

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	0.8	2.7	13.8	82.5	5.00	5.00	0.10	0.19	2	2008
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	150	6.0	6.2	31.0	150.1	0.37	98.10	1.20	0.20	173	2011
ЧАЙ (б/сахара)	150	0.1	0.0	0.2	1.1	0.02	8.57	3.24	0.33	2/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.2	34.2	0.00	2.70	1.89	0.00	123	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( в ассорт. пром.произ)	20	1.5	3.5	12.8	0.0	0.00	5.04	0.00	0.02	100/2	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9.4</b>	<b>12.5</b>	<b>64.9</b>	<b>267.8</b>	<b>5.39</b>	<b>119.41</b>	<b>6.43</b>	<b>0.74</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.5	0.0	13.2	60.0	6.00	5.00	0.00	0.20	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13.2</b>	<b>60.0</b>	<b>6.00</b>	<b>5.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.0	3.3	33.8	3.55	12.92	0.50	0.49	33	2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (с мясом отв.со сметаной)	154/22/4	7.3	8.2	2.2	113.9	3.59	34.89	6.77	1.38	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60	7.0	5.8	8.2	123.5	2.26	80.10	0.10	1.99	246	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.3	2.2	20.4	118.4	8.80	16.80	2.10	0.96	333	2008
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ (св./м. ягоды)	150	0.1	0.0	5.5	24.3	1.10	8.81	3.90	0.10	14/1	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.2	34.2	0.00	2.70	1.89	0.00	123	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.4	11.0	58.5	0.00	8.91	15.39	1.22	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>20.6</b>	<b>18.7</b>	<b>57.7</b>	<b>506.6</b>	<b>19.31</b>	<b>165.13</b>	<b>30.64</b>	<b>6.13</b>		
<b>Полдник</b>											
ОЛАДЫ (соус яблочный).	80/50	1.5	5.5	24.2	128.8	0.63	39.10	0.83	0.63	444	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.0	29.4	0.79	9.90	3.64	0.38	9/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>1.6</b>	<b>5.5</b>	<b>31.2</b>	<b>158.2</b>	<b>1.42</b>	<b>49.01</b>	<b>4.47</b>	<b>1.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32.2</b>	<b>36.7</b>	<b>167.0</b>	<b>992.6</b>	<b>32.11</b>	<b>338.54</b>	<b>41.55</b>	<b>8.08</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ( с горошком)	115/35	5.1	7.1	2.1	170.0	0.00	87.80	1.63	0.70	214	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	170	4.3	3.7	11.3	96.4	0.80	157.15	19.10	0.49	5/6	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.3	68.4	0.00	5.40	3.78	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11.6</b>	<b>11.0</b>	<b>27.7</b>	<b>334.8</b>	0.80	250.35	24.51	1.19		
<b>II Завтрак</b>											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	162.00	18.90	0.14	120/5	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.6</b>	<b>5.8</b>	<b>77.1</b>	0.42	162.00	18.90	0.14		
<b>Обед</b>											
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.00	22.40	0.00	0.00	70	2005
СУП РЫБНЫЙ ( горбуша)	180	2.7	2.6	18.7	104.2	0.10	80.10	0.81	0.10	41	2007
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	4.4	6.0	5.1	107.7	1.10	15.60	1.81	0.50	255	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.3	21.7	112.8	10.99	37.16	0.20	0.86	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	3.6	14.3	0.00	5.90	1.30	0.00	11/1	2021
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.4	11.0	58.5	0.00	8.91	15.39	1.22	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>12.1</b>	<b>13.4</b>	<b>60.7</b>	<b>402.6</b>	12.19	170.07	19.51	2.68		
<b>Полдник</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.0	43.3	3.80	13.68	6.84	1.88	338	2005
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (зап. соус молоч.сладкий)	85/45	2.4	3.1	20.6	137.1	5.22	120.00	2.00	1.10	222	2011
РЯЖЕНКА	150	4.4	4.8	6.3	85.8	1.20	186.00	21.00	0.15	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>7.1</b>	<b>8.3</b>	<b>35.9</b>	<b>266.2</b>	10.22	319.68	29.84	3.13		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.1</b>	<b>36.3</b>	<b>130.1</b>	<b>1 080.8</b>	23.63	902.10	92.76	7.13		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	5.0	3.5	37.6	153.6	0.47	154.70	2.60	1.10	121	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4.5	3.7	12.7	103.0	0.79	157.02	5.42	0.28	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.5	45.6	0.00	3.60	2.52	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11.0</b>	<b>7.3</b>	<b>59.9</b>	<b>302.2</b>	1.26	315.32	10.54	1.38		
<b>II Завтрак</b>											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.5	0.0	13.2	60.0	6.00	5.00	0.00	0.20	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13.2</b>	<b>60.0</b>	6.00	5.00	0.00	0.20		
<b>Обед</b>											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40	2.1	3.9	2.0	39.4	4.40	19.20	0.40	0.40	52	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (с отв. мясом курицы)	160/19	2.2	3.3	9.8	77.6	0.84	15.97	4.92	1.27	111	2011
ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (гов., с соусом томатным с овощами)	60/23	6.8	7.6	9.3	132.8	0.00	99.00	0.10	1.10	282	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2.6	2.3	9.7	133.9	3.90	50.00	8.40	0.20	141	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	5.6	23.8	0.83	8.38	2.68	0.41	84/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.2	34.2	0.00	2.70	1.89	0.00	123	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.4	11.0	58.5	0.00	8.91	15.39	1.22	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>617</b>	<b>17.2</b>	<b>17.7</b>	<b>54.5</b>	<b>500.1</b>	9.97	204.15	33.78	4.59		
<b>Полдник</b>											
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (повидло)	75	0.2	1.5	46.4	168.8	12.00	15.00	0.00	0.01	453	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0.1	0.0	11.0	45.6	3.96	11.73	3.38	0.04	436/1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>0.4</b>	<b>1.5</b>	<b>57.4</b>	<b>214.4</b>	15.96	26.73	3.38	0.05		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.0</b>	<b>26.5</b>	<b>184.9</b>	<b>1 076.7</b>	33.19	551.20	47.69	6.23		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2.7	5.1	4.3	74.2	0.24	86.35	5.50	0.07	3	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	3.5	20.0	123.5	0.97	132.70	1.20	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.6	3.0	9.0	78.6	0.58	118.83	0.90	0.47	7/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.3	68.4	0.00	5.40	3.78	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10.2</b>	<b>11.8</b>	<b>47.6</b>	<b>344.6</b>	1.79	343.28	11.38	0.54		
<b>II Завтрак</b>											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	162.00	18.90	0.14	120/5	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.6</b>	<b>5.8</b>	<b>77.1</b>	0.42	162.00	18.90	0.14		
<b>Обед</b>											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	1.9	4.9	2.0	41.9	14.40	20.48	0.40	0.10	4	2007
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ( курица)	135/35	7.1	8.6	10.8	155.6	5.71	39.00	1.10	1.30	104	2011
ТЕФТЕЛИ (1 вариант , курица)	60	3.8	3.6	9.6	108.5	0.70	28.00	1.40	1.00	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	3.5	22.8	118.6	0.00	8.02	0.70	0.58	331	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	8.8	36.6	0.83	9.40	2.61	0.41	407/1	2022
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.4	11.0	58.5	0.00	8.91	15.39	1.22	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19.1</b>	<b>21.0</b>	<b>64.9</b>	<b>519.7</b>	21.64	113.81	21.60	4.60		
<b>Полдник</b>											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ (с капустой )	80	3.7	3.2	21.4	167.2	3.99	24.10	0.10	1.80	451	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	9.45	1.40	1.89	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4.4</b>	<b>3.3</b>	<b>36.1</b>	<b>229.8</b>	5.19	33.55	1.50	3.69		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.9</b>	<b>39.8</b>	<b>154.4</b>	<b>1 171.2</b>	29.04	652.63	53.39	8.96		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МОЛОКОМ	150	1.4	1.8	15.1	82.4	0.00	28.70	0.40	0.00	323	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	8.0	33.8	0.95	11.90	4.38	0.45	9/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.9	57.0	0.00	4.50	3.15	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>3.4</b>	<b>2.0</b>	<b>35.0</b>	<b>173.2</b>	0.95	45.10	7.93	0.45		
<b>II Завтрак</b>											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.5	0.0	13.2	60.0	6.00	5.00	0.00	0.20	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13.2</b>	<b>60.0</b>	6.00	5.00	0.00	0.20		
<b>Обед</b>											
САЛАТ "СВЕКОЛКА" (с с/фр)	40	0.7	2.1	6.4	37.0	1.39	19.20	1.10	0.76	50	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (с мясом и сметаной))	154/22/4	1.1	3.4	14.3	51.1	2.34	98.90	1.90	1.10	83	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай)	60	4.5	5.4	6.7	78.9	5.30	80.20	1.54	2.42	374	2004
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	1.1	2.3	31.5	125.1	0.00	7.39	4.24	0.00	181	2008
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ (св./м. ягоды)	150	0.1	0.0	5.5	24.3	1.10	8.81	3.90	0.10	14/1	2021
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.4	11.0	58.5	0.00	8.91	15.39	1.22	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>9.7</b>	<b>13.5</b>	<b>75.3</b>	<b>374.9</b>	10.13	223.40	28.07	5.59		
<b>Полдник</b>											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	1.1	3.2	6.5	60.5	3.40	25.74	21.23	0.68	37	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (соус сметанный)	50/25	7.0	2.6	6.5	91.6	4.50	19.12	2.10	1.98	282	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	3.6	14.3	0.00	5.90	1.30	0.00	11/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.2	34.2	0.00	2.70	1.89	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>9.2</b>	<b>5.9</b>	<b>23.8</b>	<b>200.6</b>	7.90	53.46	26.51	2.66		
<b>Всего за день:</b>		<b>22.9</b>	<b>21.5</b>	<b>147.3</b>	<b>808.7</b>	24.98	326.96	62.51	8.91		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
КАША "ДРУЖБА"	150	1.1	4.0	20.2	160.2	1.51	156.40	1.20	0.00	190	2008
ЧАЙ (б/сахара)	180	0.1	0.0	0.2	1.3	0.02	10.28	3.89	0.40	4/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.5	45.6	0.00	3.60	2.52	0.00	123	2012
КОНФЕТЫ (в ассортименте)	14	0.2	1.1	9.4	38.8	0.00	3.15	0.00	0.35	80/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>364</b>	<b>2.9</b>	<b>5.3</b>	<b>39.4</b>	<b>245.8</b>	<b>1.53</b>	<b>173.43</b>	<b>7.61</b>	<b>0.75</b>		
<b>II Завтрак</b>											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	162.00	18.90	0.14	120/5	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.6</b>	<b>5.8</b>	<b>77.1</b>	<b>0.42</b>	<b>162.00</b>	<b>18.90</b>	<b>0.14</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0.7	2.0	2.3	31.3	10.39	17.24	5.89	0.24	47	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ( с отварным мясом , со сметаной)	154/22/4	1.8	3.3	11.5	51.9	0.91	77.80	0.50	0.45	96	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ( минтай, соус молочный)	60/26	6.1	4.6	5.6	104.3	0.27	37.95	0.22	0.40	268	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2.7	3.6	15.2	102.7	12.48	52.81	0.08	0.96	124	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ( клюква с./м )	150	0.1	0.0	7.4	31.8	1.02	9.46	3.61	0.09	18/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.2	34.2	0.00	2.70	1.89	0.00	123	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.4	11.0	58.5	0.00	8.91	15.39	1.22	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>621</b>	<b>14.7</b>	<b>14.1</b>	<b>60.1</b>	<b>414.6</b>	<b>25.08</b>	<b>206.87</b>	<b>27.58</b>	<b>3.36</b>		
<b>Полдник</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.0	43.3	3.80	13.68	6.84	1.88	338	2005
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ( соус молочный, сладкий)	85/45	4.3	8.5	15.8	168.5	0.00	109.99	0.01	0.56	219	2008
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.8	0.0	19.8	90.0	9.00	7.50	4.00	0.30	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>5.4</b>	<b>8.8</b>	<b>44.6</b>	<b>301.8</b>	<b>12.80</b>	<b>131.17</b>	<b>10.85</b>	<b>2.74</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.2</b>	<b>31.9</b>	<b>149.9</b>	<b>1 039.3</b>	<b>39.82</b>	<b>673.47</b>	<b>64.94</b>	<b>6.98</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ	150	0.9	7.3	20.5	139.4	0.28	75.33	1.20	0.10	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.4	4.4	15.3	123.6	0.95	188.41	24.49	0.33	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.5	45.6	0.00	3.60	2.52	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7.8</b>	<b>11.8</b>	<b>45.3</b>	<b>308.6</b>	1.23	267.34	28.21	0.43		
<b>II Завтрак</b>											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.5	0.0	13.2	60.0	6.00	5.00	0.00	0.20	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13.2</b>	<b>60.0</b>	6.00	5.00	0.00	0.20		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (конс)	40	1.1	2.1	3.0	34.8	1.49	10.70	0.50	0.01	12	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ( с сухариками)	150/6	1.9	2.7	16.7	84.9	0.00	30.10	2.80	1.14	99	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ ( гов.)	60	4.0	7.4	7.5	130.9	0.00	8.11	0.90	1.29	269	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3.0	8.1	11.5	74.4	21.61	72.02	0.10	0.96	346	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	10.0	41.6	0.83	6.94	2.34	0.41	84/1	2022
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.4	11.0	58.5	0.00	8.91	15.39	1.22	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>556</b>	<b>12.3</b>	<b>20.8</b>	<b>59.6</b>	<b>425.1</b>	23.92	136.79	22.03	5.03		
<b>Полдник</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.0	43.3	3.80	13.68	6.84	1.88	338	2005
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (творог)	50	1.4	1.0	31.0	112.9	8.03	12.03	0.00	0.00	453	2008
НАПИТОК ЦИТРУСОВЫЙ	150	0.1	0.0	6.1	26.2	3.96	11.64	3.38	0.04	436/1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>295</b>	<b>1.9</b>	<b>1.4</b>	<b>46.2</b>	<b>182.5</b>	15.79	37.35	10.22	1.93		
<b>Всего за день:</b>		<b>22.5</b>	<b>34.0</b>	<b>164.3</b>	<b>976.1</b>	46.94	446.47	60.46	7.59		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20	0.6	2.2	11.0	66.0	4.00	4.00	0.00	0.15	2	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	12.8	12.6	2.0	229.0	0.00	216.00	0.90	3.00		2008
ЧАЙ (б/сахара)	180	0.1	0.0	0.2	1.3	0.02	10.28	3.89	0.40	4/1	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.3	68.4	0.00	5.40	3.78	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15.7</b>	<b>15.0</b>	<b>27.5</b>	<b>364.7</b>	4.02	235.68	8.57	3.55		
<b>II Завтрак</b>											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	162.00	18.90	0.14	120/5	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.6</b>	<b>5.8</b>	<b>77.1</b>	0.42	162.00	18.90	0.14		
<b>Обед</b>											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ( асс.: кап+ ог)	40	0.5	0.0	0.9	7.1	3.40	13.24	0.00	0.23	70	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ( с отв. мясом , со сметаной)	160/13/4	1.3	3.6	14.4	74.1	18.05	28.72	0.20	0.66	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ( говядина)	150	4.8	5.3	36.8	151.5	3.60	24.70	0.90	0.20	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.3	29.0	0.00	5.97	1.30	0.00	11/1	2021
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.4	11.0	58.5	0.00	8.91	15.39	1.22	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>547</b>	<b>8.9</b>	<b>9.3</b>	<b>70.4</b>	<b>320.2</b>	25.05	81.53	17.79	2.30		
<b>Полдник</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.0	43.3	3.80	13.68	6.84	1.88	338	2005
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	3.46	5.23	0.00	0.39	35	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ( минтай)	60	3.6	2.2	3.6	88.1	1.20	22.76	0.09	0.60	241	2008
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.0	0.0	4.7	19.8	0.48	8.29	2.31	0.24	436/1	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.2	34.2	0.00	2.70	1.89	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5.2</b>	<b>2.8</b>	<b>24.5</b>	<b>185.4</b>	8.94	52.67	11.13	3.11		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.0</b>	<b>30.7</b>	<b>128.3</b>	<b>947.4</b>	38.43	531.88	56.38	9.09		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (с горошком)	120/20	11.5	19.1	2.2	227.0	0.00	99.67	2.28	0.70	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3.9	3.2	9.7	84.2	0.62	126.86	0.90	0.51	7/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.3	68.4	0.00	5.40	3.78	0.00	123	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( в ассорт. пром.произ)	20	1.5	3.5	12.8	89.4	0.00	5.04	0.00	0.02	100/2	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>19.1</b>	<b>26.0</b>	<b>39.0</b>	<b>469.0</b>	0.62	236.97	6.96	1.23		
<b>II Завтрак</b>											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.5	0.0	13.2	60.0	6.00	5.00	0.00	0.20	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13.2</b>	<b>60.0</b>	6.00	5.00	0.00	0.20		
<b>Обед</b>											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ( ог.сол,гор.з/конс,морковь,карт)	40	1.4	4.1	3.1	54.8	3.20	8.01	0.01	0.36	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ( горбуша)	135/45	10.1	4.5	10.2	121.9	5.30	26.99	28.13	0.99	106	2011
БЕФСТРОГАНОВ( говядина)	60	3.3	6.6	5.6	136.7	0.92	18.65	0.46	0.65	375	1996
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	0.8	4.1	25.4	124.5	0.00	18.44	2.10	0.92	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	7.0	29.6	0.83	8.40	2.68	0.41	84/1	2022
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.4	11.0	58.5	0.00	8.91	15.39	1.22	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17.9</b>	<b>19.8</b>	<b>62.4</b>	<b>526.1</b>	10.25	89.39	48.77	4.54		
<b>Полдник</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.3	0.3	7.9	38.1	3.34	12.04	6.02	1.66	338	2005
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (соус клюквенный)	80/50	1.4	3.9	21.9	95.9	15.00	178.70	0.90	0.02	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	3.8	15.4	0.02	8.47	3.20	0.33	2/1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>1.8</b>	<b>4.2</b>	<b>33.6</b>	<b>149.4</b>	18.36	199.21	10.12	2.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.3</b>	<b>50.1</b>	<b>148.2</b>	<b>1 204.5</b>	35.23	530.57	65.86	7.98		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0.9	6.7	6.0	88.0	0.00	3.20	1.60	0.16	1	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1.9	2.4	0.0	29.1	0.06	70.40	2.80	0.08	15	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЁННОЙ КРУПОЙ	160	5.3	4.8	15.1	125.9	0.77	158.54	1.20	0.41	121	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4.5	3.7	12.7	103.0	0.79	157.02	5.42	0.28	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.2	34.2	0.00	2.70	1.89	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>13.6</b>	<b>17.7</b>	<b>41.0</b>	<b>380.2</b>	1.62	391.86	12.91	0.93		
<b>II Завтрак</b>											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	162.00	18.90	0.14	120/5	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.6</b>	<b>5.8</b>	<b>77.1</b>	0.42	162.00	18.90	0.14		
<b>Обед</b>											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	0.7	2.0	2.0	41.9	1.12	15.48	0.00	0.25	4	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (с сухариками)	174/6	1.8	3.5	8.4	78.9	6.00	89.10	0.10	0.00	115	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ( соус молочный.)	60/25	4.4	6.5	8.0	133.0	11.70	85.90	0.80	0.01	189	2004
ОВОЩИ С МАКАРОНАМИ	110	2.5	2.2	14.5	99.1	1.20	154.10	0.00	0.00	71/1	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	8.7	36.3	0.83	9.40	2.61	0.41	356/1	2022
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.4	11.0	58.5	0.00	8.91	15.39	1.22	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>11.7</b>	<b>14.7</b>	<b>52.5</b>	<b>447.7</b>	20.85	362.89	18.90	1.89		
<b>Полдник</b>											
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ ( соус сметанный)	60	4.9	5.5	6.1	96.4	0.20	43.50	0.10	0.20	439	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1.4	4.3	21.7	102.8	10.99	37.60	0.20	0.88	335	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.0	29.4	0.79	9.90	3.64	0.38	9/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.2	34.2	0.00	2.70	1.89	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>7.5</b>	<b>9.9</b>	<b>41.9</b>	<b>262.8</b>	11.98	93.70	5.83	1.46		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.0</b>	<b>45.9</b>	<b>141.3</b>	<b>1 167.7</b>	34.86	1 010.4 5	56.55	4.41		

Название учреждения:

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	317,1	353,5	1515,7	10465,0	338.24	5 964.29	602.08	75.36
Среднее значение за период	31.7	35.3	151.6	1 046.5	33.82	596.43	60.21	7.54
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	30.4	57.5					

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
1- 3 года	353	125	583	314