



Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

Общество с ограниченной ответственностью «Проимпту»  
 Заведующий кафедрой [Signature]  
 [Signature]  
 06.05.2016

1 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мкг				
<b>Завтрак</b>																						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	150/5	4,10	5,91	15,37	139,57	0,07	0,42	12,01	0,08	0,11	95,07	27,14	104,21	0,63	168,82	32,19	0,01	0,00	34	2010		
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,87	59,46	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015		
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015		
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>12,08</b>	<b>17,43</b>	<b>42,95</b>	<b>387,80</b>	<b>0,15</b>	<b>0,91</b>	<b>38,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>276,84</b>	<b>53,06</b>	<b>243,42</b>	<b>1,72</b>	<b>347,42</b>	<b>40,61</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>				
<b>2 Завтрак</b>																						
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,18	44,35	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	389	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,18</b>	<b>44,35</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>0,00</b>				
<b>Обед</b>																						
Суп с макаронными изделиями и курицей	150	4,60	4,69	9,49	102,57	0,05	0,70	5,00	0,00	0,24	17,96	9,46	42,41	0,79	41,27	36,70	0,00	0,05	111	2015		
Плов с мясом	160	8,38	17,30	33,04	338,39	0,03	0,65	0,24	0,00	0,03	18,08	25,62	68,54	0,61	85,47	37,50	0,03	0,01	тук	2022		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,30	0,00	28,77	117,88	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	24,98	6,29	11,59	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,26</b>	<b>22,35</b>	<b>81,32</b>	<b>611,04</b>	<b>0,13</b>	<b>1,65</b>	<b>5,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>66,42</b>	<b>47,07</b>	<b>148,64</b>	<b>3,50</b>	<b>167,54</b>	<b>75,88</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/20	12,17	12,73	4,82	202,69	0,08	1,15	11,45	1,85	0,33	114,59	19,32	185,99	1,85	232,55	62,28	0,03	0,02	210	2015		
Чай с низким содержанием сахара	180	0,08	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>15,40</b>	<b>14,27</b>	<b>40,96</b>	<b>377,44</b>	<b>0,18</b>	<b>14,17</b>	<b>11,46</b>	<b>1,85</b>	<b>0,38</b>	<b>152,85</b>	<b>44,60</b>	<b>233,01</b>	<b>5,71</b>	<b>650,46</b>	<b>66,14</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>42,74</b>	<b>54,05</b>	<b>175,41</b>	<b>1 420,63</b>	<b>0,46</b>	<b>16,73</b>	<b>54,72</b>	<b>1,93</b>	<b>0,91</b>	<b>496,11</b>	<b>144,73</b>	<b>625,07</b>	<b>10,93</b>	<b>1 165,42</b>	<b>182,63</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>				

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,80	5,13	16,69	136,72	0,04	0,42	12,01	0,08	0,10	90,75	12,15	71,41	0,23	138,82	31,29	0,00	0,00	31	2010
Какао с молоком	150	2,58	1,98	10,99	76,79	0,02	0,39	0,01	0,00	0,08	82,86	17,64	66,97	0,49	143,20	6,75	0,00	0,00	100	2010
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>348</b>	<b>9,81</b>	<b>13,93</b>	<b>45,78</b>	<b>358,17</b>	<b>0,12</b>	<b>0,81</b>	<b>12,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,20</b>	<b>181,31</b>	<b>41,34</b>	<b>168,13</b>	<b>1,42</b>	<b>327,87</b>	<b>39,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4036983	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>11,92</b>	<b>50,02</b>	<b>0,01</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>9,71</b>	<b>3,32</b>	<b>2,97</b>	<b>0,59</b>	<b>84,14</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с клецками и курой	150	5,86	5,04	17,42	142,81	0,08	3,02	5,01	0,04	0,27	22,14	16,26	64,12	1,01	216,11	44,18	0,00	0,06	108/109	2015
Печень по-строгановски	60	7,96	5,96	4,50	110,53	0,08	6,16	9,16	0,01	0,69	14,24	8,56	121,03	2,60	147,97	18,18	0,08	0,02	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,50	3,03	24,87	150,51	0,14	0,00	6,00	0,04	0,08	14,15	79,16	117,81	2,78	165,98	33,44	0,01	0,00	171	2015
Напиток из изюма	180	0,41	0,09	19,03	79,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,38	8,42	20,90	0,49	150,16	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21,71</b>	<b>14,48</b>	<b>75,84</b>	<b>535,36</b>	<b>0,37</b>	<b>9,18</b>	<b>20,17</b>	<b>0,09</b>	<b>1,07</b>	<b>76,31</b>	<b>118,10</b>	<b>349,96</b>	<b>8,08</b>	<b>721,02</b>	<b>97,48</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Рагу из овощей с мясом	160	8,02	17,13	16,41	269,77	0,10	16,22	0,19	0,00	0,08	48,06	29,76	67,09	1,48	572,97	64,00	0,01	0,00	143/1тк	2015
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ	
Пирог Манник	50	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	19,15	5,13	31,88	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12,38</b>	<b>25,41</b>	<b>64,61</b>	<b>556,11</b>	<b>0,17</b>	<b>18,28</b>	<b>0,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>81,49</b>	<b>44,82</b>	<b>118,94</b>	<b>2,47</b>	<b>660,08</b>	<b>66,85</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,02</b>	<b>53,94</b>	<b>198,15</b>	<b>1 499,66</b>	<b>0,67</b>	<b>30,15</b>	<b>32,39</b>	<b>0,26</b>	<b>1,39</b>	<b>348,82</b>	<b>207,58</b>	<b>640,00</b>	<b>12,56</b>	<b>1 793,11</b>	<b>204,23</b>	<b>0,10</b>	<b>0,08</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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,75	5,18	15,91	133,72	0,05	0,42	12,01	0,08	0,10	99,58	16,63	106,24	0,36	150,12	31,29	0,01	0,01	36	2010
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,46	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	66,07	10,87	59,46	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>11,73</b>	<b>16,70</b>	<b>43,49</b>	<b>381,95</b>	<b>0,13</b>	<b>0,91</b>	<b>38,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>281,35</b>	<b>42,55</b>	<b>245,45</b>	<b>1,45</b>	<b>328,72</b>	<b>39,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Кефир	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,05</b>	<b>1,05</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>180,00</b>	<b>21,00</b>	<b>142,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Свекольник со сметаной	150	1,45	3,48	8,86	74,81	0,05	3,96	6,11	0,00	0,26	30,05	15,77	35,69	0,96	275,17	36,56	0,00	0,05	83	2015
Суфле из рыбы	60	12,52	7,28	4,74	144,43	0,07	0,26	11,73	0,24	0,09	53,82	28,77	142,09	0,59	288,24	98,23	0,00	0,00	268	2011
Картофельное пюре	110	2,52	3,69	14,85	107,92	0,09	6,76	10,09	0,06	0,09	42,69	20,71	66,87	0,81	514,28	42,90	0,00	0,00	128	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,52	0,07	17,85	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,99</b>	<b>14,88</b>	<b>56,32</b>	<b>454,63</b>	<b>0,26</b>	<b>10,98</b>	<b>27,93</b>	<b>0,30</b>	<b>0,46</b>	<b>139,38</b>	<b>72,57</b>	<b>270,75</b>	<b>3,56</b>	<b>1 119,25</b>	<b>179,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/20	22,84	14,11	27,39	355,50	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,69	34,45	284,72	1,47	272,32	11,69	0,04	0,03	222	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0,08	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	76,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ	
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>25,69</b>	<b>15,50</b>	<b>60,96</b>	<b>517,15</b>	<b>0,18</b>	<b>13,64</b>	<b>7,56</b>	<b>0,70</b>	<b>0,39</b>	<b>252,85</b>	<b>58,08</b>	<b>327,49</b>	<b>5,23</b>	<b>683,68</b>	<b>15,37</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,76</b>	<b>51,88</b>	<b>166,77</b>	<b>1 442,23</b>	<b>0,62</b>	<b>26,48</b>	<b>103,51</b>	<b>1,08</b>	<b>1,34</b>	<b>853,58</b>	<b>194,20</b>	<b>986,19</b>	<b>10,39</b>	<b>2 131,65</b>	<b>234,45</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	4,49	5,62	19,07	153,46	0,08	0,42	12,01	0,08	0,10	94,73	24,72	100,83	0,62	160,61	32,17	0,01	0,00	32	2010	
Кофейный напиток на молоке	150	3,37	2,53	18,67	117,00	0,04	0,56	0,02	0,00	0,12	119,97	17,21	90,53	0,28	178,38	10,13	0,00	0,00	98	2010	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>343</b>	<b>10,91</b>	<b>14,82</b>	<b>53,27</b>	<b>402,02</b>	<b>0,17</b>	<b>1,00</b>	<b>12,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>221,30</b>	<b>51,83</b>	<b>216,86</b>	<b>1,50</b>	<b>378,29</b>	<b>43,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Завтрак</b>																					
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,90	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,18</b>	<b>44,35</b>	<b>0,02</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>7,03</b>	<b>4,02</b>	<b>7,03</b>	<b>1,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,40	3,45	5,85	62,71	0,05	7,38	6,17	0,00	0,26	35,86	13,65	30,61	0,83	195,62	39,26	0,00	0,05	88	2015	
Гуляш из птицы	60	11,58	2,81	3,17	88,12	0,02	1,19	0,18	0,00	0,06	15,84	12,35	77,02	0,86	145,71	15,63	0,05	0,01	ТТК	2015	
Макаронные изделия отварные	110	4,13	2,08	26,40	142,94	0,05	0,00	6,00	0,04	0,01	19,65	7,62	30,64	0,72	47,15	44,56	0,01	0,01	309	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,30	0,00	28,80	118,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,39</b>	<b>8,70</b>	<b>74,24</b>	<b>463,97</b>	<b>0,17</b>	<b>8,87</b>	<b>12,35</b>	<b>0,04</b>	<b>0,35</b>	<b>101,77</b>	<b>45,62</b>	<b>176,97</b>	<b>4,61</b>	<b>429,28</b>	<b>101,33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Жаркое по-домашнему с мясом	160	6,29	14,62	20,21	250,16	0,15	9,88	0,26	0,00	0,42	27,50	30,03	73,29	1,62	679,55	70,61	0,01	0,07	4044253		
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ		
Печенье	20	2,95	8,55	27,80	199,50	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	4039475		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,32</b>	<b>24,33</b>	<b>82,16</b>	<b>609,12</b>	<b>0,21</b>	<b>9,90</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,44</b>	<b>46,18</b>	<b>46,56</b>	<b>110,26</b>	<b>2,72</b>	<b>742,86</b>	<b>72,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42,62</b>	<b>47,85</b>	<b>219,85</b>	<b>1 519,46</b>	<b>0,57</b>	<b>21,77</b>	<b>24,64</b>	<b>0,12</b>	<b>1,13</b>	<b>376,28</b>	<b>148,03</b>	<b>510,12</b>	<b>10,14</b>	<b>1 550,43</b>	<b>216,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ф, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,98	5,18	16,78	138,11	0,06	0,42	12,01	0,08	0,11	94,11	17,86	95,30	0,68	153,85	39,29	0,00	0,01	35	2010
Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,29	45,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,10	2,65	2,22	0,23	8,27	0,00	0,00	0,00	96	2010
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	2015
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	62,80	0,02	0,00	0,08	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	209	2015
Итого за прием пищи:	388	12,25	16,05	46,42	390,96	0,14	0,43	12,09	0,96	0,26	128,61	35,90	188,71	2,41	263,97	48,55	0,02	0,02		
<b>2 Завтрак</b>																				
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,06	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4036983	2004
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с рыбными консервами	150	3,35	2,30	11,95	82,29	0,08	5,87	0,14	0,00	0,27	17,15	17,97	42,02	0,97	406,25	35,66	0,00	0,05	97	2015
Голубцы ленивые	180	7,60	16,17	16,07	258,00	0,03	12,00	0,16	0,00	0,05	40,13	20,53	49,03	0,92	165,58	66,80	0,01	0,00	306	2008
Напиток из кураги	190	0,47	0,03	12,57	52,80	0,00	0,04	12,96	0,00	0,01	11,23	4,07	0,00	0,22	105,31	0,00	0,00	0,18	342	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	520	13,40	18,86	50,61	445,29	0,16	17,91	13,26	0,00	0,35	73,91	48,27	117,16	3,31	717,94	104,34	0,01	0,23		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	150/5	4,63	5,99	14,96	143,20	0,05	0,62	12,02	0,08	0,14	129,20	15,51	97,61	0,36	190,88	46,98	0,00	0,00	120	2015
Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	17,99	71,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,24	1,71	4,07	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	тк	2015
Булочка Домашняя с сахаром	70	6,27	6,68	42,72	256,48	0,08	0,00	0,02	0,10	0,05	14,77	8,89	53,15	0,63	78,74	40,37	0,01	0,02	424	2015
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	425	12,40	13,25	85,95	524,05	0,16	0,62	12,04	0,18	0,20	158,61	32,71	171,83	1,39	296,32	88,07	0,01	0,02		
Всего за день:		38,17	48,28	194,90	1 410,32	0,47	20,88	37,39	1,14	0,82	370,84	120,20	480,66	7,70	1 362,37	241,56	0,04	0,27		

## 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	150/5	4,10	5,91	15,37	139,57	0,07	0,42	12,01	0,08	0,11	95,07	27,14	104,21	0,63	168,82	32,19	0,01	0,00	34	2010	
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,87	59,48	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	348	9,76	14,48	42,95	351,40	0,15	0,84	12,02	0,08	0,21	188,84	49,56	193,42	1,62	338,62	40,61	0,01	0,00			
<b>2 Завтрак</b>																					
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	150	3,39	2,32	11,02	78,85	0,11	2,72	0,13	0,00	0,25	23,35	18,88	44,55	1,32	266,42	38,46	0,00	0,05	102	2015	
Гуляш мясной	60	6,06	16,43	2,71	201,58	0,00	0,83	0,01	0,00	0,00	6,52	2,65	7,84	0,14	31,98	19,65	0,00	0,00	438	2004	
Макаронные изделия отварные	110	4,13	2,08	26,40	142,94	0,05	0,00	6,00	0,04	0,01	19,65	7,62	30,64	0,72	47,15	44,56	0,01	0,01	309	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,52	0,07	17,85	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	530	16,08	21,26	68,00	550,74	0,21	3,35	6,14	0,04	0,28	62,34	36,47	109,13	3,38	387,11	104,35	0,01	0,06			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/20	22,84	14,11	27,39	355,50	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,69	34,45	284,72	1,47	272,32	11,69	0,04	0,03	222	2015	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,08	0,00	5,41	21,85	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ		
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	500	24,94	15,21	55,82	490,95	0,16	13,54	7,56	0,70	0,38	250,65	54,78	318,99	5,03	670,58	15,01	0,05	0,03			
Всего за день:		50,78	50,95	176,95	1 437,44	0,54	19,73	25,72	0,82	0,97	508,86	144,83	628,57	11,44	1 396,31	159,97	0,07	0,09			

## 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,75	5,18	15,91	133,72	0,05	0,42	12,01	0,08	0,10	99,58	16,63	105,24	0,36	150,12	31,29	0,01	0,01	36	2010	
Какао с молоком	150	2,56	1,98	10,99	76,79	0,02	0,39	0,01	0,00	0,08	82,86	17,64	66,97	0,49	143,20	6,75	0,00	0,00	100	2010	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	348	9,76	13,98	45,00	355,17	0,13	0,81	12,02	0,08	0,20	190,14	45,82	202,96	1,55	339,17	39,30	0,01	0,01			
<b>2 Завтрак</b>																					
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4036983	2004	
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	150	1,69	3,57	10,64	83,86	0,06	4,15	6,14	0,00	0,26	26,01	16,08	44,41	0,88	302,14	35,53	0,00	0,05	96	2015	
Гуляш из птицы	60	11,56	2,81	3,17	88,12	0,02	1,19	0,18	0,00	0,06	15,84	12,35	77,02	0,86	145,71	15,83	0,05	0,01	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,50	3,03	24,87	150,51	0,14	0,00	6,00	0,04	0,08	14,15	79,16	117,51	2,78	165,98	33,44	0,01	0,00	171	2015	
Напиток из изюма	180	0,41	0,09	19,03	79,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,38	8,42	20,90	0,49	150,16	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	530	21,16	9,86	67,73	454,00	0,29	5,34	12,32	0,04	0,43	81,78	121,71	286,24	6,21	804,79	86,48	0,06	0,06			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Рагу из овощей с мясом	160	8,02	17,13	16,41	269,77	0,10	18,22	0,19	0,00	0,08	48,05	29,76	67,09	1,48	572,97	64,00	0,01	0,00	143/гтк	2015	
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ		
Пирог Манник	50	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	19,15	5,13	31,88	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117		
Итого за прием пищи:	410	12,38	25,41	64,61	556,11	0,17	18,28	0,20	0,09	0,11	81,49	44,82	118,94	2,47	660,08	66,85	0,01	0,00			
Всего за день:		43,42	49,37	189,26	1 415,30	0,60	26,35	24,54	0,21	0,75	363,12	215,67	611,11	10,82	1 888,18	193,23	0,08	0,07			

## 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,98	5,18	16,78	138,11	0,06	0,42	12,01	0,08	0,11	94,11	17,86	95,30	0,68	153,85	39,29	0,00	0,01	35	2010	
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,87	59,46	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ		
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>11,96</b>	<b>16,70</b>	<b>44,36</b>	<b>386,34</b>	<b>0,14</b>	<b>0,91</b>	<b>38,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>275,88</b>	<b>43,78</b>	<b>234,51</b>	<b>1,77</b>	<b>332,45</b>	<b>47,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>2 Завтрак</b>																					
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,18</b>	<b>44,35</b>	<b>0,02</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>7,03</b>	<b>4,02</b>	<b>7,03</b>	<b>1,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	150	4,22	4,62	7,93	94,34	0,04	5,01	5,04	0,00	0,27	30,48	17,74	54,34	1,16	202,71	35,38	0,00	0,05	82	2015	
Суфле из рыбы	60	12,52	7,28	4,74	144,43	0,07	0,28	11,73	0,24	0,09	53,82	28,77	142,09	0,59	288,24	98,23	0,00	0,00	268	2011	
Картофельное пюре	110	2,52	3,69	14,85	107,92	0,09	6,78	10,09	0,06	0,09	42,69	20,71	66,87	0,81	514,28	42,90	0,00	0,00	128	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,30	0,00	28,60	118,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21,54</b>	<b>15,95</b>	<b>66,34</b>	<b>516,89</b>	<b>0,25</b>	<b>12,33</b>	<b>26,86</b>	<b>0,30</b>	<b>0,47</b>	<b>157,39</b>	<b>79,22</b>	<b>301,00</b>	<b>4,66</b>	<b>1 046,03</b>	<b>178,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/20	12,17	12,73	4,82	202,69	0,08	1,15	11,45	1,85	0,33	114,59	19,32	185,99	1,85	232,55	62,28	0,03	0,02	210	2015	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,08	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ		
Пряник	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	ТУ	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>17,29</b>	<b>16,13</b>	<b>65,51</b>	<b>496,64</b>	<b>0,16</b>	<b>1,17</b>	<b>11,45</b>	<b>1,85</b>	<b>0,35</b>	<b>135,35</b>	<b>34,65</b>	<b>235,96</b>	<b>3,03</b>	<b>312,01</b>	<b>63,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60,79</b>	<b>48,78</b>	<b>186,39</b>	<b>1 444,22</b>	<b>0,57</b>	<b>16,41</b>	<b>76,33</b>	<b>2,23</b>	<b>1,16</b>	<b>575,65</b>	<b>161,67</b>	<b>778,50</b>	<b>10,87</b>	<b>1 690,49</b>	<b>288,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,80	5,13	16,69	136,72	0,04	0,42	12,01	0,08	0,10	90,75	12,15	71,41	0,23	138,82	31,29	0,00	0,00	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	150	3,37	2,53	18,67	117,00	0,04	0,58	0,02	0,00	0,12	119,97	17,21	90,53	0,28	178,38	10,13	0,00	0,00	98	2010	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,28	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	348	10,60	14,48	53,46	398,38	0,14	1,00	12,03	0,08	0,24	218,42	40,91	191,69	1,21	363,05	42,68	0,00	0,00			
<b>2 Завтрак</b>																					
Кефир	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом	150	3,94	4,32	12,07	106,38	0,09	5,84	0,18	0,44	0,27	27,84	20,03	72,88	1,31	434,31	49,86	0,01	0,05	97	2015	
Бефстроганов из мяса	60	6,12	16,81	2,29	205,31	0,00	0,41	5,52	0,01	0,01	8,26	2,15	8,72	0,10	28,39	0,90	0,00	0,00	ТТК		
Рис отварной	110	2,73	3,07	28,54	155,97	0,02	0,00	10,08	0,06	0,02	18,88	19,80	54,14	0,41	39,99	68,54	0,02	0,01	171	2015	
Напиток из кураги	180	0,47	0,03	12,57	52,80	0,00	0,04	12,96	0,00	0,01	11,23	4,07	0,00	0,22	105,31	0,00	0,00	0,18	342	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	530	15,24	24,59	65,49	572,66	0,16	6,29	28,74	0,51	0,33	71,61	51,75	161,84	3,24	648,80	120,98	0,03	0,24			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/20	22,84	14,11	27,39	355,50	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,69	34,45	284,72	1,47	272,32	11,69	0,04	0,03	222	2015	
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ		
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	500	24,94	15,21	64,00	523,66	0,16	13,54	7,56	0,70	0,38	250,77	54,78	318,99	5,03	670,83	15,01	0,05	0,03			
Всего за день:		55,13	59,08	188,95	1 583,20	0,51	21,88	78,33	1,29	1,21	720,80	168,44	815,02	9,63	1 682,68	178,67	0,08	0,27			

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша ячневая молочная жидкая	150/5	4,12	5,47	16,99	143,00	0,06	0,49	12,02	0,08	0,12	112,81	18,02	115,96	0,37	169,80	32,51	0,01	0,01	36	2010	
Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,29	45,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,10	2,65	2,22	0,23	8,27	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	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	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	2015	
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	62,80	0,02	0,00	0,08	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	209	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>388</b>	<b>12,39</b>	<b>16,34</b>	<b>46,63</b>	<b>395,85</b>	<b>0,14</b>	<b>0,50</b>	<b>12,10</b>	<b>0,96</b>	<b>0,27</b>	<b>147,31</b>	<b>36,06</b>	<b>209,37</b>	<b>2,10</b>	<b>279,92</b>	<b>41,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>			
<b>2 Завтрак</b>																					
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4036983	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>11,92</b>	<b>50,02</b>	<b>0,01</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>9,71</b>	<b>3,32</b>	<b>2,97</b>	<b>0,59</b>	<b>84,14</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с пшеном и курой	150	9,08	6,15	36,45	241,59	0,18	3,13	4,97	0,00	0,06	28,04	47,57	145,01	1,87	303,51	48,15	0,01	0,00	102	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом	160	6,29	14,62	20,21	250,16	0,15	9,88	0,26	0,00	0,42	27,50	30,03	73,29	1,62	679,55	70,61	0,01	0,07	4044253	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,52	0,07	17,85	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,87</b>	<b>21,20</b>	<b>84,53</b>	<b>619,12</b>	<b>0,38</b>	<b>13,01</b>	<b>5,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>68,36</b>	<b>84,92</b>	<b>244,40</b>	<b>4,69</b>	<b>1 024,62</b>	<b>120,44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Макароник	200	10,16	9,98	56,97	366,76	0,12	0,42	9,63	0,24	0,14	103,15	23,12	130,68	1,60	216,20	9,70	0,01	0,02	207	2011	
Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	17,99	71,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,24	1,71	4,07	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ттк		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	9,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ		
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	38,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>13,98</b>	<b>13,51</b>	<b>85,24</b>	<b>527,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,49</b>	<b>35,63</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>205,79</b>	<b>34,93</b>	<b>201,75</b>	<b>2,10</b>	<b>251,70</b>	<b>10,42</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,36</b>	<b>51,17</b>	<b>228,32</b>	<b>1 692,61</b>	<b>0,68</b>	<b>15,92</b>	<b>52,96</b>	<b>1,20</b>	<b>0,96</b>	<b>431,17</b>	<b>159,23</b>	<b>658,49</b>	<b>9,48</b>	<b>1 640,38</b>	<b>173,23</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	449,80	489,70	2 079,80	14 849,90	5,69	216,34	510,53	10,28	10,64	5 045,23	1 664,58	6 733,73	103,96	16 301,02	2 073,63	0,68	1,28
Среднее значение за период	45,00	49,00	208,00	1 485,00	0,52	21,63	51,05	1,03	1,06	504,52	166,46	673,37	10,40	1 630,10	207,36	0,07	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,90	29,50	58,60														

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

Категория питающихся	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	359	130	527	451