



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

ТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ д/с № 35
 С.В. Морозова
 приказ МБДОУ д/с № 35
 от 22.06.2024 года № 140

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 35 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,6 ДО 3Х 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						№ 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	110	2,03	9,50	8,22	126,97	0,02	3,08	0,17	0,00	0,00	0,05	40,59	14,85	36,63	0,69	346,50	0,00	0,00	0,00	55	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	2,60	4,61	10,87	95,63	0,04	0,03	0,04	0,52	0,06	0,03	40,65	8,53	38,90	0,48	31,98	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ	180	0,04	0,00	3,95	15,94	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,21	2,37	1,41	0,14	5,37	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	366	10,34	19,24	23,35	308,59	0,08	3,12	0,30	1,44	1,07	0,22	110,96	30,17	147,60	2,23	448,25	9,20	0,02	0,01		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
СУП С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	180	3,13	4,43	11,55	110,09	0,05	5,15	0,11	1,44	0,03	0,05	14,15	15,29	62,84	0,85	278,11	3,01	0,02	0,00	74	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	6,95	6,35	14,00	179,88	0,09	7,38	0,11	1,26	0,05	0,10	17,17	26,59	102,08	1,66	619,04	7,20	0,04	0,00	258	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,97	27,87	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	7,27	1,59	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	575	12,37	11,01	46,21	384,87	0,19	22,79	0,29	3,35	0,08	0,18	49,37	58,90	194,22	3,36	1 046,15	11,01	0,06	0,00		
Полдник																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	11,51	6,04	8,35	83,26	0,02	4,21	0,10	0,81	0,05	0,02	6,70	5,42	15,24	0,28	74,12	0,84	0,00	0,00	247	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
ЧАЙ	180	0,07	0,00	6,67	26,34	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,96	2,53	2,52	0,25	9,03	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	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	371	2012
Итого за прием пищи:	405	14,96	13,96	45,35	312,38	0,08	10,22	0,10	1,94	0,05	0,05	29,34	18,48	48,68	3,10	332,45	4,02	0,01	0,00		
Всего за день:		38,40	44,36	129,61	1 068,41	0,36	39,13	0,69	6,73	1,20	0,46	199,12	112,95	399,95	10,58	2 006,85	25,73	0,09	0,01		

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		
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	17,25	12,46	24,70	283,36	0,05	0,46	0,08	0,39	0,31	0,25	164,80	27,04	209,02	0,76	221,01	3,51	0,04	0,02	235	2012
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,56	3,76	10,12	92,27	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	155,25	20,32	113,01	0,29	232,02	13,50	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	21,81	16,22	34,82	375,63	0,09	1,24	0,10	0,39	0,31	0,41	320,05	47,36	322,03	1,05	453,03	17,01	0,04	0,02		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,46	7,50	9,70	134,34	0,06	17,90	0,15	1,65	0,06	0,07	38,72	22,33	57,08	1,21	395,22	5,31	0,02	0,00	57	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ГЕРКУЛОСОМ, С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/5	9,52	6,66	8,02	182,47	0,05	0,81	0,04	1,53	0,25	0,10	19,04	18,17	111,50	1,56	231,31	6,91	0,03	0,00	285	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,34	3,23	15,16	99,27	0,09	7,30	0,02	0,16	0,05	0,08	30,13	20,95	62,11	0,84	540,89	6,30	0,02	0,00	321	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	0,00	0,01	6,90	4,20	12,60	0,30	42,30	0,90	0,01	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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	8,18	34,62	0,01	2,00	0,00	0,16	0,00	0,00	8,81	2,93	2,48	0,50	70,06	0,50	0,00	0,00	396	2008
Итого за прием пищи:	560	17,51	17,67	53,98	512,33	0,25	31,01	0,21	4,02	0,36	0,27	108,78	76,01	264,67	4,86	1 312,03	19,92	0,08	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	80	5,81	4,50	29,59	182,17	0,06	0,11	0,02	0,80	0,14	0,08	50,47	10,77	71,35	0,51	117,06	5,34	0,02	0,01	460	2012
ЧАЙ	150	0,07	0,00	7,42	29,94	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,17	2,69	2,82	0,28	10,05	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	305	6,17	4,79	44,14	246,30	0,08	6,13	0,02	1,27	0,14	0,09	68,44	18,86	81,60	2,28	335,61	6,84	0,03	0,01		
Всего за день:		49,99	40,18	139,24	1 194,26	0,45	39,13	0,33	5,68	0,81	0,77	683,27	163,23	806,30	8,19	2 100,67	43,77	0,15	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,15	3,98	22,66	150,04	0,06	0,82	0,03	0,40	0,00	0,17	166,03	20,33	126,02	0,28	251,03	14,22	0,00	0,00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	28	2,47	4,60	10,07	91,84	0,03	0,03	0,04	0,49	0,06	0,03	40,28	8,00	37,56	0,45	29,92	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ	180	0,04	0,00	3,95	15,96	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,25	2,41	1,48	0,15	5,62	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	358	8,66	8,58	36,68	257,84	0,09	0,86	0,07	0,89	0,06	0,20	214,56	30,74	165,06	0,88	286,57	14,22	0,00	0,00		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,16	5,55	10,56	103,52	0,05	3,46	0,08	1,07	0,03	0,04	16,52	13,63	43,31	0,66	264,85	2,92	0,03	0,00	105	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	12,44	19,31	19,96	303,38	0,05	0,88	0,27	1,72	0,11	0,10	20,86	25,64	132,50	1,26	171,68	4,55	0,09	0,02	304	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		2008
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	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	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	585	19,82	25,35	61,39	552,63	0,19	14,56	0,42	4,10	0,14	0,19	59,49	61,25	228,60	3,85	626,20	9,95	0,12	0,02		
Полдник																					
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	135	2,37	4,60	12,37	104,77	0,06	11,22	0,12	1,07	0,05	0,05	19,20	17,66	39,86	0,82	383,59	3,81	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	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 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	150	0,04	0,00	4,92	19,83	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,15	1,48	0,15	5,23	0,00	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	371	10,84	10,02	35,56	280,16	0,13	11,23	0,21	2,82	1,06	0,21	50,69	32,59	142,78	2,97	506,22	14,13	0,04	0,01		
Всего за день:		40,05	44,10	148,32	1 153,20	0,42	29,65	0,70	7,81	1,26	0,61	334,19	129,98	545,89	9,59	1 598,99	39,80	0,16	0,03		

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	l, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	16,46	11,40	25,74	273,74	0,07	0,13	0,07	0,34	0,33	0,17	103,82	18,20	160,25	0,77	132,40	2,83	0,03	0,03		2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	24	1,55	4,25	10,08	84,76	0,03	0,00	0,04	0,50	0,08	0,02	5,20	6,60	17,75	0,41	26,55	0,00	0,00	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,61	4,37	15,97	125,07	0,06	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	186,85	25,22	141,51	0,38	279,97	16,20	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	354	23,62	20,02	51,79	483,67	0,16	1,07	0,14	0,84	0,41	0,38	295,87	50,02	319,51	1,56	438,92	19,03	0,03	0,03		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	180	4,25	7,51	10,44	130,84	0,06	8,84	0,12	1,10	0,03	0,07	30,19	21,47	63,06	1,09	407,05	6,04	0,04	0,00	57	2012
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,40	4,59	6,00	148,29	0,04	0,37	0,01	1,21	0,13	0,08	21,96	13,65	95,75	1,36	196,29	5,53	0,03	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,03	2,82	6,33	60,35	0,03	17,23	0,16	1,36	0,00	0,05	45,59	19,05	36,09	1,06	248,92	3,79	0,01	0,00	336	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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	5,77	24,60	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	8,06	2,57	1,98	0,40	56,10	0,40	0,00	0,00	396	2008
Итого за прием пищи:	530	16,69	16,26	40,88	423,43	0,17	28,04	0,29	4,46	0,16	0,22	110,66	61,87	220,37	4,99	949,16	17,44	0,08	0,00		
Полдник																					
ПЛОВ С РИСОМ И ОВОЩАМИ	150	2,18	4,07	22,30	134,64	0,02	1,78	0,10	0,68	0,05	0,02	8,94	16,03	45,04	0,35	45,81	0,68	0,02	0,00	183	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	0,00	0,01	6,90	4,20	12,60	0,30	42,30	0,90	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	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
ЧАЙ	150	0,07	0,00	6,45	26,07	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,16	2,69	2,82	0,28	10,02	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	0,01	0,00		2008
ЗЕФИР	30	0,23	0,03	23,22	94,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,75	1,62	3,24	0,38	13,80	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	450	4,12	4,51	67,16	328,43	0,07	10,80	0,10	1,47	0,05	0,06	43,66	34,40	82,47	3,07	339,78	3,08	0,04	0,00		
Всего за день:		48,93	43,64	166,82	1 311,93	0,46	40,96	0,57	6,88	0,62	0,92	630,19	167,29	764,85	9,77	1 946,86	53,05	0,18	0,03		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,38	5,76	20,46	155,19	0,06	0,91	0,04	0,29	0,03	0,19	184,10	21,53	136,33	0,38	270,71	15,93	0,00	0,00	93	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	28	2,47	4,60	10,07	91,84	0,03	0,03	0,04	0,49	0,06	0,03	40,28	8,00	37,56	0,45	29,92	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,45	4,50	12,17	110,54	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	184,71	23,60	134,91	0,32	276,50	16,20	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	388	14,30	14,86	42,70	357,57	0,14	1,88	0,11	0,78	0,09	0,41	409,09	53,13	308,80	1,15	577,13	32,13	0,00	0,00		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КАПУСТОЙ	180	3,58	4,46	14,38	123,20	0,08	6,91	0,08	1,28	0,03	0,05	19,81	21,76	63,93	1,01	332,58	3,76	0,02	0,00	80	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,49	3,36	15,39	101,84	0,09	7,33	0,02	0,16	0,05	0,08	35,56	21,53	65,77	0,85	548,20	6,75	0,02	0,00	321	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	60/10	9,30	4,08	3,53	99,04	0,11	7,48	3,20	1,67	0,00	0,78	9,75	10,99	134,85	2,99	187,20	3,81	0,10	0,02	259	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		2008
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	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
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	3,87	15,48	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	6,45	1,42	0,00	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	610	19,59	12,39	63,20	465,94	0,37	31,94	3,37	4,42	0,08	0,96	87,21	76,26	317,34	6,78	1 257,62	16,80	0,14	0,02		
Полдник																					
ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	85	5,95	6,55	35,01	223,33	0,07	2,45	0,04	0,93	0,32	0,07	26,84	10,32	61,52	1,21	167,19	4,41	0,02	0,01	454	2012
ЧАЙ	150	0,04	0,00	3,95	15,94	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	1,94	1,41	0,14	5,23	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	0,01	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	6,28	6,84	46,09	273,46	0,09	8,46	0,04	1,40	0,32	0,08	43,90	17,66	70,36	2,84	380,92	5,91	0,03	0,01		
Всего за день:		44,67	37,84	157,99	1 173,47	0,66	43,33	3,56	6,71	0,49	1,71	720,20	168,05	839,00	10,92	2 434,67	68,34	0,20	0,03		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	5,60	7,28	23,49	173,58	0,04	0,03	0,04	0,79	0,08	0,04	86,90	8,31	65,70	0,66	48,12	0,47	0,01	0,01	206	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,79	3,69	3,20	49,40	0,01	1,20	0,07	0,00	0,00	0,02	15,79	5,78	14,25	0,27	134,82	0,00	0,00	0,00	55	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	33	2,86	4,64	12,58	103,69	0,04	0,03	0,04	0,59	0,06	0,03	41,43	9,65	41,76	0,55	36,37	0,00	0,01	0,00	1	2008
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	2,52	2,85	17,85	107,52	0,02	0,13	0,02	0,08	0,02	0,11	99,51	15,16	70,35	0,24	134,57	2,31	0,01	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	363	11,77	18,46	57,12	434,19	0,11	1,39	0,17	1,46	0,16	0,20	243,63	38,90	192,06	1,72	353,88	2,78	0,03	0,01		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,16	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		
Обед																					
СУП ИЗ ФАСОЛИ СО СМЕТАНОЙ	180	4,63	7,22	13,08	161,96	0,05	6,70	0,11	1,08	0,06	0,06	22,94	15,93	48,24	0,78	331,67	4,31	0,02	0,00	104	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,49	3,36	15,39	101,84	0,09	7,33	0,02	0,16	0,05	0,08	35,56	21,53	65,77	0,85	548,20	6,75	0,02	0,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,06	4,81	6,06	166,94	0,04	0,27	0,02	1,12	0,20	0,10	21,28	15,04	110,68	1,61	221,36	6,30	0,03	0,00	272	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ОГУРЦОМ	40	0,38	2,96	1,39	34,14	0,01	6,22	0,03	1,37	0,00	0,01	6,52	5,30	11,59	0,32	78,06	0,84	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	6,49	1,42	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	555	18,67	18,44	49,03	522,56	0,21	20,74	0,18	4,02	0,31	0,26	95,90	63,68	247,62	3,83	1 199,29	18,20	0,07	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ	60	10,54	4,01	7,91	70,76	0,03	0,35	0,12	1,00	0,25	0,05	18,34	6,49	38,15	0,73	62,12	3,86	0,01	0,00	268	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,77	2,38	4,51	42,49	0,01	2,12	0,00	1,08	0,00	0,02	18,48	10,34	21,16	0,66	149,28	3,59	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	150	0,07	0,00	4,03	16,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,84	2,85	2,82	0,28	9,99	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	0,01	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	12,95	6,85	31,80	203,41	0,09	8,49	0,12	2,99	0,25	0,09	58,70	28,50	85,22	3,88	457,09	10,07	0,03	0,00		
Всего за день:		44,12	43,90	152,65	1 222,73	0,42	33,62	0,47	8,47	0,72	0,56	407,68	136,48	534,35	11,32	2 190,26	32,55	0,13	0,01		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,15	6,35	21,15	165,87	0,07	0,82	0,04	0,06	0,04	0,18	172,94	24,83	163,13	0,42	263,73	14,22	0,01	0,01	418	2012
БУТЕРБРОТ С МАСЛОМ	24	1,55	3,42	10,07	77,28	0,03	0,00	0,03	0,48	0,06	0,01	5,08	6,60	17,56	0,41	26,40	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	3,95	15,94	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,21	2,37	1,41	0,14	5,37	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
МАРМЕЛАД	20	0,30	1,84	12,84	69,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	7,80	8,40	0,52	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	374	8,04	11,61	48,01	328,89	0,10	0,83	0,07	0,54	0,10	0,19	188,83	41,60	190,50	1,49	318,50	14,22	0,01	0,01		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,42	4,70	6,22	106,97	0,05	3,86	0,10	1,09	0,15	0,06	18,82	14,55	62,33	0,97	289,36	4,66	0,03	0,00	83	2012
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	155	10,23	8,62	14,53	238,63	0,10	59,74	0,56	2,38	0,03	0,15	34,85	32,06	128,87	2,13	490,90	7,31	0,05	0,00	303	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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	9,65	40,08	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	8,29	2,61	1,98	0,40	56,23	0,40	0,00	0,00	396	2008
Итого за прием пищи:	510	16,58	13,55	42,57	443,11	0,18	65,20	0,66	4,09	0,18	0,22	67,14	56,65	212,08	3,95	868,74	12,37	0,08	0,00		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,02	10,56	2,85	146,32	0,04	0,27	0,15	1,42	1,55	0,27	87,16	12,55	144,07	1,44	172,87	18,48	0,03	0,02	214	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ОГУРЦОМ	40	0,54	4,92	1,94	54,69	0,02	10,92	0,05	2,27	0,00	0,02	8,22	7,13	15,34	0,43	107,75	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
ЧАЙ	150	0,04	0,00	5,89	23,68	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,83	2,06	1,41	0,14	5,33	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	0,01	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	425	12,82	16,03	30,15	318,23	0,12	17,20	0,20	4,82	1,55	0,32	117,87	32,27	191,74	4,58	535,25	22,75	0,04	0,02		
Всего за день:		41,94	42,69	127,03	1 160,23	0,43	83,98	0,93	9,45	1,83	0,73	559,84	151,52	732,32	10,02	1 722,49	49,34	0,13	0,03		

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			
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	17,54	12,67	21,51	277,25	0,05	0,42	0,08	0,56	0,30	0,24	163,46	23,62	200,60	0,75	214,75	3,95	0,03	0,02	224	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,17	4,00	12,35	105,63	0,05	0,86	0,03	0,00	0,00	0,18	172,67	23,75	130,55	0,37	257,84	14,85	0,00	0,00	395	2012	
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	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	340	23,25	17,31	48,86	451,56	0,10	1,28	0,11	0,56	0,30	0,43	339,01	49,17	337,63	1,39	500,59	18,80	0,03	0,02			
II Завтрак																						
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	
Итого за прием пищи:	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			
Обед																						
СУП РЫБНЫЙ	150	5,32	2,83	5,18	44,02	0,03	2,59	0,06	0,89	0,00	0,02	14,12	9,28	19,22	0,34	182,22	1,74	0,01	0,00	100	2008	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	60	12,31	13,42	6,15	194,41	0,05	0,72	0,15	0,62	0,29	0,13	31,44	16,26	119,33	1,31	167,04	6,82	0,07	0,01	321	2008	
КАША ПШЕННАЯ	110	1,92	4,45	11,65	94,32	0,05	0,00	0,02	0,55	0,08	0,01	6,30	12,80	36,75	0,48	36,67	0,77	0,00	0,00	324	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	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	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	6,18	1,35	0,00	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	560	23,49	21,13	53,13	474,05	0,22	13,55	0,30	3,25	0,37	0,20	73,09	60,02	224,04	3,79	568,46	11,25	0,08	0,01			
Полдник																						
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	4,07	4,10	11,46	116,22	0,07	13,44	0,11	0,89	0,03	0,07	23,01	21,97	66,39	1,24	468,15	5,32	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	15	1,11	0,09	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,96	0,13	6,17	29,68	0,02	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,43	2,57	11,75	0,54	20,40	0,84	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	3,99	16,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,48	2,54	2,22	0,22	8,01	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,29	0,29	7,13	34,19	0,02	6,00	0,00	0,47	0,00	0,01	10,80	5,40	7,43	1,49	208,50	1,50	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	451	12,16	9,74	36,36	300,80	0,15	19,45	0,20	2,90	1,04	0,24	68,34	41,36	169,79	4,68	788,81	16,86	0,06	0,01			
Всего за день:		59,63	48,33	163,05	1 288,98	0,48	37,28	0,61	6,71	1,71	0,88	489,89	155,95	740,91	11,75	2 037,86	48,41	0,17	0,04			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6.13	4.00	22.36	148.96	0.06	0.83	0.03	0.38	0.00	0.17	164.97	20.24	125.96	0.26	251.79	14.31	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	28	2.47	4.60	10.07	91.84	0.03	0.03	0.04	0.49	0.06	0.03	40.28	8.00	37.56	0.45	29.92	0.00	0.00	0.00		2012
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.62	3.80	10.82	95.68	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	156.36	21.46	114.48	0.34	235.87	13.50	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	358	13,22	12,40	43,25	336,48	0.13	1,64	0,09	0,87	0,06	0,36	361,61	49,70	278,00	1,05	517,58	27,81	0,00	0,00		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
БОРЩ КУБАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	4.41	6.14	10.56	120.79	0.06	17.64	0.19	0.82	0.02	0.08	45.22	24.99	65.38	1.27	418.29	6.31	0.03	0.00	95	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8.82	3.46	4.37	146.68	0.03	0.56	0.07	0.36	0.00	0.07	12.98	13.19	93.54	1.35	219.67	4.91	0.03	0.00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4.80	4.45	21.69	145.84	0.13	0.00	0.02	2.69	0.06	0.07	11.52	71.12	105.68	2.48	149.44	1.29	0.01	0.00	181	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	40	0.42	2.98	1.58	35.60	0.02	7.12	0.05	1.42	0.00	0.01	6.24	6.17	9.62	0.33	100.43	0.69	0.00	0.00		2012
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.11	0.09	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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.08	0.08	6.74	28.47	0.00	1.60	0.00	0.13	0.00	0.00	8.07	2.57	1.98	0.40	56.13	0.40	0.00	0.00	396	2008
Итого за прием пищи:	550	21,25	17,41	62,52	561,30	0,29	26,92	0,33	6,26	0,08	0,26	91,19	126,78	307,12	7,00	997,31	15,00	0,07	0,00		
Полдник																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	9.47	5.35	5.00	66.84	0.02	0.25	0.01	1.69	0.13	0.04	16.57	4.05	26.66	0.53	45.02	2.76	0.00	0.00	239	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.01	3.00	0.00	0.03	0.00	0.01	6.90	4.20	12.60	0.30	42.30	0.90	0.01	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.11	0.09	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
ЧАЙ	150	0.07	0.00	5.96	24.14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	2.85	2.82	0.28	10.05	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0.29	0.29	7.13	34.19	0.02	6.00	0.00	0.47	0.00	0.01	10.80	5.40	7.43	1.49	208.50	1.50	0.01	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	11,18	5,76	26,14	163,83	0,07	9,27	0,01	2,48	0,13	0,07	45,26	20,96	60,85	2,87	325,22	5,16	0,02	0,00		
Всего за день:		50,15	39,32	137,91	1 138,11	0,55	38,88	0,47	9,72	0,27	0,95	678,06	218,44	788,47	11,07	2 059,11	61,47	0,12	0,00		

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		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,52	4,52	22,13	151,23	0,06	0,94	0,03	0,25	0,00	0,19	187,40	21,99	139,33	0,37	277,76	16,38	0,00	0,00	112	2008
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	3,95	15,94	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,21	2,37	1,41	0,14	5,37	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	390	8,49	8,80	38,67	263,78	0,10	0,95	0,07	0,85	0,08	0,21	201,96	32,61	162,69	1,02	316,13	16,38	0,00	0,00		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	7,19	5,06	17,72	161,85	0,15	3,06	0,09	2,53	0,05	0,07	30,94	27,86	86,09	2,10	394,30	4,53	0,02	0,00	99	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14,79	5,75	6,41	151,53	0,16	9,48	4,47	1,19	0,28	1,13	25,97	14,94	210,52	4,30	245,95	7,97	0,14	0,03	299	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,48	2,56	15,39	94,58	0,09	7,33	0,02	0,13	0,03	0,08	34,47	21,47	65,42	0,84	548,02	6,75	0,02	0,00	321	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,68	1,81	1,04	24,73	0,01	0,11	0,01	0,02	0,02	0,02	24,00	2,56	16,42	0,03	33,31	2,12	0,00	0,00	299	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	3,87	15,48	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,15	1,35	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	600	26,86	15,43	54,17	497,34	0,46	30,26	4,66	4,47	0,38	1,33	130,37	79,60	404,51	8,39	1 365,35	23,29	0,18	0,03		
Полдник																					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	80	6,53	5,06	33,27	204,41	0,07	0,50	0,03	1,09	0,27	0,08	33,99	9,91	68,56	0,66	102,73	4,77	0,01	0,02	485	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	3,95	15,94	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,99	2,10	1,41	0,14	5,28	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	230	6,57	5,06	37,22	220,35	0,07	0,51	0,03	1,09	0,27	0,08	40,98	12,01	69,97	0,80	108,01	4,77	0,01	0,02		
Всего за день:		42,65	29,44	144,76	1 044,04	0,64	34,72	4,76	6,41	0,73	1,63	382,76	129,62	646,62	12,10	1 969,49	45,94	0,19	0,05		