

СОГЛАСОВАНО:  
 Совет по питанию МБДОУ д/с № 35  
 Протокол № 1/1  
 от "25" июня 2024 года



ТВЕРЖДАЮ:  
 Заместитель МБДОУ д/с № 35  
 В.В. Морозова  
 приказ МБДОУ д/с № 35  
 от 25 июня 2024 года № 140

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 35 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3Х ДО 7МИ ЛЕТ.  
 С РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ 10,5 ЧАСОВ (ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										М. Пищев. Units	Сборник рецептов
		Белки, г	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	Ca, мг					
<b>Завтрак</b>																							
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	46	5,67	5,13	0,31	70,05	0,02	0,00	0,09	0,92	1,01	0,14	21,51	4,42	70,66	0,92	64,40	9,20	0,02	0,01	213	2012		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,11	5,18	4,48	69,26	0,01	1,68	0,09	0,00	0,00	0,03	22,14	8,10	19,98	0,38	189,00	0,00	0,00	0,00	55	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,09	5,76	12,59	114,81	0,04	0,04	0,05	0,62	0,08	0,03	50,35	10,00	46,95	0,56	37,40	0,00	0,01	0,00	3	2008		
ЧАЙ	200	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	2,59	1,48	0,15	5,74	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>341</b>	<b>9,91</b>	<b>16,07</b>	<b>23,27</b>	<b>277,82</b>	<b>0,07</b>	<b>1,73</b>	<b>0,23</b>	<b>1,54</b>	<b>1,09</b>	<b>0,20</b>	<b>103,10</b>	<b>25,11</b>	<b>139,07</b>	<b>2,01</b>	<b>296,54</b>	<b>9,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,73</b>	<b>0,15</b>	<b>14,70</b>	<b>62,57</b>	<b>0,01</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>9,45</b>	<b>5,40</b>	<b>9,45</b>	<b>1,89</b>	<b>180,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
СУП С ПЕРЛОВОЙ КРУПЮЙ	200	3,24	3,54	13,57	109,47	0,06	6,48	0,15	1,18	0,02	0,05	16,08	18,80	67,77	0,97	366,82	3,83	0,03	0,00	74	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	9,10	8,34	19,36	238,91	0,13	10,02	0,18	1,25	0,08	0,13	24,50	36,20	137,62	2,23	835,39	9,71	0,06	0,00	258	2008		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,21	17,04	80,40	0,04	0,00	0,00	0,69	0,00	0,01	7,25	10,40	26,46	0,63	45,15	0,00	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>15,48</b>	<b>12,19</b>	<b>59,61</b>	<b>471,74</b>	<b>0,26</b>	<b>29,40</b>	<b>0,41</b>	<b>3,32</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>63,07</b>	<b>77,20</b>	<b>244,85</b>	<b>4,33</b>	<b>1 393,20</b>	<b>14,54</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>				
<b>Полдник</b>																							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,26	9,06	11,40	122,61	0,04	6,32	0,36	2,15	0,05	0,04	18,11	14,27	32,02	0,65	180,52	2,43	0,01	0,00	247	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,25	0,30	14,39	69,24	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,02	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		2008		
ЧАЙ	180	0,10	0,00	7,46	30,23	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,65	3,60	3,71	0,37	13,17	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,31	0,31	7,60	36,47	0,02	6,40	0,00	0,50	0,00	0,01	11,52	5,76	7,92	1,58	222,40	1,60	0,01	0,00		2008		
ШОКОЛАДКА	20	1,16	7,37	10,86	108,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>19,08</b>	<b>17,04</b>	<b>51,71</b>	<b>367,19</b>	<b>0,11</b>	<b>12,74</b>	<b>0,36</b>	<b>3,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>44,95</b>	<b>29,62</b>	<b>71,06</b>	<b>3,86</b>	<b>463,69</b>	<b>5,99</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>45,20</b>	<b>45,45</b>	<b>149,29</b>	<b>1 179,32</b>	<b>0,45</b>	<b>46,87</b>	<b>1,00</b>	<b>8,28</b>	<b>1,24</b>	<b>0,49</b>	<b>220,57</b>	<b>137,33</b>	<b>464,43</b>	<b>12,09</b>	<b>2 333,43</b>	<b>31,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	180	24,01	15,12	24,65	335,68	0,05	0,48	0,09	0,37	0,30	0,30	206,45	33,61	271,31	0,89	241,11	3,17	0,04	0,03	235	2012
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	6,37	5,25	13,55	126,53	0,06	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	215,54	27,73	157,68	0,39	323,32	18,90	0,00	0,00	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>31,88</b>	<b>22,33</b>	<b>53,08</b>	<b>545,61</b>	<b>0,13</b>	<b>1,57</b>	<b>0,12</b>	<b>0,37</b>	<b>0,30</b>	<b>0,53</b>	<b>427,79</b>	<b>65,34</b>	<b>446,99</b>	<b>1,70</b>	<b>586,43</b>	<b>22,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	1,20	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>	<b>0,03</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>186,00</b>	<b>21,00</b>	<b>138,00</b>	<b>0,15</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,45	7,63	11,37	141,58	0,07	14,22	0,14	1,62	0,06	0,07	38,72	23,97	61,14	1,25	451,33	5,86	0,02	0,00	57	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ГЕРКУЛОСОМ, С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80/5	10,98	7,43	18,97	239,95	0,11	1,31	0,04	2,01	0,13	0,10	30,58	37,20	154,04	2,11	299,79	7,17	0,04	0,00	285	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,04	5,49	17,54	131,80	0,10	8,19	0,03	0,22	0,08	0,10	48,93	24,94	79,98	0,95	622,85	8,33	0,03	0,00	321	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,21	17,04	80,40	0,04	0,00	0,00	0,69	0,00	0,01	7,25	10,40	26,46	0,63	45,15	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	7,71	32,34	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	11,09	3,24	1,98	0,40	56,38	0,40	0,00	0,00	396	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>20,54</b>	<b>20,89</b>	<b>73,88</b>	<b>633,07</b>	<b>0,34</b>	<b>30,32</b>	<b>0,22</b>	<b>4,72</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>148,07</b>	<b>106,75</b>	<b>344,60</b>	<b>5,84</b>	<b>1 546,00</b>	<b>23,26</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	80	8,43	10,65	45,31	310,99	0,09	0,14	0,06	1,65	0,34	0,13	71,31	16,79	107,04	0,93	206,98	7,60	0,02	0,02	460	2012
ЧАЙ	180	0,07	0,00	7,42	29,94	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,12	3,12	2,82	0,28	10,19	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,31	0,31	7,60	36,47	0,02	6,40	0,00	0,50	0,00	0,01	11,52	5,76	7,92	1,58	222,40	1,60	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8,81</b>	<b>10,96</b>	<b>60,33</b>	<b>377,40</b>	<b>0,11</b>	<b>6,56</b>	<b>0,06</b>	<b>2,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>91,95</b>	<b>25,67</b>	<b>117,78</b>	<b>2,79</b>	<b>439,57</b>	<b>9,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,58</b>	<b>57,93</b>	<b>193,59</b>	<b>1 637,08</b>	<b>0,61</b>	<b>39,65</b>	<b>0,44</b>	<b>7,24</b>	<b>0,91</b>	<b>1,17</b>	<b>853,81</b>	<b>218,76</b>	<b>1 047,37</b>	<b>10,48</b>	<b>2 791,00</b>	<b>68,03</b>	<b>0,17</b>	<b>0,05</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,22	4,99	25,19	173,43	0,07	1,04	0,03	0,36	0,00	0,21	207,63	24,73	154,91	0,29	310,43	18,00	0,00	0,00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,09	4,93	12,58	107,33	0,04	0,04	0,05	0,59	0,06	0,03	50,23	10,00	46,76	0,56	37,25	0,00	0,01	0,00		2012
ЧАЙ	180	0,12	0,00	5,08	20,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,05	4,00	4,45	0,44	15,57	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>10,43</b>	<b>9,92</b>	<b>42,85</b>	<b>301,55</b>	<b>0,11</b>	<b>1,10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,95</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>267,91</b>	<b>38,73</b>	<b>206,12</b>	<b>1,29</b>	<b>363,25</b>	<b>18,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,73</b>	<b>0,15</b>	<b>14,70</b>	<b>62,57</b>	<b>0,01</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>9,45</b>	<b>5,40</b>	<b>9,45</b>	<b>1,89</b>	<b>180,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,59	5,60	13,55	116,84	0,06	5,37	0,10	1,16	0,03	0,05	21,24	15,53	49,07	0,79	292,69	3,19	0,03	0,00	105	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,15	22,02	30,82	394,11	0,08	1,55	0,48	1,66	0,08	0,14	32,63	40,19	197,39	1,91	265,91	6,98	0,13	0,02	304	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,41	0,32	15,42	74,19	0,05	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	6,08	6,41	29,36	1,35	51,00	2,10	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,21	17,04	80,40	0,04	0,00	0,00	0,69	0,00	0,01	7,25	10,40	26,46	0,63	45,15	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,21	1,80	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>662</b>	<b>27,29</b>	<b>28,25</b>	<b>84,54</b>	<b>700,76</b>	<b>0,26</b>	<b>19,82</b>	<b>0,66</b>	<b>4,54</b>	<b>0,11</b>	<b>0,25</b>	<b>82,41</b>	<b>84,33</b>	<b>315,28</b>	<b>5,18</b>	<b>800,53</b>	<b>13,27</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	140	2,60	7,38	13,73	135,00	0,07	15,74	0,26	2,43	0,04	0,07	33,15	23,78	50,86	1,06	461,08	4,55	0,02	0,00	338	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	46	5,67	5,13	0,31	70,05	0,02	0,00	0,09	0,92	1,01	0,14	21,51	4,42	70,66	0,92	64,40	9,20	0,02	0,01	213	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,25	0,30	14,39	69,24	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,02	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,15	12,17	57,43	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ	180	0,04	0,00	4,92	19,83	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	5,03	1,69	1,48	0,15	5,41	0,00	0,00	0,00	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>426</b>	<b>12,41</b>	<b>12,96</b>	<b>46,52</b>	<b>361,55</b>	<b>0,17</b>	<b>15,75</b>	<b>0,35</b>	<b>4,61</b>	<b>1,05</b>	<b>0,24</b>	<b>70,54</b>	<b>43,31</b>	<b>169,31</b>	<b>3,84</b>	<b>610,74</b>	<b>15,71</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,86</b>	<b>51,28</b>	<b>187,61</b>	<b>1 416,43</b>	<b>0,55</b>	<b>39,67</b>	<b>1,09</b>	<b>10,10</b>	<b>1,22</b>	<b>0,75</b>	<b>430,31</b>	<b>171,77</b>	<b>700,16</b>	<b>12,20</b>	<b>1 954,52</b>	<b>48,48</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	19,96	15,47	21,78	312,78	0,07	0,17	0,11	0,58	0,59	0,24	135,87	21,63	203,02	1,01	165,58	5,74	0,04	0,03		2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,93	3,87	12,58	92,87	0,04	0,00	0,03	0,59	0,07	0,02	6,29	8,25	21,86	0,51	32,93	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,35	4,85	17,69	139,20	0,07	1,04	0,03	0,00	0,00	0,22	208,54	29,56	160,84	0,49	316,19	18,00	0,00	0,00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>28,24</b>	<b>24,19</b>	<b>52,05</b>	<b>544,85</b>	<b>0,18</b>	<b>1,21</b>	<b>0,17</b>	<b>1,17</b>	<b>0,66</b>	<b>0,48</b>	<b>350,70</b>	<b>59,44</b>	<b>385,72</b>	<b>2,01</b>	<b>514,70</b>	<b>23,74</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КЕФИР	150	4,50	3,75	6,00	76,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	3,60	16,20	0,38	22,00	0,00	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>5,96</b>	<b>5,65</b>	<b>20,43</b>	<b>157,40</b>	<b>0,07</b>	<b>1,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>185,22</b>	<b>24,60</b>	<b>158,70</b>	<b>0,53</b>	<b>241,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СВЕКОЛЬНИК	200	3,63	6,98	10,93	126,17	0,06	9,04	0,14	1,11	0,03	0,07	33,92	22,17	59,64	1,06	415,82	6,00	0,03	0,00	57	2012
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,13	6,16	5,68	182,33	0,04	0,25	0,01	1,74	0,13	0,09	18,82	15,19	110,80	1,62	227,44	5,93	0,03	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	2,64	2,55	8,21	68,46	0,04	22,29	0,20	1,29	0,00	0,06	58,72	24,73	46,28	1,39	329,84	4,93	0,02	0,00	336	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,41	0,32	15,42	74,19	0,05	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	6,08	6,41	29,36	1,35	51,00	2,10	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,08	0,08	7,71	32,34	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	10,28	3,06	1,98	0,40	56,32	0,40	0,00	0,00	396	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>627</b>	<b>18,89</b>	<b>16,09</b>	<b>47,95</b>	<b>483,49</b>	<b>0,19</b>	<b>33,18</b>	<b>0,35</b>	<b>5,10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>127,82</b>	<b>71,56</b>	<b>248,06</b>	<b>5,82</b>	<b>1 080,42</b>	<b>19,36</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПЛОВ С РИСОМ И ОВОЩАМИ	180	3,68	5,82	37,37	216,82	0,04	2,98	0,20	1,65	0,05	0,03	14,90	27,55	77,93	0,64	89,32	1,42	0,03	0,01	183	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,28	0,04	0,88	4,90	0,01	3,50	0,00	0,04	0,00	0,01	8,05	4,90	14,70	0,35	49,35	1,05	0,01	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,15	12,17	57,43	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ	180	0,07	0,00	7,42	29,94	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,12	3,12	2,82	0,28	10,19	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	0,02	6,80	0,00	0,54	0,00	0,01	12,24	6,12	8,42	1,68	236,30	1,70	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>6,21</b>	<b>6,34</b>	<b>65,92</b>	<b>347,84</b>	<b>0,10</b>	<b>13,30</b>	<b>0,20</b>	<b>2,72</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>49,49</b>	<b>49,12</b>	<b>122,77</b>	<b>3,40</b>	<b>417,41</b>	<b>4,17</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,30</b>	<b>52,27</b>	<b>186,35</b>	<b>1 533,58</b>	<b>0,54</b>	<b>48,74</b>	<b>0,76</b>	<b>9,10</b>	<b>0,87</b>	<b>1,06</b>	<b>713,23</b>	<b>204,72</b>	<b>915,25</b>	<b>11,76</b>	<b>2 253,53</b>	<b>60,77</b>	<b>0,20</b>	<b>0,04</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7.11	6.20	24.99	180.14	0.07	1.04	0.04	0.29	0.02	0.22	207.66	24.21	153.89	0.39	307.23	18.18	0.00	0.00	93	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	34	3.09	4.93	12.58	107.33	0.04	0.04	0.05	0.59	0.06	0.03	50.23	10.00	46.76	0.56	37.25	0.00	0.01	0.00	1	2008
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	6.37	5.25	15.49	134.27	0.06	1.09	0.03	0.00	0.00	0.22	215.58	27.73	157.68	0.39	323.38	18.90	0.00	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>434</b>	<b>16.67</b>	<b>16.38</b>	<b>53.06</b>	<b>421.74</b>	<b>0.17</b>	<b>2.17</b>	<b>0.12</b>	<b>0.88</b>	<b>0.08</b>	<b>0.47</b>	<b>473.47</b>	<b>61.94</b>	<b>358.33</b>	<b>1.34</b>	<b>667.86</b>	<b>37.08</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КЕФИР	150	4.50	3.75	6.00	76.50	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.03	0.00	435	2008
ВАФЛЯ	20	0.54	0.64	15.00	68.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.88	1.80	6.48	0.27	28.00	0.00	0.00	0.00	371	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>5.04</b>	<b>4.39</b>	<b>21.00</b>	<b>145.18</b>	<b>0.06</b>	<b>1.05</b>	<b>0.04</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.27</b>	<b>182.88</b>	<b>22.80</b>	<b>148.98</b>	<b>0.42</b>	<b>247.00</b>	<b>13.50</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КАПУСТОЙ	180	3.88	3.81	15.96	126.15	0.09	0.40	0.10	0.87	0.02	0.06	33.08	25.39	71.76	1.16	375.44	4.72	0.03	0.00	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.13	4.51	18.32	126.47	0.10	8.59	0.03	0.19	0.06	0.10	49.25	25.98	82.40	0.99	651.07	8.58	0.03	0.00	321	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	80	12.77	4.99	3.54	125.50	0.15	10.17	4.55	2.04	0.00	1.08	15.35	15.54	188.10	4.16	248.25	5.30	0.14	0.02	259	2008
ПОМИДОР СВЕЖИИ	50	0.55	0.10	1.90	12.00	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	1.93	0.26	12.34	59.35	0.04	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2.37	0.19	15.58	73.51	0.04	0.00	0.00	0.63	0.00	0.01	6.62	9.50	24.19	0.58	41.28	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	5.81	23.22	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>682</b>	<b>24.63</b>	<b>13.86</b>	<b>73.45</b>	<b>546.20</b>	<b>0.45</b>	<b>40.04</b>	<b>4.76</b>	<b>4.59</b>	<b>0.08</b>	<b>1.29</b>	<b>124.37</b>	<b>93.34</b>	<b>402.94</b>	<b>8.47</b>	<b>1 502.62</b>	<b>21.28</b>	<b>0.20</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	85	7.29	7.85	40.39	261.69	0.08	2.32	0.05	1.33	0.31	0.10	49.64	13.58	82.43	1.25	198.36	6.27	0.02	0.02	454	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	187	0.18	0.36	29.20	121.53	0.00	299.20	0.25	0.00	0.00	0.03	25.25	8.42	58.91	2.36	69.19	0.00	0.00	0.00		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0.31	0.31	7.60	36.47	0.02	6.40	0.00	0.50	0.00	0.01	11.52	5.76	7.92	1.58	222.40	1.60	0.01	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>7.78</b>	<b>8.52</b>	<b>77.19</b>	<b>419.69</b>	<b>0.10</b>	<b>307.92</b>	<b>0.30</b>	<b>1.83</b>	<b>0.31</b>	<b>0.14</b>	<b>86.41</b>	<b>27.76</b>	<b>149.26</b>	<b>5.19</b>	<b>489.95</b>	<b>7.87</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.02</b>	<b>43.16</b>	<b>224.70</b>	<b>1 532.81</b>	<b>0.78</b>	<b>351.18</b>	<b>5.22</b>	<b>7.41</b>	<b>0.47</b>	<b>2.17</b>	<b>867.13</b>	<b>205.84</b>	<b>1 059.51</b>	<b>15.42</b>	<b>2 907.43</b>	<b>79.73</b>	<b>0.27</b>	<b>0.04</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,75	10,46	44,15	298,04	0,08	0,06	0,06	1,39	0,08	0,07	173,97	16,71	126,88	1,24	90,98	0,87	0,02	0,02	206	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	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	55	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	34	3,09	4,93	12,58	107,33	0,04	0,04	0,05	0,59	0,06	0,03	50,23	10,00	46,76	0,56	37,25	0,00	0,01	0,00	1	2008	
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	190	2,48	2,78	17,23	104,26	0,02	0,13	0,02	0,07	0,02	0,10	96,42	15,56	69,16	0,28	133,21	2,23	0,01	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>474</b>	<b>17,27</b>	<b>22,62</b>	<b>77,81</b>	<b>569,13</b>	<b>0,15</b>	<b>3,73</b>	<b>0,23</b>	<b>2,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>341,12</b>	<b>49,77</b>	<b>261,30</b>	<b>2,43</b>	<b>418,94</b>	<b>3,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,73</b>	<b>0,15</b>	<b>14,70</b>	<b>62,57</b>	<b>0,01</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>9,45</b>	<b>5,40</b>	<b>9,45</b>	<b>1,89</b>	<b>180,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
СУП ИЗ ФАСОЛИ СО СМЕТАНОИ	180	3,42	6,75	11,18	136,81	0,06	6,97	0,13	1,09	0,05	0,06	27,63	19,13	53,27	0,90	393,55	4,90	0,02	0,00	104	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,13	3,87	18,31	120,66	0,10	8,59	0,02	0,18	0,05	0,10	49,83	26,02	82,41	1,00	650,96	8,58	0,03	0,00	335	2008	
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,85	5,09	5,70	177,86	0,04	0,25	0,02	1,15	0,20	0,10	19,92	15,84	118,95	1,73	238,78	6,76	0,04	0,00	272	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ОГУРЦОМ	60	0,67	4,95	2,47	58,20	0,03	8,80	0,07	2,31	0,00	0,02	11,56	10,13	18,79	0,58	154,10	1,40	0,00	0,00		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,15	12,17	57,43	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,21	1,80	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>19,92</b>	<b>20,81</b>	<b>55,64</b>	<b>574,18</b>	<b>0,26</b>	<b>24,81</b>	<b>0,24</b>	<b>5,22</b>	<b>0,30</b>	<b>0,29</b>	<b>122,33</b>	<b>80,35</b>	<b>292,32</b>	<b>4,66</b>	<b>1 470,42</b>	<b>21,64</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ	80	12,93	3,81	8,27	64,38	0,03	0,68	0,21	0,84	0,10	0,04	21,69	8,17	33,16	0,60	72,29	2,96	0,01	0,00	268	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,76	1,51	4,46	34,39	0,01	2,08	0,00	0,70	0,00	0,02	18,69	10,26	20,78	0,66	147,80	3,56	0,01	0,00	56	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,22	39,57	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,00	20,27	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	3,12	2,82	0,28	10,11	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,31	0,31	7,60	36,47	0,02	6,40	0,00	0,50	0,00	0,01	11,52	5,76	7,92	1,58	222,40	1,60	0,01	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>16,35</b>	<b>5,80</b>	<b>33,55</b>	<b>195,08</b>	<b>0,09</b>	<b>9,18</b>	<b>0,21</b>	<b>2,48</b>	<b>0,10</b>	<b>0,08</b>	<b>64,21</b>	<b>30,73</b>	<b>80,34</b>	<b>3,84</b>	<b>479,80</b>	<b>9,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>53,27</b>	<b>49,38</b>	<b>181,70</b>	<b>1 400,96</b>	<b>0,51</b>	<b>40,72</b>	<b>0,68</b>	<b>9,75</b>	<b>0,56</b>	<b>0,61</b>	<b>537,11</b>	<b>166,25</b>	<b>643,41</b>	<b>12,82</b>	<b>2 549,16</b>	<b>35,48</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,58	7,16	26,37	199,56	0,09	1,04	0,04	0,06	0,04	0,22	217,33	30,50	199,96	0,49	329,47	18,00	0,01	0,01	418	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,93	4,28	12,59	96,61	0,04	0,00	0,04	0,60	0,08	0,02	6,35	8,25	21,95	0,51	33,00	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,68	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	2,37	1,41	0,14	5,43	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>9,55</b>	<b>11,44</b>	<b>44,85</b>	<b>319,85</b>	<b>0,13</b>	<b>1,05</b>	<b>0,08</b>	<b>0,66</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>231,92</b>	<b>41,12</b>	<b>223,32</b>	<b>1,14</b>	<b>367,90</b>	<b>18,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
РЯЖЕНКА	170	4,93	4,25	7,14	91,80	0,03	1,36	0,05	0,00	0,00	0,22	210,80	23,80	156,40	0,17	248,20	15,30	0,00	0,00	435	2008
ЗЕФИР	20	0,16	0,02	15,48	63,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	1,08	2,16	0,25	9,20	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>190</b>	<b>5,09</b>	<b>4,27</b>	<b>22,62</b>	<b>155,04</b>	<b>0,03</b>	<b>1,36</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>215,30</b>	<b>24,88</b>	<b>158,56</b>	<b>0,42</b>	<b>257,40</b>	<b>15,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	4,92	5,81	7,85	127,64	0,06	5,46	0,10	1,54	0,15	0,07	21,87	17,47	70,72	1,10	354,46	5,30	0,03	0,00	83	2012
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	175	12,27	10,92	21,49	304,03	0,11	67,47	0,57	2,99	0,06	0,17	30,79	37,49	152,99	2,41	532,11	7,49	0,06	0,00	303	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,21	17,04	80,40	0,04	0,00	0,00	0,69	0,00	0,01	7,25	10,40	26,46	0,63	45,15	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	9,65	40,08	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	11,12	3,24	1,98	0,40	56,44	0,40	0,00	0,00	396	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>19,86</b>	<b>17,02</b>	<b>56,03</b>	<b>552,16</b>	<b>0,21</b>	<b>74,53</b>	<b>0,67</b>	<b>5,35</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>71,03</b>	<b>68,60</b>	<b>252,15</b>	<b>4,54</b>	<b>988,16</b>	<b>13,19</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,25	10,11	3,21	144,63	0,05	0,31	0,15	1,41	1,54	0,28	96,23	13,50	149,91	1,45	184,45	19,20	0,03	0,02	214	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ОГУРЦОМ	60	0,63	3,97	2,24	47,97	0,02	8,92	0,06	1,87	0,00	0,02	10,22	9,31	18,97	0,55	137,28	1,44	0,01	0,00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,41	0,32	15,42	74,19	0,05	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	6,08	6,41	29,36	1,35	51,00	2,10	0,00	0,00		2008
ЧАЙ	180	0,04	0,00	5,89	23,68	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	2,37	1,41	0,14	5,43	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,31	0,31	7,60	36,47	0,02	6,40	0,00	0,50	0,00	0,01	11,52	5,76	7,92	1,58	222,40	1,60	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>13,64</b>	<b>14,71</b>	<b>34,36</b>	<b>326,94</b>	<b>0,14</b>	<b>15,64</b>	<b>0,21</b>	<b>4,61</b>	<b>1,54</b>	<b>0,34</b>	<b>132,29</b>	<b>37,35</b>	<b>207,57</b>	<b>5,07</b>	<b>600,56</b>	<b>24,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,14</b>	<b>47,44</b>	<b>167,86</b>	<b>1 353,98</b>	<b>0,51</b>	<b>92,58</b>	<b>1,01</b>	<b>10,62</b>	<b>1,87</b>	<b>1,05</b>	<b>650,54</b>	<b>171,95</b>	<b>841,60</b>	<b>11,17</b>	<b>2 214,02</b>	<b>70,83</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	20,86	13,41	22,93	302,79	0,05	0,42	0,08	0,55	0,29	0,27	182,76	26,30	229,77	0,79	222,16	3,63	0,04	0,03	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,32	4,12	11,61	104,33	0,05	0,88	0,03	0,00	0,00	0,18	178,96	24,58	134,15	0,37	265,20	15,30	0,00	0,00	395	2012
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>27,02</b>	<b>18,52</b>	<b>57,73</b>	<b>513,32</b>	<b>0,11</b>	<b>1,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,55</b>	<b>0,29</b>	<b>0,46</b>	<b>366,52</b>	<b>53,88</b>	<b>374,72</b>	<b>1,61</b>	<b>529,36</b>	<b>18,93</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,73</b>	<b>0,15</b>	<b>14,70</b>	<b>62,57</b>	<b>0,01</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>9,45</b>	<b>5,40</b>	<b>9,45</b>	<b>1,89</b>	<b>180,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП РЫБНЫЙ	180/40	7,18	5,53	7,37	76,86	0,04	3,65	0,15	1,00	0,05	0,03	19,67	13,37	29,17	0,52	254,53	2,56	0,02	0,00	100	2008
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	80	13,59	15,17	6,78	217,87	0,06	1,01	0,21	0,57	0,17	0,13	39,02	19,34	132,43	1,41	197,06	6,96	0,09	0,01	321	2008
КАША ПШЕННАЯ	130	3,94	6,52	23,96	170,29	0,11	0,00	0,03	1,06	0,11	0,02	16,99	27,33	75,13	0,98	75,32	1,58	0,01	0,00	324	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	1,80	1,90	8,70	0,40	13,60	0,56	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	8,21	1,80	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>27,83</b>	<b>27,57</b>	<b>62,61</b>	<b>579,85</b>	<b>0,30</b>	<b>17,58</b>	<b>0,47</b>	<b>3,54</b>	<b>0,33</b>	<b>0,22</b>	<b>98,44</b>	<b>81,99</b>	<b>279,43</b>	<b>4,31</b>	<b>718,54</b>	<b>12,66</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	4,81	9,20	13,25	173,34	0,08	19,43	0,24	3,01	0,05	0,09	36,73	29,59	76,43	1,60	565,37	6,45	0,03	0,00	131	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	46	5,67	5,13	0,31	70,05	0,02	0,00	0,09	0,92	1,01	0,14	21,51	4,42	70,66	0,92	64,40	9,20	0,02	0,01	213	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,15	12,17	57,43	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,03	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,05	4,28	19,58	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,98	28,29	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	3,60	3,71	0,37	13,15	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,31	0,31	7,60	36,47	0,02	6,40	0,00	0,50	0,00	0,01	11,52	5,76	7,92	1,58	222,40	1,60	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>536</b>	<b>14,35</b>	<b>15,00</b>	<b>50,59</b>	<b>415,04</b>	<b>0,18</b>	<b>25,85</b>	<b>0,33</b>	<b>5,47</b>	<b>1,06</b>	<b>0,27</b>	<b>88,63</b>	<b>55,08</b>	<b>197,20</b>	<b>5,82</b>	<b>931,57</b>	<b>18,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,93</b>	<b>61,24</b>	<b>185,63</b>	<b>1 570,78</b>	<b>0,60</b>	<b>47,73</b>	<b>0,91</b>	<b>9,56</b>	<b>1,68</b>	<b>0,96</b>	<b>563,04</b>	<b>196,35</b>	<b>860,80</b>	<b>13,63</b>	<b>2 359,47</b>	<b>51,74</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,03	4,75	25,71	172,64	0,07	0,99	0,03	0,38	0,00	0,20	196,63	23,71	148,28	0,29	297,11	17,10	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,09	5,76	12,59	114,81	0,04	0,04	0,05	0,62	0,08	0,03	50,35	10,00	46,95	0,56	37,40	0,00	0,01	0,00		2012
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	6,09	5,02	16,01	133,14	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	205,45	26,80	150,78	0,39	309,56	18,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>16,21</b>	<b>15,53</b>	<b>54,31</b>	<b>420,59</b>	<b>0,16</b>	<b>2,07</b>	<b>0,11</b>	<b>1,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,44</b>	<b>452,43</b>	<b>60,51</b>	<b>346,01</b>	<b>1,24</b>	<b>644,07</b>	<b>35,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КЕФИР	166	4,98	4,15	6,64	84,66	0,07	1,16	0,04	0,12	0,00	0,28	199,20	23,24	157,70	0,17	242,36	14,94	0,03	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>186</b>	<b>6,48</b>	<b>6,11</b>	<b>21,52</b>	<b>168,06</b>	<b>0,09</b>	<b>1,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>205,00</b>	<b>27,24</b>	<b>175,70</b>	<b>0,59</b>	<b>264,36</b>	<b>14,94</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ КУБАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,00	5,63	11,45	117,91	0,07	14,44	0,14	0,69	0,02	0,08	44,44	24,54	64,05	1,21	444,46	6,13	0,03	0,00	95	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	10,22	4,23	5,42	173,28	0,04	0,60	0,07	0,40	0,00	0,08	19,79	15,43	108,85	1,56	252,39	5,72	0,04	0,00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,72	5,81	25,85	178,40	0,15	0,00	0,02	3,22	0,08	0,08	15,31	84,92	126,27	2,96	178,25	1,54	0,01	0,00	181	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	60	0,64	4,95	2,32	57,70	0,03	9,12	0,08	2,33	0,00	0,02	9,15	9,79	14,41	0,51	158,45	1,09	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,04	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,21	17,04	80,40	0,04	0,00	0,00	0,69	0,00	0,01	7,25	10,40	26,46	0,63	45,15	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,08	0,08	7,71	32,34	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	10,28	3,06	1,98	0,40	56,32	0,40	0,00	0,00	396	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>25,18</b>	<b>21,17</b>	<b>82,13</b>	<b>699,38</b>	<b>0,37</b>	<b>25,76</b>	<b>0,31</b>	<b>8,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,29</b>	<b>111,08</b>	<b>153,27</b>	<b>365,51</b>	<b>8,35</b>	<b>1 175,82</b>	<b>16,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	13,11	6,44	5,82	78,83	0,02	0,34	0,02	1,87	0,19	0,05	23,19	5,17	35,11	0,69	56,82	3,63	0,01	0,00	239	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,03	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,05	4,28	19,58	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
ЧАЙ	180	0,07	0,00	6,93	28,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,11	3,12	2,82	0,28	10,17	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	16,00	0,00	0,50	0,00	0,02	12,80	6,40	8,80	1,76	222,40	1,60	0,01	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>15,51</b>	<b>7,02</b>	<b>32,12</b>	<b>200,90</b>	<b>0,09</b>	<b>21,36</b>	<b>0,03</b>	<b>2,97</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>60,65</b>	<b>25,97</b>	<b>87,31</b>	<b>4,13</b>	<b>393,89</b>	<b>8,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,38</b>	<b>49,83</b>	<b>190,08</b>	<b>1 488,93</b>	<b>0,71</b>	<b>50,35</b>	<b>0,49</b>	<b>12,21</b>	<b>0,37</b>	<b>1,13</b>	<b>829,16</b>	<b>266,99</b>	<b>974,53</b>	<b>14,31</b>	<b>2 478,14</b>	<b>74,73</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,82	4,77	24,25	163,21	0,06	0,99	0,03	0,25	0,00	0,20	198,14	23,16	146,89	0,38	293,14	17,33	0,00	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,99	28,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,73	3,68	3,86	0,38	13,65	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,93	4,28	12,59	96,61	0,04	0,00	0,04	0,60	0,08	0,02	6,35	8,25	21,95	0,51	33,00	0,00	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>8,85</b>	<b>9,05</b>	<b>43,83</b>	<b>288,16</b>	0,10	1,01	0,07	0,85	0,08	0,22	214,22	35,09	172,70	1,27	339,79	17,33	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,73</b>	<b>0,15</b>	<b>14,70</b>	<b>62,57</b>	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	9,12	4,18	24,25	181,18	0,23	3,52	0,11	3,57	0,03	0,08	44,49	38,01	105,63	2,81	494,55	5,04	0,03	0,00	99	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,89	5,79	8,44	170,68	0,18	11,07	5,17	1,35	0,28	1,28	32,99	18,82	242,82	4,96	293,96	9,13	0,16	0,03	299	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,14	5,31	18,33	133,72	0,10	8,59	0,03	0,22	0,08	0,10	49,36	25,98	82,55	1,00	651,22	8,58	0,03	0,00	321	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	25	1,56	4,06	4,98	65,38	0,02	0,16	0,02	0,07	0,05	0,04	37,70	4,66	29,01	0,09	56,96	3,32	0,00	0,00	299	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,44	0,19	9,25	44,51	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,02	3,65	3,85	17,62	0,81	30,60	1,26	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,21	17,04	80,40	0,04	0,00	0,00	0,69	0,00	0,01	7,25	10,40	26,46	0,63	45,15	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	1,80	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>732</b>	<b>35,29</b>	<b>19,84</b>	<b>90,97</b>	<b>714,96</b>	0,63	36,12	5,41	6,60	0,44	1,55	190,67	113,52	517,09	10,80	<sup>1</sup> 718,25	28,33	0,22	0,03		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	80	8,07	9,55	38,74	272,81	0,08	0,49	0,05	1,59	0,32	0,11	66,77	14,35	96,13	0,75	155,59	7,57	0,02	0,02	485	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	187	0,18	0,36	29,20	121,53	0,00	299,20	0,25	0,00	0,00	0,03	25,25	8,42	58,91	2,36	69,19	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>267</b>	<b>8,25</b>	<b>9,91</b>	<b>67,94</b>	<b>394,34</b>	0,08	299,69	0,30	1,59	0,32	0,14	92,02	22,77	155,04	3,11	224,78	7,57	0,02	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,12</b>	<b>38,95</b>	<b>217,44</b>	<b>1 460,03</b>	0,82	339,82	5,78	9,04	0,84	1,92	506,36	176,78	854,28	17,07	<sup>2</sup> 462,82	54,73	0,24	0,05		