

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №1

Н.Н. Севрюкова

Приказ № 43 от 05.05.2022



**Примерное 10 -ти дневное меню (5-ти разовым питанием)
для детей дошкольного возраста от 3 до 7-х лет с длительностью пребывания в
учреждении до 12-ти часов (весна-лето).**

ДИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	202.5	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	136.74	113.52	19.35	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	450	9.2	17.6	62.4	442.3	1.29	0.12	0.01	0.12	0.00	150.34	149.52	28.55	2.69	36.80	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	0.02	0.02	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	0.02	0.02	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КБ МЯСОМ	200	2.1	2.3	15.9	92.6	5.28	0.06	0.04	0.16	0.00	19.71	62.76	20.31	0.82	384.98	3.64	0.00	0.02	80	2012	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И МЯСОМ	125	2.6	15.0	19.2	222.9	9.72	0.10	0.07	0.00	0.00	24.62	78.05	26.57	1.35	630.23	6.35	0.00	0.05	132	2008	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	1.4	3.0	7.5	63.0	4.04	0.02	0.02	0.03	0.00	21.72	34.20	17.58	0.99	266.14	3.66	0.00	0.01	54	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	635	9.6	20.9	91.7	595.5	21.04	0.28	0.17	0.19	0.00	82.05	222.51	77.96	6.16	1349.35	16.45	0.00	0.08			
Полдник																					
ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	125	5.9	11.8	44.6	308.1	0.00	0.09	0.06	0.03	0.13	26.24	66.07	14.46	0.99	204.15	1.26	0.02	0.01	450	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	325	6.1	11.9	59.6	368.1	0.00	0.09	0.06	0.03	0.13	31.24	74.07	18.46	1.99	204.15	1.26	0.02	0.01			
Ужин																					
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	240	3.1	1.3	48.5	217.8	2.00	0.05	0.01	0.00	0.00	12.60	34.00	7.20	0.80	36.80	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		28.7	51.8	276.7	1686.2	25.53	0.56	0.27	0.34	0.13	285.68	489.55	137.57	13.53	1807.10	19.21	0.02	0.09			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.6	9.7	24.4	210.3	1.29	0.13	0.00	0.05	0.00	150.93	188.34	52.89	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	450	9.9	19.2	60.0	450.1	1.29	0.17	0.01	0.12	0.00	164.53	224.34	62.09	3.98	36.80	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	1.5	4.0	9.9	82.4	6.58	0.04	0.04	0.21	0.00	33.43	38.17	20.30	0.96	287.38	4.26	0.00	0.02	57	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.8	4.5	4.4	61.2	1.47	0.01	0.01	0.30	0.08	13.94	17.72	9.15	0.36	93.68	0.81	0.00	0.00	349	2012	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12.6	12.2	12.0	208.0	0.00	0.13	0.00	0.06	0.00	40.00	140.80	25.60	1.28	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	730	22.1	25.9	113.1	774.5	10.05	0.31	0.09	0.60	0.08	114.37	322.19	94.55	6.20	449.06	7.87	0.00	0.02			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.00	0.12	0.00	0.09	0.00	15.00	56.00	9.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	467	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	300	6.8	12.5	70.8	420.0	0.00	0.12	0.00	0.09	0.00	20.00	64.00	13.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	0.47	0.04	0.10	0.01	0.00	98.86	74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
Итого за прием пищи:	220	2.8	2.2	15.4	93.3	0.47	0.04	0.10	0.01	0.00	98.86	74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00			
Всего за день:		42.0	60.2	269.2	1 784.9	21.81	0.67	0.22	0.83	0.08	413.76	695.86	192.74	14.34	909.47	17.97	0.00	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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.6	5.8	21.0	163.3	0.73	0.06	0.17	0.04	0.14	152.72	123.88	19.57	0.40	235.22	13.90	0.01	0.00	93	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80	40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	12.0	9.9	56.6	363.4	0.76	0.10	0.20	0.06	0.14	240.12	197.88	31.57	1.88	280.82	13.90	0.01	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА К/Б С МЯСОМ	200	1.6	4.1	11.2	88.1	6.40	0.04	0.03	0.16	0.00	25.78	36.15	16.53	0.61	196.53	2.47	0.00	0.01	94	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	5.00	0.14	0.00	0.04	0.00	47.00	85.00	29.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	10.3	23.5	11.8	299.4	0.00	0.24	0.08	0.02	0.08	10.64	111.92	20.48	1.52	208.24	3.89	0.00	0.03	282	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	2.3	102.6	9.10	0.03	0.04	0.01	0.00	20.93	38.42	12.74	0.91	128.31	2.73	0.00	0.02	19	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	780	19.2	43.7	94.6	848.1	22.50	0.55	0.19	0.23	0.08	120.35	318.99	92.25	7.14	601.08	11.89	0.00	0.06		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	155	15.0	18.4	24.3	328.5	2.04	0.10	0.27	1.92	0.53	158.51	209.02	51.30	1.78	331.66	10.00	0.02	0.08	154	2012
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	355	15.1	18.5	52.2	441.5	4.04	0.11	0.27	1.92	0.53	163.51	217.02	53.30	2.18	331.66	10.00	0.02	0.08		
Ужин																				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	230	1.0	1.1	38.2	166.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	9.80	18.80	7.00	1.45	42.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		47.8	73.6	251.5	1 866.2	37.30	0.80	0.69	2.22	0.75	549.78	763.69	192.12	14.85	1 533.56	37.79	0.03	0.15		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	8.1	27.9	205.1	1.29	0.05	0.00	0.05	0.00	138.03	136.74	29.67	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80	40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	457	10.6	12.3	63.6	407.2	4.32	0.09	0.03	0.07	0.00	228.43	212.74	42.67	2.77	45.60	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
БОРЩ ЗЕЛЕНый НА К/Б С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	2.2	5.6	13.3	113.0	5.38	0.06	0.05	0.01	0.11	24.34	48.80	18.85	0.99	386.80	5.71	0.00	0.05	65	2012	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	11.6	8.5	9.2	159.4	0.29	0.08	0.14	0.06	0.28	45.00	139.32	27.06	1.06	230.29	80.20	0.01	0.07	254	2012	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	1.15	0.02	0.03	1.14	0.00	26.49	28.51	19.70	0.52	115.29	2.88	0.00	0.03	41	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	106.12	0.30	0.00	0.01	375	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	790	21.7	19.4	109.6	701.8	30.82	0.29	0.27	1.25	0.39	132.92	347.04	111.04	5.52	906.50	91.89	0.01	0.16			
Полдник																					
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		2008	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	19.2	13.2	11.1	243.8	0.20	0.05	0.20	0.05	0.09	143.23	191.55	20.51	0.51	132.28	0.99	0.02	0.02	231	2012	
Итого за прием пищи:	270	22.2	15.5	15.6	315.8	1.25	0.10	0.46	0.09	0.09	323.23	334.05	41.51	0.51	351.28	0.99	0.02	0.05			
Ужин																					
ЯЙЦА ВАРЕНые	40	4.9	4.4	0.3	60.7	0.00	0.02	0.13	0.08	0.88	18.63	61.21	3.82	0.80	55.79	7.97	0.01	0.02	213	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	240	5.1	4.5	15.3	120.7	0.00	0.02	0.13	0.08	0.88	23.63	69.21	7.82	1.80	55.79	7.97	0.01	0.02			
Всего за день:		60.0	52.0	213.9	1 592.5	46.39	0.53	0.91	1.50	1.36	724.21	974.04	211.04	12.80	1 637.17	102.85	0.04	0.24			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	1.29	0.15	0.00	0.05	0.00	141.90	178.02	46.44	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80	40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	457	12.8	13.0	67.2	438.2	4.32	0.19	0.03	0.07	0.00	232.30	254.02	59.44	4.06	45.60	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	0.02	0.02	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	0.02	0.02	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА К/Б С МЯСОМ	200	4.3	4.4	14.9	117.6	5.00	0.11	0.07	0.20	0.00	37.69	99.20	28.80	1.37	437.62	2.74	0.00	0.03	81	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	14.2	34.6	4.2	385.4	0.80	0.36	0.11	0.42	0.06	20.26	145.31	27.51	1.63	338.33	7.75	0.00	0.07	277	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.2	17.1	116.5	8.30	0.10	0.08	0.02	0.06	28.02	67.16	23.26	0.96	609.68	6.75	0.00	0.03	321	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.0	3.7	48.6	2.64	0.05	0.03	0.01	0.00	11.58	32.37	11.23	0.37	61.23	0.00	0.00	0.00		2012
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	750	26.1	46.8	89.0	883.1	18.74	0.72	0.33	0.65	0.12	111.55	395.54	102.30	6.73	1 514.86	20.04	0.00	0.13		
Полдник																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	2.46	0.03	0.02	0.18	0.00	14.47	24.28	11.21	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	45	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	9.7	9.7	30.9	249.6	2.46	0.12	0.04	0.28	0.00	45.97	133.78	22.71	2.01	216.43	2.31	0.00	0.00		
Ужин																				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Итого за прием пищи:	240	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		49.5	69.7	216.8	1 693.5	26.72	1.05	0.42	1.00	0.12	404.27	800.79	193.85	15.69	1 956.89	23.85	0.00	0.13		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.4	8.9	27.7	216.3	0.24	0.15	0.09	0.04	0.10	71.40	159.29	55.56	1.58	207.90	6.63	0.00	0.02	413	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		2012
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	457	9.7	18.4	63.5	457.9	3.24	0.19	0.11	0.11	0.25	88.20	197.19	65.76	3.00	246.20	6.63	0.00	0.02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б	200	1.8	4.2	11.6	91.5	8.40	0.05	0.05	0.16	0.00	26.36	46.58	21.24	0.88	417.74	4.12	0.00	0.02	75	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17.9	13.7	27.7	306.0	11.00	0.08	0.00	0.22	0.00	37.00	188.00	37.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.1	43.8	4.01	0.03	0.02	0.04	0.00	9.99	18.50	8.74	0.51	125.73	1.43	0.00	0.00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	660	23.7	22.0	77.6	603.2	23.41	0.25	0.11	0.42	0.00	87.35	304.58	80.48	16.39	611.47	8.35	0.00	0.02		
Полдник																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	0.47	0.04	0.10	0.01	0.00	98.86	74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	180	2.8	2.2	15.4	93.3	0.47	0.04	0.10	0.01	0.00	98.86	74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00		
Ужин																				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	230	2.0	1.5	37.5	169.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	8.30	23.00	6.70	1.24	21.30	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		38.7	44.5	203.9	1 371.2	37.12	0.53	0.35	0.55	0.25	298.71	610.10	176.04	23.09	1 302.58	25.08	0.00	0.05		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.0	6.8	27.2	193.6	0.00	0.16	0.10	0.03	0.10	15.75	132.41	89.60	3.10	187.64	1.62	0.00	0.01	414	2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	450	9.3	16.3	62.9	433.4	0.00	0.20	0.11	0.10	0.10	29.35	168.41	98.80	4.50	224.44	1.62	0.00	0.01			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б С МЯСОМ	200	3.0	4.0	17.6	118.9	3.68	0.06	0.06	0.18	0.11	22.26	47.17	16.18	0.73	281.66	3.66	0.00	0.01	85	2012	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	120	7.9	16.6	18.9	256.6	9.52	0.25	0.11	0.03	0.07	15.36	117.29	32.50	1.65	781.80	8.63	0.00	0.05	291	2012	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	3.6	4.7	57.7	2.23	0.05	0.03	0.00	0.00	10.06	31.20	10.55	0.35	55.28	0.00	0.00	0.00		2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.5	0.2	27.3	115.8	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	33.13	14.76	15.28	0.97	215.22	1.60	0.00	0.01	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	630	16.4	24.9	89.6	651.0	19.43	0.47	0.26	0.22	0.18	89.81	253.92	84.01	5.70	1 401.96	16.69	0.00	0.07			
Полдник																					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	75	10.0	3.7	4.6	91.9	0.22	0.05	0.09	0.03	0.16	25.36	103.82	18.81	0.51	185.09	78.55	0.01	0.07	269	2012	
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
Итого за прием пищи:	275	10.1	3.8	32.5	204.9	2.22	0.06	0.09	0.03	0.16	30.36	111.82	20.81	0.91	185.09	78.55	0.01	0.07			
Ужин																					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
Итого за прием пищи:	247	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		36.6	45.6	209.9	1 398.2	34.65	0.76	0.48	0.36	0.44	173.52	555.15	216.62	14.31	2 089.49	98.86	0.01	0.16			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	202.5	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	136.74	113.52	19.35	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80	40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008	
Итого за прием пищи:	457	11.5	12.1	62.5	404.6	4.32	0.12	0.03	0.07	0.00	227.14	189.52	32.35	2.77	45.60	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	0.02	0.02	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	0.02	0.02	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																					
БОРЩ НА К/Б СМЕТАНОЙ	200	7.8	10.4	12.0	175.3	10.22	0.08	0.10	0.32	0.00	48.13	96.54	31.54	1.64	495.31	7.97	0.01	0.06	62	2012	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	11.9	26.4	0.6	287.7	0.28	0.27	0.09	0.01	0.12	11.60	117.36	16.92	1.28	247.59	6.60	0.00	0.05	121	2012	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.2	51.8	9.24	0.01	0.03	0.02	0.00	26.13	14.66	7.83	0.47	103.23	1.42	0.00	0.00		2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	106.12	0.30	0.00	0.01	375	2012	
ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	730	27.8	45.0	98.2	912.9	43.74	0.49	0.27	0.39	0.12	122.95	358.97	101.72	6.34	1 020.25	19.09	0.01	0.12			
Полдник																					
ОЛАДЬИ	125	5.5	10.7	34.4	255.8	0.00	0.07	0.05	0.03	0.13	14.72	47.47	8.41	0.56	71.35	1.26	0.02	0.01	449	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.49	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	305	9.1	13.7	49.3	357.7	0.57	0.10	0.17	0.05	0.13	132.64	138.46	29.10	1.05	262.67	11.16	0.02	0.01			
Ужин																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	240	5.3	4.7	15.3	123.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	27.00	85.00	9.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		54.4	75.6	240.0	1 860.8	49.83	0.76	0.49	0.61	0.25	519.18	781.40	177.57	14.05	1 508.52	31.75	0.03	0.13			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.0	5.6	18.4	149.4	0.73	0.06	0.17	0.04	0.12	151.25	119.28	18.90	0.35	229.13	13.63	0.00	0.00	93	2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008	
Итого за прием пищи:	457	9.4	15.2	54.3	391.2	3.73	0.10	0.18	0.11	0.12	167.85	157.28	29.10	1.75	265.93	13.63	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КБ С МЯСОМ	20	0.2	0.2	1.6	9.1	0.77	0.01	0.01	0.02	0.00	1.98	5.51	2.36	0.10	54.16	0.51	0.00	0.00	77	2012	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	80	10.0	6.2	4.1	117.7	0.57	0.05	0.09	0.29	0.00	58.14	112.62	23.15	0.56	200.13	75.43	0.01	0.08	253	2012	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	1.4	3.0	7.5	63.0	4.04	0.02	0.02	0.03	0.00	21.72	34.20	17.58	0.99	266.14	3.66	0.00	0.01	54	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	560	18.7	14.5	87.0	557.8	5.38	0.20	0.16	0.37	0.00	106.84	281.83	82.59	5.25	588.43	82.40	0.01	0.09			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.00	0.12	0.00	0.09	0.00	15.00	56.00	9.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	467	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	300	6.8	12.5	70.8	420.0	0.00	0.12	0.00	0.09	0.00	20.00	64.00	13.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	15.4	93.3	0.47	0.04	0.10	0.01	0.00	98.86	74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
Итого за прием пищи:	220	2.8	2.2	15.4	93.3	0.47	0.04	0.10	0.01	0.00	98.86	74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00			
Всего за день:		38.2	44.8	237.3	1 509.2	19.58	0.49	0.46	0.59	0.12	409.55	588.44	147.79	11.16	1 277.97	106.13	0.01	0.10			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Св. рец.		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	8.1	27.9	205.1	1.29	0.05	0.00	0.05	0.00	138.03	136.74	29.67	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	180	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00			
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008	
Итого за прием пищи:	457	8.4	17.6	63.7	446.7	4.29	0.09	0.02	0.12	0.15	154.83	174.64	39.87	2.71	38.30	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	0.02	0.02	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2011	
Итого за прием пищи:	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	0.02	0.02	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	200	1.5	4.1	7.2	71.5	9.85	0.04	0.05	0.20	0.00	33.10	34.15	17.43	0.78	258.20	3.14	0.00	0.02	67	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.00	0.06	0.00	0.03	0.00	11.00	36.00	7.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	14.1	3.6	0.4	91.0	9.00	0.04	0.00	0.06	0.00	29.00	108.00	17.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.6	1.4	39.1	2.28	0.02	0.02	0.01	0.00	11.80	21.61	7.18	0.51	80.37	1.71	0.00	0.01		2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008	
Итого за прием пищи:	717	25.1	16.5	76.6	566.6	24.13	0.25	0.11	0.30	0.00	101.90	253.26	63.11	6.09	406.57	7.65	0.00	0.03			
Полдник																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	2.46	0.03	0.02	0.18	0.00	14.47	24.28	11.21	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	46	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.4	0.3	60.7	0.00	0.02	0.13	0.08	0.88	18.63	61.21	3.82	0.80	55.79	7.97	0.01	0.02	213	2012	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	140	8.7	9.2	25.8	221.1	2.46	0.09	0.16	0.26	0.88	40.70	111.49	20.23	1.71	263.02	10.28	0.01	0.02			
Ужин																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	230	1.0	1.1	38.2	166.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	9.80	18.80	7.00	1.45	42.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		44.0	44.6	219.0	1453.2	32.08	0.46	0.32	0.68	1.03	316.68	567.64	135.61	13.85	929.89	19.43	0.01	0.05			