0,47	41,70	0,96	0,01	0,01		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К. № 237	200	14,93	20,96	18,36	273,40	0,06	0,94	0,07	0,35	0,12	0,28	212,50	28,59	239,60	0,79	255,04	7,32	0,03	0,03	237	2012
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К.394	200	3,15	3,70	11,94	91,86	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	136,83	16,09	95,08	0,25	195,19	11,70	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	450	18,38	28,36	54,64	480,12	0,15	1,62	0,09	1,33	0,12	0,44	359,78	59,53	372,48	1,94	514,73	19,02	0,04	0,03		
Всего за день:	1 910	94,00	90,95	222,03	1 947,41	0,69	39,18	1,27	10,44	0,97	1,49	1 159,03	243,94	1 316,09	14,42	2 782,61	83,45	0,27	0,07		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ Т.К. нр 219	16,83	14,09	9,73	204,72	0,09	1,50	0,23	1,90	1,77	0,42	186,49	25,82	232,17	2,12	296,00	25,64	0,04	0,02	219	2012	
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395	3,64	4,37	12,99	103,25	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	158,73	19,80	112,77	0,21	226,28	13,50	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	20,59	19,94	32,45	363,91	0,15	2,28	0,25	2,29	1,77	0,59	319,36	51,56	360,06	2,69	547,08	39,14	0,04	0,02			
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	0,75	2,25	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	65,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	150	150	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	65,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ Т.К. 42	4,30	1,14	9,05	46,16	0,04	1,92	1,60	0,62	0,00	0,05	38,21	28,51	42,05	0,79	189,13	4,16	0,04	0,00	42	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ Т.К. 108	13,71	9,78	20,77	216,87	0,10	5,28	0,17	2,09	0,09	0,10	26,70	26,53	110,81	1,67	509,11	7,18	0,04	0,01	108	2011	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Т.К. 414	6,30	8,00	36,06	198,06	0,21	0,00	0,00	4,32	0,00	0,11	19,60	118,11	175,14	4,13	247,40	2,15	0,01	0,00	414	2008	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ Т.К. 290	9,57	22,85	1,51	180,63	0,25	16,00	7,53	1,72	0,20	1,91	47,60	21,82	339,44	6,97	389,03	12,08	0,23	0,04	290	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	2,84	0,32	2,64	14,41	0,00	0,26	0,05	0,03	0,00	0,00	3,77	2,01	3,68	0,07	17,31	0,26	0,00	0,00	348	2012	
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	0,44	3,31	21,20	101,98	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	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ " Т.К. нр 402	0,00	0,00	9,68	38,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	37,16	45,40	100,91	796,91	0,69	23,46	9,35	9,88	0,29	2,21	153,57	208,37	714,62	15,63	1 420,91	28,63	0,32	0,05			
Полдник																					
ЗЕФИР	0,05	0,39	38,70	158,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,25	2,70	5,40	0,63	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. нр 394	3,88	4,60	15,40	116,05	0,04	0,65	0,03	0,00	0,00	0,17	169,73	20,82	118,91	0,50	246,55	14,40	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	3,93	4,99	54,10	274,16	0,04	0,65	0,03	0,00	0,00	0,18	180,98	23,52	124,31	1,13	269,55	14,40	0,00	0,00	0,00	2012	
Ужин																					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ СО СЛИВОВЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 124(10,54	6,54	30,35	185,90	0,17	12,38	0,02	0,15	0,00	0,21	139,94	44,41	165,57	1,47	1 012,83	18,18	0,04	0,00	124	2008	
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	0,24	2,96	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. нр 392	0,00	0,10	9,88	40,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,80	3,71	0,37	13,31	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	10,78	9,60	59,70	317,79	0,22	12,40	0,02	0,93	0,00	0,23	158,82	60,09	199,52	2,56	1 077,74	18,18	0,05	0,00			
Всего за день:	73,21	82,18	278,66	1 886,77	1,16	53,99	9,69	13,10	2,06	3,29	824,73	406,54	1 440,51	22,91	3 637,28	100,35	0,41	0,07			

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов		
			Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	С, мг	Е, мг	А, мг	О, мг	Д, мкг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Na, мг
Завтрак																								
180	КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" вязкая на молоке сладкая со сливочным маслом Т.К. № 184	180	8,03	7,83	34,51	0,17	0,45	0,01	1,44	0,00	0,13	111,48	62,41	194,83	1,69	274,35	10,44	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
30	БУТЕРБРОД с сыром Т.К. № 3	30	4,56	4,42	8,07	0,02	0,09	0,04	0,46	0,00	0,06	134,61	11,63	90,42	0,39	34,48	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
190	КАКАО (ВИТЛОШКА) с молоком Т.К. № 397	190	2,82	3,27	11,21	0,03	0,60	0,02	0,00	0,00	0,12	121,95	13,76	83,59	0,09	169,94	10,45	0,00	0,00	0,00	0,00	397	2011	
400	Итого за прием пищи:	400	15,41	15,52	53,79	0,22	1,14	0,07	1,90	0,00	0,31	368,04	87,80	368,84	2,17	478,77	21,49	0,02	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																								
200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. 442	200	0,20	1,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
200	Итого за прием пищи:	200	0,20	1,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																								
60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ с морковью Т.К. 45	60	4,95	1,74	8,62	0,03	14,02	0,72	2,42	0,00	0,05	51,99	23,07	38,35	1,00	215,15	3,85	0,03	0,00	0,00	0,00	45	2011	
200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (с ГРЕНКАМИ) Т.К. № 79	200	11,20	9,85	14,08	0,10	5,70	0,43	0,27	0,00	0,14	67,13	31,77	130,97	1,35	519,66	10,03	0,07	0,01	0,01	0,01	79	2012	
130	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ со сливочным маслом Т.К. № 181	130	3,95	3,10	32,35	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,02	11,39	21,36	61,63	0,44	45,40	0,63	0,02	0,01	0,01	0,01	181	2008	
80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА или КУРЫ Т.К. № 278	80	25,01	19,98	1,76	0,06	0,81	0,09	0,22	0,00	0,15	26,79	19,11	171,00	1,63	229,53	7,76	0,13	0,02	0,02	0,02	278	2012	
50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,44	3,31	21,20	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	208	2008	
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ " Т.К. № 402	200	0,00	0,00	6,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	1,89	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
720	Итого за прием пищи:	720	45,55	37,98	84,79	0,31	20,53	1,24	4,21	0,00	0,40	174,93	106,70	445,45	6,42	1 078,58	25,07	0,25	0,04	0,04	0,04			
Полдник																								
50	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ с картошкой Т.К. № 451	50	5,67	3,93	24,31	0,07	3,20	0,01	0,86	0,09	0,05	9,89	12,34	47,30	0,68	263,38	3,18	0,02	0,01	0,01	0,01	451	2008	
200	МОЛОКО КИпяченое Т.К. 400	200	4,85	5,83	9,31	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2012	
250	Итого за прием пищи:	250	10,52	9,66	33,62	0,12	4,24	0,04	0,86	0,09	0,26	213,99	34,74	191,30	0,84	555,38	21,18	0,02	0,01	0,01	0,01			
Ужин																								
200	ЗАПЕКАНКА Овощная из свежих овощей с молочным соусом Т.К. № 158	200	11,10	8,76	37,38	0,20	30,78	2,23	3,08	0,16	0,25	173,96	84,17	203,51	3,27	1 116,43	20,75	0,10	0,00	0,00	0,00	158	2008	
50	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	50	0,30	3,70	24,34	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	208	2008	
200	ЧАЙ с САХАРОМ Т.К. № 392	200	0,00	0,08	6,94	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,10	3,40	2,97	6,30	10,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012	
450	Итого за прием пищи:	450	11,40	12,54	68,66	0,26	30,80	2,23	4,06	0,16	0,27	194,41	102,42	244,28	4,47	1 191,67	20,75	0,11	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:																								
			83,08	76,60	261,06	0,93	60,71	3,58	11,13	0,25	1,26	965,37	339,66	1 263,87	16,70	3 544,40	90,49	0,40	0,05	0,05	0,05			

№ рецептур	Сборник рецептов	Минеральные вещества										№ рецептур
		Ca, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Se, мг	I, мкг	F, мкг	
Завтрак												
150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К. № 221	110,91	83,29	1,18	762,17	8,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	321
50	СЕЛЬДЬ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ Т.К. № 60	131,55	92,20	0,69	75,25	0,60	0,16	0,01	0,00	0,00	60	
30	ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН	68,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
170	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 392	24,48	3,71	0,37	13,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	
400	Итого за прием пищи:	335,85	201,88	2,78	889,22	9,05	0,19	0,01	0,00	0,00	2012	
II Завтрак												
200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	92,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	
200	Итого за прием пищи:	92,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Обед												
200	СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ Т.К. № 94	158,57	90,15	1,69	401,21	7,38	0,04	0,00	0,00	0,00	94	
200	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ ПАРОВОЕ Т.К. № 142	358,23	294,95	5,38	1 463,03	20,00	0,13	0,00	0,00	0,00	2008	
50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	101,98	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
200	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.К. № 375	52,38	14,85	0,59	175,76	0,50	0,01	0,00	0,00	0,00	2011	
650	Итого за прием пищи:	671,16	443,45	9,66	2 106,00	30,68	0,18	0,00	0,00	0,00		
Полдник												
200	КЕФИР С САХАРОМ Т.К. № 435	100,88	212,80	0,16	292,18	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	435	
50	БАТОН МОЛОЧНЫЙ ДЛИННЫЙ	129,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ИЖ	
250	Итого за прием пищи:	230,38	255,30	1,16	357,68	1,80	0,03	0,00	0,00	0,00		
Ужин												
200	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ Т.К. № 258	411,94	369,29	2,77	724,44	18,54	0,15	0,03	0,00	0,00	258	
50	ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН	114,86	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008	
200	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 392	32,48	4,45	0,44	15,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	
450	Итого за прием пищи:	569,28	411,54	4,11	804,67	18,54	0,16	0,03	0,00	0,00		
700	Всего за день:	1 888,67	1 326,17	20,51	4 399,57	62,07	0,56	0,04	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ Т.К. нр 189	185	4,37	4,63	21,68	128,32	0,05	0,47	0,01	0,52	0,00	0,10	101,67	14,20	81,59	0,28	159,44	8,16	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. нр 3	35	6,81	4,07	11,17	96,86	0,03	0,07	0,03	0,60	0,00	0,04	92,55	10,30	67,52	0,51	38,60	0,82	0,00	0,00	3	2008
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395	180	2,79	2,64	9,03	72,57	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,18	12,54	68,29	0,14	136,84	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	13,97	11,34	41,88	297,75	0,11	1,01	0,05	1,12	0,00	0,24	291,38	37,04	217,40	0,93	335,08	17,08	0,00	0,00		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	150	0,75	2,25	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	2,25	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАТОЙ Т.К. 39	60	5,14	1,58	16,32	120,43	0,05	3,56	1,46	2,86	0,00	0,07	53,77	36,99	52,83	1,91	450,76	4,50	0,04	0,00	39	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ Т.К. нр 83	200	4,98	5,57	14,01	111,87	0,09	6,96	0,17	0,29	0,03	0,08	21,54	25,48	83,11	1,34	555,22	6,38	0,04	0,00	83	2012
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ Т.К. нр 279	170	13,96	15,59	28,67	282,81	0,06	0,00	0,06	0,93	0,47	0,15	21,40	30,37	176,47	2,08	254,50	8,90	0,06	0,01	279	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	1,01	0,20	1,15	6,39	0,00	0,08	0,04	0,01	0,00	0,00	5,77	1,41	3,02	0,06	7,41	0,14	0,00	0,00	348	2012
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,44	3,31	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. нр 372	200	0,23	0,47	14,40	64,41	0,02	4,00	0,01	0,38	0,00	0,02	32,88	15,28	14,76	0,97	214,82	1,60	0,01	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	710	25,76	26,72	96,75	687,89	0,31	14,60	1,74	5,57	0,50	0,36	144,37	119,03	373,69	8,37	1 550,	24,32	0,15	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ ТВОРОЖНОЕ Т.К. 10	50	21,12	11,82	37,13	315,23	0,06	0,08	0,05	3,39	0,27	0,13	65,14	13,30	114,30	0,71	102,01	2,94	0,02	0,00	10	2004
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. 400	200	4,85	5,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	25,97	17,45	46,44	419,99	0,11	1,12	0,08	3,39	0,27	0,34	269,14	35,70	258,30	0,87	394,01	20,94	0,02	0,02		
Ужин																					
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Т.К. нр 231	200	12,77	26,00	5,03	226,64	0,22	2,22	1,15	1,77	0,00	0,21	54,22	55,44	262,79	1,33	562,29	66,27	0,52	0,05	231	2008
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,85	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. нр 392	200	0,00	0,10	5,04	33,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	3,80	3,71	0,37	13,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	450	13,07	29,80	34,41	382,10	0,28	2,24	1,15	2,75	0,00	0,23	75,08	74,09	304,30	2,60	639,95	66,27	0,53	0,05		
Всего за день:		79,52	87,56	249,98	1 911,73	0,87	33,97	3,06	12,83	0,77	1,25	791,97	328,86	1 195,	13,67	3 441,	128,61	0,70	0,08		

№ рецептуры	Сборник рецептов	№ рецептуры	Минеральные вещества										№ рецептуры									
			Ca, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Se, мг	I, мкг	Co, мг										
Завтрак																						
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ т.к. нр 167		180	4,22	4,43	40,63	194,98	0,12	1,15	0,00	0,00	1,07	0,00	0,03	28,55	42,00	90,86	1,91	291,54	2,08	0,01	0,00	167
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ т.к. нр 2		40	0,17	1,94	22,75	98,71	0,03	2,38	0,00	0,49	0,00	0,01	8,15	9,33	21,12	0,52	53,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2
КАКАО ВИТОШКА С МОЛОКОМ т.к. нр 387		180	2,68	3,11	9,98	77,23	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	115,86	13,07	79,48	0,09	161,57	9,94	0,00	0,00	0,00	387
Итого за прием пищи:		400	7,07	9,48	73,36	370,92	0,18	4,10	0,02	1,56	0,00	0,16	152,56	64,40	191,47	2,52	506,35	12,02	0,01	0,00	0,00	2012
II Завтрак																						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ т.к. 442		200	0,00	0,60	33,00	136,00	0,04	12,00	0,12	0,00	0,00	0,08	10,00	24,00	30,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442
Итого за прием пищи:		200	0,00	0,60	33,00	136,00	0,04	12,00	0,12	0,00	0,00	0,08	10,00	24,00	30,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0,06	0,48	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	0,00	2008
СУП ПЕРКУЛЕСОВЫЙ т.к. 107		200	9,99	10,42	25,27	232,67	0,15	0,51	0,20	2,79	0,00	0,07	32,09	56,38	173,15	2,28	263,57	5,29	0,04	0,00	0,00	107
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ т.к. нр 262		200	16,67	15,27	10,78	231,70	0,09	33,03	0,07	2,09	0,00	0,14	86,91	45,51	165,58	3,46	679,65	10,95	0,05	0,00	0,00	262
ХЛЕБ. РЖАНО ЗАВАРНОЙ		50	0,44	3,31	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД т.к. нр 375		200	0,19	0,49	11,28	52,38	0,01	40,00	0,01	0,36	0,00	0,02	23,35	15,51	14,85	0,59	175,76	0,50	0,01	0,00	0,00	375
Итого за прием пищи:		710	27,35	29,97	70,03	627,13	0,36	79,54	0,29	6,40	0,00	0,29	165,15	135,30	422,28	8,93	1 271,58	21,34	0,11	0,00	0,00	2012
Полдник																						
КЕКС ЗДОРОВЬЕ т.к. 490		50	9,15	2,64	13,25	105,55	0,02	0,00	0,03	1,47	0,23	0,04	8,17	2,98	27,72	0,35	29,73	2,28	0,01	0,01	0,00	490
ЙОГУРТ 2.5 ЖИРНОСТИ т.к. 407		200	5,00	5,60	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	407
Итого за прием пищи:		250	14,15	8,24	22,27	218,57	0,08	1,40	0,08	1,47	0,23	0,38	248,17	30,98	217,72	0,35	321,73	2,28	0,05	0,01	0,00	2008
Ужин																						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СЛАДКОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ПАРОВОЕ т.к. нр 227		200	22,84	24,72	31,06	416,73	0,07	0,64	0,11	0,11	0,18	0,41	317,85	38,63	320,26	0,69	350,39	9,83	0,05	0,03	0,00	227
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.		50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ т.к. 394		200	2,43	2,91	10,67	76,86	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	108,49	14,10	75,71	0,45	158,69	9,00	0,00	0,00	0,00	394
Итого за прием пищи:		450	25,67	31,33	66,07	608,45	0,16	1,18	0,13	0,24	0,18	0,54	436,69	67,58	433,77	2,04	573,78	18,83	0,06	0,03	0,00	2012
Всего за день:		1 961,07	74,24	79,62	264,73	1 961,07	0,82	98,22	0,64	11,99	0,41	1,45	1 012,57	322,26	1 295,24	14,24	2 977,44	54,47	0,23	0,04	0,00	2012

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Значения энергетической ценности			Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
	Жиры, г	Белки, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	О, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	г, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮТ. К НР 217	180	16,64	13,21	5,92	183,32	0,08	1,25	1,30	2,19	2,05	0,42	107,03	32,17	212,77	2,60	288,53	24,48	0,07	0,03	217	2012			
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	30	0,18	2,22	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т. К НР 395	190	2,30	2,78	9,64	71,12	0,03	0,49	0,02	0,00	0,00	0,10	102,52	13,15	71,89	0,15	144,17	8,55	0,00	0,00	395	2012			
Итого за прием пищи:	400	19,12	18,21	30,16	323,35	0,15	1,74	1,32	2,78	2,05	0,53	215,76	54,23	307,34	3,29	471,40	33,03	0,07	0,03					
II Завтрак																								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т. К 442	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00					
Обед																								
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ Т.К НР 104	200	8,31	16,26	30,37	242,24	0,24	7,81	0,00	0,23	0,00	0,13	85,19	63,19	286,93	3,76	895,65	4,47	0,05	0,01	104	2008			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Т.К НР 204	140	3,57	4,64	29,52	144,08	0,05	0,00	0,00	0,91	0,00	0,01	14,42	7,18	34,49	0,80	53,36	0,65	0,01	0,01	204	2012			
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ Т.К НР 255	80	11,81	20,59	4,07	209,13	0,23	14,73	6,88	3,34	0,00	1,73	53,38	21,00	308,42	6,25	367,10	10,58	0,20	0,04	255	2011			
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,44	3,31	21,20	101,98	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	2008				
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ " Т.К 401	200	0,04	0,62	12,52	53,45	0,01	0,20	0,07	0,00	0,00	0,02	27,13	13,63	16,03	0,35	210,37	0,00	0,01	0,00	401	2008			
Итого за прием пищи:	670	24,17	45,42	97,68	750,88	0,62	22,74	6,95	5,58	0,00	1,93	189,12	114,50	689,37	13,16	1 594,48	18,50	0,27	0,06					
Полдник																								
ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ Т.К 456	50	5,56	8,59	21,14	152,72	0,05	0,06	0,02	0,13	0,05	0,08	49,52	10,37	82,01	0,44	76,32	0,94	0,01	0,02	456	2012			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К НР 400	200	4,85	5,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012			
Итого за прием пищи:	250	10,41	14,22	30,45	257,48	0,10	1,10	0,05	0,13	0,05	0,29	253,52	32,77	226,01	0,60	368,32	18,94	0,01	0,02					
Ужин																								
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ Т.К НР 198	200	12,51	12,22	52,90	349,39	0,10	3,32	0,12	1,85	0,75	0,36	228,70	34,34	223,14	2,48	534,72	19,35	0,04	0,01	198	2008			
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394	200	2,43	2,91	9,70	72,98	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	108,47	14,10	75,71	0,45	158,86	9,00	0,00	0,00	394	2012			
Итого за прием пищи:	450	15,24	18,83	86,94	537,23	0,19	3,86	0,14	2,83	0,75	0,49	347,52	63,29	336,65	3,83	758,08	28,35	0,05	0,01					
Всего за день:		69,14	97,68	265,43	1 960,94	1,08	33,44	8,46	11,32	2,85	3,26	1 019,92	272,79	1 573,37	23,68	3 432,28	100,82	0,40	0,12					

Масса порции	Пищевые вещества			Зерновые, бобовые, картофель, макаронные изделия			Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг	В9, мкг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																								
185	6,85	7,70	41,98	0,17	1,63	0,03	0,21	0,00	0,11	107,89	46,06	160,36	1,89	307,80	10,84	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	187	2008		
35	5,19	2,23	14,15	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,01	5,74	8,61	22,19	0,52	37,99	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008		
180	2,91	3,38	11,40	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	125,75	14,16	86,40	0,10	175,62	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	397	2012		
400	14,95	13,31	67,53	0,23	2,25	0,05	0,09	0,00	0,25	239,38	68,83	268,95	2,51	521,41	22,68	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00				
II Завтрак																								
200	1,00	3,00	42,00	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
200	1,00	3,00	42,00	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Обед																								
60	5,17	1,49	15,30	0,06	4,40	2,00	3,11	0,00	0,07	54,59	38,52	55,53	2,09	366,89	6,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	71	1997		
180	11,11	9,39	20,89	0,12	25,37	0,51	2,17	0,00	0,13	72,48	47,70	132,89	2,59	811,18	10,74	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	66	2012		
180	18,29	16,93	21,78	0,15	9,55	0,03	1,77	0,13	0,20	58,95	41,73	205,15	2,77	956,66	15,37	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	225	2017		
50	0,44	3,31	21,20	0,09	0,00	0,00	0,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
180	0,54	1,13	24,65	0,04	9,60	0,02	0,89	0,00	0,04	58,69	32,62	35,91	2,23	507,29	3,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	372	2012		
850	95,55	32,25	103,82	0,46	48,92	2,56	9,04	0,13	0,48	253,71	170,07	473,08	11,68	2 710,02	38,91	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00				
Полдник																								
50	2,28	2,86	36,38	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,95	4,05	22,50	0,36	35,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
200	9,12	11,44	145,52	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	19,80	16,20	90,00	1,44	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
250	11,44	14,55	181,90	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	24,75	20,25	112,50	1,80	177,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Ужин																								
200	16,09	22,46	7,89	0,18	2,11	0,04	1,75	0,00	0,21	93,42	38,95	245,36	0,97	489,73	56,53	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00	243	2008		
50	4,02	5,61	1,97	0,04	0,53	0,01	0,44	0,00	0,05	23,35	9,74	61,34	0,24	122,43	14,13	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00		2008		
200	16,09	22,46	7,89	0,18	2,11	0,04	1,75	0,00	0,21	93,42	38,95	245,36	0,97	489,73	56,53	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00		2008		
200	16,09	22,46	7,89	0,18	2,11	0,04	1,75	0,00	0,21	93,42	38,95	245,36	0,97	489,73	56,53	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00		2008		
450	70,17	77,70	289,95	1,04	73,30	2,70	33,86	0,13	1,08	628,82	384,95	1 108,14	18,06	4 532,89	118,12	0,63	0,04	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:																								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					
	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Итого за весь период	1 535,67	1 677,52	5 158,08	38 592,28	18,28	1 329,05	78,75	254,26	20,14	36,27	18 598,02	26 157,93	342,31	69 676,60	2 483,56	8,87	1,22
Среднее значение за период	76,78	83,88	257,90	1 929,61	0,91	66,45	3,94	12,71	1,01	1,81	929,90	1 307,90	17,12	3 483,83	124,18	0,44	0,06
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.9	39.1	45.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад (с 3-до 7 лет) 12 часов	400	166	711	250	450

