

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ детский сад № 42  
«Родничок» ЯМР



.....Н.В.Ванюкова

**Примерное двухнедельное меню  
для детей 12 часовым дневным  
пребыванием в ДОУ  
(возрастная категория –3-7 лет)**

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.3	4.7	24.0	156.1	0.04	0.51	0.02	0.14	0.03	0.11	107.99	22.28	102.73	0.33	165.99	9.08	0.01	0.00	33	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	14.1	94.8	0.03	0.51	0.02	0.00	0.00	0.10	100.58	12.56	71.65	0.37	149.60	8.59	0.00	0.00	97	2010
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2.3	1.8	29.1	142.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9.4</b>	<b>9.5</b>	<b>67.1</b>	<b>392.9</b>	<b>0.09</b>	<b>1.02</b>	<b>0.04</b>	<b>0.14</b>	<b>0.03</b>	<b>0.22</b>	<b>208.57</b>	<b>34.82</b>	<b>174.38</b>	<b>0.70</b>	<b>315.58</b>	<b>17.66</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	150	2.2	0.7	30.6	139.7	0.05	6.00	0.03	0.00	0.00	0.06	10.80	56.70	37.80	0.81	522.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>2.2</b>	<b>0.7</b>	<b>30.6</b>	<b>139.7</b>	<b>0.05</b>	<b>6.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>10.80</b>	<b>56.70</b>	<b>37.80</b>	<b>0.81</b>	<b>522.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4.5	1.9	13.9	90.6	0.08	7.02	0.15	1.40	0.00	0.08	22.34	21.55	50.58	1.67	487.58	4.63	0.03	0.00	18	2017
ГУЛЯШ	50/50	11.6	30.1	3.0	329.6	0.28	0.94	0.01	1.94	0.00	0.08	8.80	18.25	113.44	1.26	273.38	5.85	0.05	0.00	55	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	5.6	33.2	212.0	0.19	0.00	0.02	4.08	0.07	0.10	18.18	108.65	161.76	3.80	228.29	1.97	0.01	0.00	74	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.1	0.4	19.7	95.0	0.06	0.00	0.00	1.06	0.00	0.03	7.78	8.21	37.58	1.73	65.28	2.69	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>658</b>	<b>27.4</b>	<b>38.2</b>	<b>89.4</b>	<b>810.6</b>	<b>0.64</b>	<b>9.56</b>	<b>0.18</b>	<b>8.48</b>	<b>0.07</b>	<b>0.32</b>	<b>69.69</b>	<b>163.85</b>	<b>375.96</b>	<b>10.97</b>	<b>1294.54</b>	<b>17.14</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ	200	6.4	6.4	4.8	60.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6.4</b>	<b>6.4</b>	<b>4.8</b>	<b>60.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	4.4	6.7	35.9	223.6	0.05	0.09	0.05	0.58	0.22	0.11	77.87	17.82	90.31	0.96	217.98	3.10	0.01	0.00	65	2017
ЧАЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	2.81	2.97	0.30	10.33	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>7.0</b>	<b>7.7</b>	<b>53.5</b>	<b>313.5</b>	<b>0.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>0.58</b>	<b>0.22</b>	<b>0.12</b>	<b>91.15</b>	<b>24.72</b>	<b>113.76</b>	<b>1.57</b>	<b>260.51</b>	<b>3.10</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.4</b>	<b>62.5</b>	<b>245.4</b>	<b>1716.7</b>	<b>0.85</b>	<b>17.28</b>	<b>0.29</b>	<b>9.20</b>	<b>0.31</b>	<b>0.73</b>	<b>380.22</b>	<b>280.10</b>	<b>701.90</b>	<b>14.05</b>	<b>2392.62</b>	<b>37.91</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>		

## 2 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
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ( ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.8	4.7	19.0	137.9	0.07	0.51	0.02	0.04	0.03	0.12	112.79	21.45	113.42	0.83	183.98	8.75	0.00	0.01	35	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.2	4.2	17.6	125.8	0.04	0.70	0.02	0.00	0.00	0.15	143.88	20.64	108.64	0.33	213.93	12.15	0.00	0.00	98	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>11.5</b>	<b>17.9</b>	<b>54.2</b>	<b>425.2</b>	<b>0.14</b>	<b>1.21</b>	<b>0.09</b>	<b>0.26</b>	<b>0.18</b>	<b>0.28</b>	<b>263.67</b>	<b>46.19</b>	<b>244.05</b>	<b>1.49</b>	<b>431.60</b>	<b>20.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	<b>0.01</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>6.30</b>	<b>3.60</b>	<b>6.30</b>	<b>1.26</b>	<b>120.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.1	9.5	6.4	134.8	0.10	8.11	0.19	0.70	0.00	0.06	43.33	18.74	59.38	0.93	276.71	5.19	0.03	0.00	7	2010
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	11.3	8.6	6.4	148.1	0.08	0.71	0.01	3.24	0.06	0.08	32.93	29.25	171.57	1.18	263.68	96.68	0.38	0.00	71	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	4.2	20.6	130.5	0.12	10.40	0.02	0.23	0.07	0.08	14.49	27.05	69.03	1.20	739.15	6.50	0.04	0.00	77	2010
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	50	0.5	0.1	1.6	11.6	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ С ВИТАМИНОМ С	180	0.2	0.0	25.8	105.2	0.00	1.30	0.00	0.07	0.00	0.01	17.14	6.62	11.45	0.10	57.55	0.43	0.00	0.00	92	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.1	0.4	19.7	95.0	0.06	0.00	0.00	1.06	0.00	0.03	7.78	8.21	37.58	1.73	65.28	2.69	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>658</b>	<b>21.8</b>	<b>22.8</b>	<b>80.8</b>	<b>625.1</b>	<b>0.36</b>	<b>25.51</b>	<b>0.23</b>	<b>5.30</b>	<b>0.13</b>	<b>0.26</b>	<b>115.66</b>	<b>89.86</b>	<b>349.01</b>	<b>5.13</b>	<b>1402.37</b>	<b>111.49</b>	<b>0.45</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	200	6.2	4.9	21.9	157.1	0.04	0.56	0.03	0.00	0.00	0.24	204.00	22.40	152.00	0.00	292.00	0.00	0.03	0.00		
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	80	6.0	4.8	51.1	269.0	0.07	4.06	0.02	0.83	0.11	0.06	34.43	12.66	62.40	0.66	128.95	3.05	0.01	0.01	108	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>12.2</b>	<b>9.7</b>	<b>73.0</b>	<b>426.2</b>	<b>0.11</b>	<b>4.62</b>	<b>0.05</b>	<b>0.83</b>	<b>0.11</b>	<b>0.29</b>	<b>238.43</b>	<b>35.06</b>	<b>214.40</b>	<b>0.66</b>	<b>420.95</b>	<b>3.05</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																					
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	20	4.5	5.7	0.0	70.6	0.01	0.06	0.04	0.06	0.00	0.04	149.60	5.60	80.00	0.16	17.60	0.00	0.01	0.00	2017	2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.9	27.9	164.2	0.05	0.00	0.02	0.95	0.06	0.02	22.29	8.38	33.60	0.78	51.68	0.61	0.01	0.01	75	2010
ЧАЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	2.81	2.97	0.30	10.33	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>11.5</b>	<b>10.6</b>	<b>45.5</b>	<b>324.8</b>	<b>0.09</b>	<b>0.07</b>	<b>0.06</b>	<b>1.01</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>185.16</b>	<b>20.88</b>	<b>137.04</b>	<b>1.55</b>	<b>111.81</b>	<b>0.61</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.4</b>	<b>61.0</b>	<b>263.3</b>	<b>1 843.0</b>	<b>0.71</b>	<b>32.21</b>	<b>0.42</b>	<b>7.40</b>	<b>0.48</b>	<b>0.91</b>	<b>809.22</b>	<b>195.59</b>	<b>950.79</b>	<b>10.09</b>	<b>2 486.74</b>	<b>137.06</b>	<b>0.50</b>	<b>0.04</b>		



## 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			
<b>Завтрак</b>																						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ( ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2017	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	53	5.7	5.2	0.3	70.6	0.02	0.00	0.09	0.93	1.02	0.14	21.68	4.45	71.24	0.93	64.93	9.28	0.02	0.01			
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4.6	4.7	19.6	140.0	0.05	0.52	0.02	0.50	0.03	0.11	113.29	15.06	87.50	0.28	171.24	9.07	0.00	0.00	31	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	14.1	94.8	0.03	0.51	0.02	0.00	0.00	0.10	100.58	12.56	71.65	0.37	149.60	6.59	0.00	0.00	97	2010	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>458</b>	<b>15.7</b>	<b>21.9</b>	<b>51.6</b>	<b>466.9</b>	<b>0.12</b>	<b>1.04</b>	<b>0.17</b>	<b>1.65</b>	<b>1.20</b>	<b>0.38</b>	<b>242.56</b>	<b>36.17</b>	<b>252.39</b>	<b>1.91</b>	<b>419.47</b>	<b>26.93</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
ФРУКТЫ	100	1.5	0.6	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.6</b>	<b>20.4</b>	<b>93.1</b>	<b>0.03</b>	<b>4.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>7.20</b>	<b>37.80</b>	<b>25.20</b>	<b>0.54</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
СУП С КУРОЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3.5	4.6	1.1	59.8	0.02	0.65	0.15	0.87	0.00	0.03	20.54	8.52	34.73	0.40	73.66	1.33	0.03	0.00	13	2010	
ЕЖИКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/80	10.3	21.9	17.1	307.4	0.20	0.29	0.04	0.26	0.16	0.12	68.36	25.08	131.66	1.06	238.69	8.36	0.04	0.00	64,108	2010,2017	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2.7	9.0	16.5	158.6	0.04	8.27	0.04	4.17	0.00	0.07	52.77	33.65	69.10	2.07	514.24	10.61	0.03	0.00	5	2010	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.0	0.0	13.1	52.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.53	1.62	0.00	0.00	0.95	0.00	0.00	0.00	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.1	0.4	19.7	95.0	0.06	0.00	0.00	1.06	0.00	0.03	7.78	8.21	37.58	1.73	65.28	2.69	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>698</b>	<b>19.6</b>	<b>35.9</b>	<b>67.5</b>	<b>673.0</b>	<b>0.32</b>	<b>9.21</b>	<b>0.23</b>	<b>6.36</b>	<b>0.16</b>	<b>0.25</b>	<b>156.98</b>	<b>77.08</b>	<b>273.08</b>	<b>5.25</b>	<b>892.80</b>	<b>22.99</b>	<b>0.10</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2.3	1.8	29.1	142.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>3.3</b>	<b>2.0</b>	<b>48.7</b>	<b>225.4</b>	<b>0.04</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>12.60</b>	<b>7.20</b>	<b>12.60</b>	<b>2.52</b>	<b>240.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																						
РАГУ С КУРОЙ	150	26.7	43.4	10.7	489.0	0.15	8.40	0.00	0.00	0.00	0.25	53.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	69	2010	
ЧАЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	2.81	2.97	0.30	10.33	0.00	0.00	0.00	96	2010	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>29.3</b>	<b>44.4</b>	<b>28.3</b>	<b>578.9</b>	<b>0.18</b>	<b>8.42</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.26</b>	<b>66.28</b>	<b>6.90</b>	<b>23.44</b>	<b>3.61</b>	<b>42.53</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>69.4</b>	<b>104.6</b>	<b>216.5</b>	<b>2 037.4</b>	<b>0.69</b>	<b>24.26</b>	<b>0.42</b>	<b>8.01</b>	<b>1.36</b>	<b>0.95</b>	<b>485.62</b>	<b>165.15</b>	<b>586.71</b>	<b>13.83</b>	<b>1 942.80</b>	<b>51.92</b>	<b>0.12</b>	<b>0.02</b>			

## 4 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ( ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	5.0	5.7	18.1	144.0	0.09	0.52	0.02	0.62	0.03	0.12	118.48	33.04	126.86	0.77	207.24	10.15	0.01	0.00	34	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.6	4.7	16.1	127.0	0.04	0.70	0.02	0.00	0.00	0.15	144.43	29.42	118.42	0.82	251.90	12.15	0.00	0.00	100	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>12.2</b>	<b>19.4</b>	<b>51.7</b>	<b>432.5</b>	<b>0.15</b>	<b>1.23</b>	<b>0.09</b>	<b>0.84</b>	<b>0.18</b>	<b>0.29</b>	<b>269.91</b>	<b>66.56</b>	<b>267.28</b>	<b>1.92</b>	<b>492.84</b>	<b>22.30</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>20.4</b>	<b>93.1</b>	<b>0.03</b>	<b>4.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>7.20</b>	<b>37.80</b>	<b>25.20</b>	<b>0.54</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	180	4.3	7.7	13.9	142.1	0.14	6.91	0.15	0.81	0.00	0.07	23.41	25.00	74.19	1.14	538.88	5.81	0.04	0.00	9	2010
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	50/50	13.5	10.2	3.1	180.2	0.15	10.08	4.61	3.48	0.00	1.14	20.09	13.28	195.11	4.23	238.64	5.94	0.14	0.02	56	2010
РИС ОТВАРНОЙ	120	2.4	2.9	19.4	130.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2010
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ С ВИТАМИНОМ С	180	0.2	0.0	25.5	103.5	0.00	1.10	0.00	0.06	0.00	0.00	16.07	5.87	10.58	0.08	49.36	0.37	0.00	0.00	92	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.1	0.4	19.7	95.0	0.06	0.00	0.00	1.06	0.00	0.03	7.78	8.21	37.58	1.73	65.28	2.69	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>628</b>	<b>23.4</b>	<b>21.3</b>	<b>81.6</b>	<b>650.8</b>	<b>0.38</b>	<b>18.09</b>	<b>4.76</b>	<b>5.41</b>	<b>0.00</b>	<b>1.26</b>	<b>69.36</b>	<b>52.36</b>	<b>317.47</b>	<b>7.58</b>	<b>892.16</b>	<b>14.81</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	200	5.0	4.9	22.3	148.8	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	103	2010
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2.3	1.8	29.1	142.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>7.3</b>	<b>6.7</b>	<b>51.4</b>	<b>290.8</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	10.9	6.1	13.2	151.0	0.08	0.21	0.01	1.87	0.00	0.07	41.27	24.67	151.50	0.81	234.78	85.06	0.33	0.00	51	2010
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.80	11.34	33.48	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	2.81	2.97	0.30	10.33	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>15.3</b>	<b>7.2</b>	<b>34.6</b>	<b>264.2</b>	<b>0.16</b>	<b>2.62</b>	<b>0.01</b>	<b>2.59</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>65.34</b>	<b>42.91</b>	<b>208.42</b>	<b>1.80</b>	<b>336.71</b>	<b>85.06</b>	<b>0.33</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.8</b>	<b>55.0</b>	<b>239.7</b>	<b>1731.4</b>	<b>0.75</b>	<b>25.94</b>	<b>4.88</b>	<b>8.84</b>	<b>0.18</b>	<b>1.71</b>	<b>411.81</b>	<b>199.64</b>	<b>818.37</b>	<b>11.84</b>	<b>2069.71</b>	<b>122.18</b>	<b>0.52</b>	<b>0.03</b>		

## 5 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		
<b>Завтрак</b>																							
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	20	4.5	5.7	0.0	70.6	0.01	0.06	0.04	0.06	0.00	0.04	149.60	5.60	80.00	0.16	17.60	0.00	0.01	0.00	2017	2		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.2	20.0	2.9	252.2	0.08	0.23	0.26	2.42	2.59	0.40	102.00	16.02	207.17	2.32	224.66	26.59	0.05	0.03	43	2010		
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.82	11.36	33.54	0.38	59.50	0.00	0.00	к/к	к/к			
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	14.1	94.8	0.03	0.51	0.02	0.00	0.00	0.10	100.58	12.56	71.65	0.37	149.60	8.59	0.00	0.00	97	2010		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>26.8</b>	<b>29.8</b>	<b>38.2</b>	<b>529.9</b>	<b>0.17</b>	<b>3.21</b>	<b>0.31</b>	<b>3.20</b>	<b>2.59</b>	<b>0.58</b>	<b>368.68</b>	<b>49.63</b>	<b>412.84</b>	<b>3.55</b>	<b>483.56</b>	<b>35.17</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	<b>0.01</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>6.30</b>	<b>3.60</b>	<b>6.30</b>	<b>1.26</b>	<b>120.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																							
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1.6	4.2	7.9	83.1	0.03	5.34	0.19	0.99	0.00	0.04	42.85	17.01	38.07	0.81	240.50	5.07	0.02	0.00	6	2010		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	9.5	22.0	18.8	311.9	0.25	8.32	0.03	2.48	0.18	0.15	44.66	35.14	146.14	1.92	736.21	11.12	0.06	0.00	66	2010		
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0.7	2.2	2.0	31.3	0.01	0.10	0.01	0.04	0.03	0.02	23.00	2.73	16.21	0.04	31.55	1.82	0.00	0.00	108	2017		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	50	0.5	0.1	1.8	11.6	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	180	0.9	0.1	18.3	77.9	0.01	0.28	0.10	0.00	0.00	0.03	32.96	18.28	23.13	0.51	303.04	0.00	0.01	0.00	91	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.1	0.4	19.7	95.0	0.06	0.00	0.00	1.06	0.00	0.03	7.78	8.21	37.58	1.73	65.28	2.69	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>628</b>	<b>16.3</b>	<b>29.0</b>	<b>68.6</b>	<b>610.9</b>	<b>0.36</b>	<b>19.05</b>	<b>0.33</b>	<b>4.57</b>	<b>0.21</b>	<b>0.27</b>	<b>151.24</b>	<b>81.36</b>	<b>261.14</b>	<b>5.01</b>	<b>1 376.57</b>	<b>20.69</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>				
<b>Полдник</b>																							
ЙОГУРТ	200	6.2	4.9	21.9	157.1	0.04	0.56	0.03	0.00	0.00	0.24	204.00	22.40	152.00	0.00	292.00	0.00	0.03	0.00				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	5.4	4.3	31.0	184.2	0.06	0.08	0.02	0.72	0.13	0.05	26.55	8.58	54.13	0.51	85.27	2.96	0.01	0.01	108	2010		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>11.6</b>	<b>9.2</b>	<b>52.9</b>	<b>341.3</b>	<b>0.10</b>	<b>0.64</b>	<b>0.05</b>	<b>0.72</b>	<b>0.13</b>	<b>0.29</b>	<b>230.55</b>	<b>30.98</b>	<b>206.13</b>	<b>0.51</b>	<b>377.27</b>	<b>2.96</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>				
<b>Ужин</b>																							
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.5	5.8	21.4	160.2	0.07	0.66	0.03	0.04	0.03	0.15	151.88	24.18	153.84	0.51	225.75	11.34	0.02	0.01	36	2010		
ЧАЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	2.81	2.97	0.30	10.33	0.00	0.00	0.00	96	2010		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>8.1</b>	<b>6.7</b>	<b>39.0</b>	<b>250.1</b>	<b>0.10</b>	<b>0.67</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.16</b>	<b>165.15</b>	<b>31.09</b>	<b>177.29</b>	<b>1.12</b>	<b>268.27</b>	<b>11.34</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>63.3</b>	<b>74.8</b>	<b>208.5</b>	<b>1 773.9</b>	<b>0.75</b>	<b>24.37</b>	<b>0.73</b>	<b>8.53</b>	<b>2.96</b>	<b>1.31</b>	<b>922.22</b>	<b>196.66</b>	<b>1 063.69</b>	<b>11.45</b>	<b>2 625.68</b>	<b>71.17</b>	<b>0.20</b>	<b>0.05</b>				



## 6 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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	180	5.6	5.0	29.6	186.3	0.09	0.49	0.02	0.57	0.03	0.11	107.90	31.22	125.73	0.73	189.69	9.44	0.01	0.00	38	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	14.1	94.8	0.03	0.51	0.02	0.00	0.00	0.10	100.58	12.56	71.65	0.37	149.60	8.59	0.00	0.00	97	2010
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2.3	1.8	29.1	142.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.7</b>	<b>9.7</b>	<b>72.8</b>	<b>423.2</b>	<b>0.14</b>	<b>1.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.57</b>	<b>0.03</b>	<b>0.22</b>	<b>208.48</b>	<b>43.78</b>	<b>197.38</b>	<b>1.10</b>	<b>339.29</b>	<b>18.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>20.4</b>	<b>93.1</b>	<b>0.03</b>	<b>4.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>7.20</b>	<b>37.80</b>	<b>25.20</b>	<b>0.54</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180	6.6	7.8	13.6	150.9	0.19	3.35	0.18	2.09	0.00	0.06	31.73	27.71	80.88	1.66	392.15	4.39	0.03	0.00	10	2010
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8.9	17.9	16.7	264.2	0.18	0.39	0.00	1.48	0.00	0.07	27.96	19.80	105.25	1.36	198.15	4.30	0.03	0.00	59	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.7	4.2	30.3	177.6	0.06	0.00	0.02	1.03	0.07	0.02	24.06	9.07	36.37	0.84	55.98	0.66	0.01	0.01	75	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.1	0.4	19.7	95.0	0.06	0.00	0.00	1.06	0.00	0.03	7.78	8.21	37.58	1.73	65.28	2.69	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>628</b>	<b>24.3</b>	<b>30.5</b>	<b>99.9</b>	<b>771.0</b>	<b>0.51</b>	<b>5.34</b>	<b>0.20</b>	<b>5.66</b>	<b>0.07</b>	<b>0.20</b>	<b>104.12</b>	<b>71.98</b>	<b>272.70</b>	<b>8.11</b>	<b>951.56</b>	<b>14.04</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ	200	6.4	6.4	4.8	60.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6.4	4.6	40.9	230.3	0.08	0.12	0.02	0.20	0.09	0.05	35.04	10.61	62.61	0.56	103.37	3.19	0.01	0.02	104	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>12.8</b>	<b>11.0</b>	<b>45.7</b>	<b>290.3</b>	<b>0.08</b>	<b>0.42</b>	<b>0.02</b>	<b>0.20</b>	<b>0.09</b>	<b>0.05</b>	<b>35.04</b>	<b>10.61</b>	<b>62.61</b>	<b>0.56</b>	<b>103.37</b>	<b>3.19</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	120	3.4	5.8	18.6	141.7	0.11	8.94	0.03	1.01	0.14	0.11	39.10	26.01	82.24	1.14	667.73	8.61	0.03	0.00	44	2017
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0.7	2.2	2.0	31.3	0.01	0.10	0.01	0.04	0.03	0.02	23.00	2.73	16.21	0.04	31.55	1.82	0.00	0.00	108	2017
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	50	0.5	0.1	1.8	11.6	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	2.81	2.97	0.30	10.33	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>7.3</b>	<b>9.1</b>	<b>40.0</b>	<b>274.6</b>	<b>0.14</b>	<b>14.06</b>	<b>0.04</b>	<b>1.06</b>	<b>0.17</b>	<b>0.14</b>	<b>75.37</b>	<b>35.64</b>	<b>121.90</b>	<b>1.79</b>	<b>741.80</b>	<b>10.43</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.5</b>	<b>60.7</b>	<b>278.8</b>	<b>1 852.2</b>	<b>0.90</b>	<b>24.81</b>	<b>0.33</b>	<b>7.48</b>	<b>0.36</b>	<b>0.66</b>	<b>430.22</b>	<b>199.81</b>	<b>679.78</b>	<b>12.11</b>	<b>2 484.02</b>	<b>45.68</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</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>																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ( ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.9	5.2	19.3	144.5	0.07	0.59	0.03	0.04	0.03	0.13	136.23	21.74	138.37	0.45	203.16	10.21	0.01	0.01	36	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.2	4.2	17.6	125.8	0.04	0.70	0.02	0.00	0.00	0.15	143.88	20.64	108.64	0.33	213.93	12.15	0.00	0.00	98	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>11.7</b>	<b>18.4</b>	<b>54.5</b>	<b>431.9</b>	<b>0.14</b>	<b>1.29</b>	<b>0.09</b>	<b>0.26</b>	<b>0.18</b>	<b>0.29</b>	<b>287.11</b>	<b>46.48</b>	<b>269.00</b>	<b>1.12</b>	<b>450.79</b>	<b>22.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	<b>0.01</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>6.30</b>	<b>3.60</b>	<b>6.30</b>	<b>1.26</b>	<b>120.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.1	9.4	7.6	138.7	0.11	5.63	0.15	0.70	0.00	0.06	35.14	18.51	61.99	0.86	309.68	5.11	0.03	0.00	12	2010
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	14.3	14.2	6.8	229.1	0.16	10.14	4.82	4.75	0.05	1.18	11.18	12.81	202.06	4.45	225.80	4.84	0.14	0.02	61	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.6	17.1	122.3	0.10	7.99	0.03	0.18	0.06	0.10	50.61	24.52	78.57	0.95	607.65	8.15	0.03	0.00	78	2010
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	50	0.5	0.1	1.8	11.6	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ С ВИТАМИНОМ С	180	0.2	0.0	25.8	105.2	0.00	1.30	0.00	0.07	0.00	0.01	17.14	6.62	11.45	0.10	57.55	0.43	0.00	0.00	92	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.1	0.4	19.7	95.0	0.06	0.00	0.00	1.06	0.00	0.03	7.78	8.21	37.58	1.73	65.28	2.69	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>668</b>	<b>25.1</b>	<b>28.8</b>	<b>78.9</b>	<b>701.9</b>	<b>0.43</b>	<b>30.05</b>	<b>5.00</b>	<b>6.76</b>	<b>0.11</b>	<b>1.38</b>	<b>121.84</b>	<b>70.66</b>	<b>391.06</b>	<b>8.08</b>	<b>1 265.95</b>	<b>21.22</b>	<b>0.20</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	200	6.2	4.9	21.9	157.1	0.04	0.56	0.03	0.00	0.00	0.24	204.00	22.40	152.00	0.00	292.00	0.00	0.03	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6.2</b>	<b>4.9</b>	<b>21.9</b>	<b>157.1</b>	<b>0.04</b>	<b>0.56</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.24</b>	<b>204.00</b>	<b>22.40</b>	<b>152.00</b>	<b>0.00</b>	<b>292.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	25.6	12.4	5.1	234.5	0.14	0.32	0.12	1.39	0.98	0.25	69.22	44.73	340.91	1.65	493.65	203.91	0.78	0.01	70	2017
ЧАЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	2.81	2.97	0.30	10.33	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>28.2</b>	<b>13.4</b>	<b>22.7</b>	<b>324.4</b>	<b>0.17</b>	<b>0.34</b>	<b>0.12</b>	<b>1.39</b>	<b>0.98</b>	<b>0.26</b>	<b>82.49</b>	<b>51.63</b>	<b>364.35</b>	<b>2.26</b>	<b>536.18</b>	<b>203.91</b>	<b>0.78</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71.8</b>	<b>65.6</b>	<b>187.8</b>	<b>1 657.0</b>	<b>0.79</b>	<b>33.04</b>	<b>5.24</b>	<b>8.41</b>	<b>1.26</b>	<b>2.18</b>	<b>701.74</b>	<b>194.78</b>	<b>1 183.31</b>	<b>12.73</b>	<b>2 664.92</b>	<b>248.49</b>	<b>1.03</b>	<b>0.04</b>		



## 8 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		
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ( ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.4	5.1	23.1	160.4	0.10	0.51	0.02	0.65	0.03	0.11	111.99	29.21	120.20	0.75	191.95	9.80	0.01	0.00	32	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.6	4.7	16.1	127.0	0.04	0.70	0.02	0.00	0.00	0.15	144.43	29.42	118.42	0.82	251.90	12.15	0.00	0.00	100	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>12.6</b>	<b>18.8</b>	<b>56.8</b>	<b>448.8</b>	<b>0.17</b>	<b>1.21</b>	<b>0.09</b>	<b>0.87</b>	<b>0.18</b>	<b>0.29</b>	<b>263.43</b>	<b>62.73</b>	<b>260.62</b>	<b>1.90</b>	<b>477.55</b>	<b>21.95</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>20.4</b>	<b>93.1</b>	<b>0.03</b>	<b>4.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>7.20</b>	<b>37.80</b>	<b>25.20</b>	<b>0.54</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5.0	6.8	11.6	134.8	0.07	4.58	0.16	0.84	0.00	0.07	33.24	21.06	71.45	0.89	376.71	5.02	0.04	0.00	8	2010
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	2.7	4.4	13.7	105.9	0.03	0.09	0.00	1.47	0.00	0.03	26.90	10.65	46.24	0.69	65.84	1.64	0.00	0.00	71	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.0	4.2	12.9	103.2	0.04	27.73	0.08	1.04	0.04	0.06	71.69	24.90	49.95	1.52	320.55	5.07	0.02	0.00	82	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	180	0.9	0.1	18.3	77.9	0.01	0.28	0.10	0.00	0.00	0.03	32.96	18.28	23.13	0.51	303.04	0.00	0.01	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.1	0.4	19.7	95.0	0.06	0.00	0.00	1.06	0.00	0.03	7.78	6.21	37.58	1.73	65.28	2.60	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>608</b>	<b>14.7</b>	<b>15.9</b>	<b>76.2</b>	<b>516.7</b>	<b>0.22</b>	<b>32.69</b>	<b>0.34</b>	<b>4.41</b>	<b>0.04</b>	<b>0.23</b>	<b>172.57</b>	<b>83.10</b>	<b>228.35</b>	<b>5.34</b>	<b>1 131.42</b>	<b>14.42</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2.3	1.8	29.1	142.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>3.3</b>	<b>2.0</b>	<b>48.7</b>	<b>225.4</b>	<b>0.04</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>12.60</b>	<b>7.20</b>	<b>12.60</b>	<b>2.52</b>	<b>240.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	120/25	3.7	7.4	33.5	215.7	0.03	0.10	0.03	1.15	0.12	0.10	75.67	10.24	86.33	0.26	114.54	2.53	0.01	0.01	45	1994
ЧАЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	2.81	2.97	0.30	10.33	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>6.3</b>	<b>8.4</b>	<b>51.1</b>	<b>305.6</b>	<b>0.06</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>	<b>1.15</b>	<b>0.12</b>	<b>0.11</b>	<b>88.95</b>	<b>17.15</b>	<b>89.77</b>	<b>0.87</b>	<b>157.07</b>	<b>2.53</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.3</b>	<b>45.6</b>	<b>253.1</b>	<b>1 589.8</b>	<b>0.52</b>	<b>39.61</b>	<b>0.48</b>	<b>6.43</b>	<b>0.34</b>	<b>0.68</b>	<b>544.75</b>	<b>207.97</b>	<b>616.54</b>	<b>11.17</b>	<b>2 354.04</b>	<b>40.91</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</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>																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ( ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.8	4.7	19.0	137.9	0.07	0.51	0.02	0.04	0.03	0.12	112.79	21.45	113.42	0.83	183.98	8.75	0.00	0.01	35	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.2	4.2	17.6	125.8	0.04	0.70	0.02	0.00	0.00	0.15	143.88	20.64	108.64	0.33	213.93	12.15	0.00	0.00	98	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>11.5</b>	<b>17.9</b>	<b>54.2</b>	<b>425.2</b>	<b>0.14</b>	<b>1.21</b>	<b>0.09</b>	<b>0.26</b>	<b>0.18</b>	<b>0.28</b>	<b>263.67</b>	<b>46.19</b>	<b>244.05</b>	<b>1.49</b>	<b>431.60</b>	<b>20.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>41.7</b>	<b>0.01</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>6.30</b>	<b>3.60</b>	<b>6.30</b>	<b>1.26</b>	<b>120.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ	180	2.6	2.7	13.9	90.4	0.08	6.91	0.16	0.95	0.15	0.08	23.94	22.12	60.93	1.02	497.28	6.02	0.03	0.00	14	2017
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	12.0	27.9	3.5	318.5	0.28	0.50	0.08	0.04	0.00	0.09	21.16	19.13	118.26	1.25	272.52	6.83	0.05	0.00	95	2017
РИС ОТВАРНОЙ	130	2.6	3.1	21.0	140.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.16	0.00	0.00	0.43	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2010
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ С	180	0.6	0.2	21.5	101.8	0.01	72.00	0.15	0.00	0.00	0.05	17.25	4.37	2.75	0.49	9.95	0.00	0.00	0.00	113	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.1	0.4	19.7	95.0	0.06	0.00	0.00	1.06	0.00	0.03	7.78	8.21	37.58	1.73	65.28	2.69	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>638</b>	<b>20.9</b>	<b>34.3</b>	<b>79.6</b>	<b>746.1</b>	<b>0.45</b>	<b>79.41</b>	<b>0.37</b>	<b>2.04</b>	<b>0.15</b>	<b>0.26</b>	<b>72.29</b>	<b>53.83</b>	<b>219.53</b>	<b>4.92</b>	<b>845.03</b>	<b>15.54</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	200	5.0	4.9	22.3	148.8	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	103	2010
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2.3	1.8	29.1	142.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>7.3</b>	<b>6.7</b>	<b>51.4</b>	<b>290.8</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9.6	5.3	11.5	132.2	0.07	0.18	0.01	1.64	0.00	0.07	36.02	21.58	132.54	0.71	205.43	74.43	0.29	0.00	51	2010
ИКРА МОРКОВНАЯ	130	2.1	9.0	12.5	141.1	0.07	4.32	2.45	4.69	0.00	0.08	65.24	47.18	76.39	1.43	330.94	7.28	0.07	0.00	4	2010
ЧАЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	2.81	2.97	0.30	10.33	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>14.3</b>	<b>15.3</b>	<b>41.6</b>	<b>363.2</b>	<b>0.17</b>	<b>4.51</b>	<b>2.46</b>	<b>6.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>	<b>114.54</b>	<b>75.67</b>	<b>232.37</b>	<b>2.75</b>	<b>578.90</b>	<b>81.71</b>	<b>0.35</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.5</b>	<b>74.2</b>	<b>236.5</b>	<b>1 867.0</b>	<b>0.80</b>	<b>85.93</b>	<b>2.91</b>	<b>8.63</b>	<b>0.33</b>	<b>0.72</b>	<b>456.80</b>	<b>179.28</b>	<b>702.25</b>	<b>10.42</b>	<b>1 975.53</b>	<b>119.14</b>	<b>0.44</b>	<b>0.02</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ( ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2017
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	20	4.5	5.7	0.0	70.6	0.01	0.06	0.04	0.06	0.00	0.04	149.60	5.60	80.00	0.16	17.60	0.00	0.01	0.00	2	2017
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	3.9	5.7	8.0	99.6	0.04	0.71	0.03	0.04	0.03	0.14	147.44	16.49	99.44	0.14	200.47	12.31	0.00	0.00	58	2017
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	14.1	94.8	0.03	0.51	0.02	0.00	0.00	0.10	100.58	12.56	71.65	0.37	149.60	8.59	0.00	0.00	97	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>13.7</b>	<b>23.4</b>	<b>39.6</b>	<b>426.6</b>	<b>0.09</b>	<b>1.28</b>	<b>0.13</b>	<b>0.32</b>	<b>0.18</b>	<b>0.31</b>	<b>404.62</b>	<b>38.75</b>	<b>273.09</b>	<b>1.00</b>	<b>401.36</b>	<b>20.90</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>20.4</b>	<b>93.1</b>	<b>0.03</b>	<b>4.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>7.20</b>	<b>37.80</b>	<b>25.20</b>	<b>0.54</b>	<b>348.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1.8	5.1	10.9	103.6	0.04	4.65	0.15	1.33	0.00	0.05	43.93	20.68	47.71	1.01	340.93	6.44	0.02	0.00	10	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	10.1	25.4	19.0	345.7	0.29	8.54	0.37	1.80	0.08	0.13	31.47	40.75	145.11	2.06	816.57	10.23	0.07	0.00	57	2010
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.6	0.1	2.2	14.0	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ С	180	0.4	0.1	19.4	62.0	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.01	20.29	17.81	13.15	0.48	152.91	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.1	0.4	19.7	95.0	0.06	0.00	0.00	1.06	0.00	0.03	7.78	8.21	37.58	1.73	65.28	2.69	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>638</b>	<b>16.0</b>	<b>31.1</b>	<b>71.3</b>	<b>640.3</b>	<b>0.40</b>	<b>20.40</b>	<b>0.52</b>	<b>4.19</b>	<b>0.08</b>	<b>0.23</b>	<b>103.47</b>	<b>87.34</b>	<b>243.55</b>	<b>5.27</b>	<b>1 375.69</b>	<b>19.36</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	200	6.2	4.9	21.9	157.1	0.04	0.56	0.03	0.00	0.00	0.24	204.00	22.40	152.00	0.00	292.00	0.00	0.03	0.00		
ПИРОГ С КАПУСТОЙ	70	4.8	6.4	25.0	177.0	0.06	7.27	0.03	0.66	0.17	0.06	35.06	12.59	54.56	0.82	144.74	3.38	0.01	0.01	113	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>11.0</b>	<b>11.2</b>	<b>47.0</b>	<b>334.2</b>	<b>0.10</b>	<b>7.83</b>	<b>0.06</b>	<b>0.66</b>	<b>0.17</b>	<b>0.29</b>	<b>239.06</b>	<b>34.99</b>	<b>206.56</b>	<b>0.82</b>	<b>436.74</b>	<b>3.38</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>		
<b>Ужин</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/25	3.2	5.1	38.6	210.5	0.03	4.09	0.04	0.52	0.23	0.06	34.24	11.89	51.66	0.72	101.24	3.10	0.01	0.00	46	2010
ЧАЙ	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	2.81	2.97	0.30	10.33	0.00	0.00	0.00	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.99	4.10	20.48	0.32	32.20	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>5.8</b>	<b>6.1</b>	<b>56.2</b>	<b>300.4</b>	<b>0.06</b>	<b>4.11</b>	<b>0.04</b>	<b>0.52</b>	<b>0.23</b>	<b>0.07</b>	<b>47.52</b>	<b>18.79</b>	<b>75.10</b>	<b>1.33</b>	<b>143.77</b>	<b>3.10</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.0</b>	<b>72.3</b>	<b>234.5</b>	<b>1 794.5</b>	<b>0.68</b>	<b>37.62</b>	<b>0.78</b>	<b>5.68</b>	<b>0.66</b>	<b>0.94</b>	<b>801.86</b>	<b>217.67</b>	<b>823.50</b>	<b>8.96</b>	<b>2 705.56</b>	<b>46.74</b>	<b>0.15</b>	<b>0.02</b>		



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	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	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	571,4	676,3	2364,1	17863,0	7,42	345,09	16,48	78,62	8,23	10,79	5 944,47	2 036,66	8 126,84	116,65	23 701,62	921,19	3,28	0,26
Среднее значение за период	57,1	67,6	236,4	1 786,3	0,74	34,51	1,65	7,86	0,82	1,08	594,45	203,67	812,68	11,67	2 370,16	92,12	0,33	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	34,1	53,1															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	415	105	645	245	403