

Диетпитание

1 День		2 День		3 День		4 День		5 День		6 День		7 День		8 День		9 День		10 День	
Завтрак																			
КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ 160		КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С ИЗЮМОМ 160		КАША ПШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ 160		КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ 160		КАША ИЗ СМЕСИ КРУП "ДРУЖБА" С ЯБЛОКАМИ 160		КАША ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ 160		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 160		КАША ПЕРЛОВАЯ С ИЗЮМОМ 160		КАША РЫЧНЕВАЯ С ИЗЮМОМ 160		КАША ВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С ИЗЮМОМ 160	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 180		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180	
II Завтрак																			
МАРМЕЛАД 20		СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ЯБЛОЧНЫЕ (С 2-Х ЛЕТ) 125		МАРМЕЛАД 20		МАРМЕЛАД 20		МАРМЕЛАД 20		МАРМЕЛАД 20		СОКИ ОВОЩНЫЕ ЯБЛОЧНЫЕ (С 2-Х ЛЕТ) 125		МАРМЕЛАД 20		МАРМЕЛАД 20		МАРМЕЛАД 20	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 180		НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180		НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 180		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 180		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 180		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 180		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180		НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА 180		НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (АБРИКОС СУШЕНЫЙ) 180	
Обед																			
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЕМ ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ 60		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 60		САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКОЛОЙ И МОРКОВЬЮ 60		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО О С ЛУКОМ 60		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАПУСТОЙ 60		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЕМ ПОРОШКОМ 60		Икра овощная 60	
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ (ВЕТЕРАРИАНСКИЙ) 180		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (ВЕТЕРАРИАНСКИЙ) 180		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫСОВОЙ КРУПКОЙ (ВЕТЕРАРИАНСКИЙ) 180		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (РАССОЛЬНИК ВЕТЕРАРИАНСКИЙ) 180		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (ВЕТЕРАРИАНСКИЙ) 180		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (ВЕТЕРАРИАНСКИЙ) 180		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЕМ ГОРОШКОМ (ВЕТЕРАРИАНСКИЙ) 180		СУП КРЕСТЫНСКИЙ С КРУПКОЙ (ВЕТЕРАРИАНСКИЙ) 180		СУП СВЕКОЛЬНИК (ВЕТЕРАРИАНСКИЙ) 180		Щи из свежей капусты (ВЕТЕРАРИАНСКИЙ) 180	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ (ГОВЯДИНА) 200		ИНДЕЙКА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 180		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ИНДЕЙКОЙ 200		БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ 70		ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ 80		СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30		ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ 180		ОРИЗАНДЕРКИ ИЗ ИНДЕЙКИ 80		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30		КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ЗАПЕКАНКА 180		СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	
РИС ОТВАРНОЙ 110		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180		НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (АБРИКОС СУШЕНЫЙ) 180		НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180		КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (ГОВЯДИНА) 180		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180						НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180										ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	
Полдник																			
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 200		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 200		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 200		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 200		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	
Ужин																			
САЛАТ СВЕКОЛКА 60		КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ 180		САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАНЫХ ОВОЩЕЙ 100		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60		СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 60		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100		КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ 200		БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 200		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ЧАЙ С САХАРОМ 180		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ЧАЙ С САХАРОМ 200		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ЧАЙ С САХАРОМ 200		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ЧАЙ С САХАРОМ 200		ЧАЙ С САХАРОМ 200	
ЧАЙ С САХАРОМ 200		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100		ЧАЙ С САХАРОМ 200		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ЧАЙ С САХАРОМ 200		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100				БАДАН СВЕЖИЙ 95		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100		ГРУША СВЕЖАЯ 95		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100		ГРУША СВЕЖАЯ 100		БАДАН СВЕЖИЙ 95		ГРУША СВЕЖАЯ 100		ГРУША СВЕЖАЯ 100	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ	160	1,66	3,98	22,05	129,58	10,17	0,04	0,00	0,00	1,97	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	189				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЛХОВЫЙ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	9,79	9,90	44,01	2,05	76,13	2,80	0,00	к/к				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,34	0,44	25,24	168,21	16,50	0,09	0,01	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	390	5,10	4,32	50,97	312,92	26,81	0,13	0,03	0,00	3,07	0,00	0,00	0,07	28,56	19,13	70,83	2,84	190,93	2,80	0,00					
II Завтрак																									
МАРМЕЛАД	20	0,29	1,78	12,45	67,71	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,92	2,42	3,22	0,41	34,87	0,22	0,00	0,00				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША)	180	0,09	0,07	7,08	29,56	0,11	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01	3,92	2,42	3,22	0,41	34,87	0,22	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	200	0,38	1,85	19,53	97,27	0,35	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01	6,26	9,44	10,78	0,88	57,87	0,22	0,00	0,00				
Обед																									
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	2,01	2,46	30,96	0,06	0,01	1,34	0,00	0,86	0,00	0,00	0,01	12,71	7,36	15,22	0,34	85,23	0,25	0,00	0,00				
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	2,22	2,68	11,63	80,16	4,51	0,06	12,36	0,40	1,31	0,00	0,06	0,08	13,15	15,85	124,04	1,95	273,58	6,07	0,04	0,00				
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14,03	14,72	3,10	205,68	1,69	0,05	0,50	0,00	1,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272				
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,18	1,48	1,09	18,31	1,02	0,00	0,14	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,34	0,84	1,97	0,05	4,02	0,04	0,00	347				
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,67	6,19	28,21	179,26	28,65	0,02	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,02	2,83	17,69	53,17	0,35	39,30	0,55	0,02	0,01				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00	315				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,33	0,14	10,50	50,77	0,62	0,01	44,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	12,80	3,15	1,53	0,27	5,72	0,00	0,00	441				
Итого за прием пищи:	690	23,15	27,63	77,55	732,56	53,05	0,15	58,34	0,48	7,37	0,00	0,00	0,20	100,43	79,24	253,80	4,34	890,89	13,05	0,10	0,01				
Полдник																									
КОМОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,27	0,06	12,50	52,06	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	16,67	6,30	13,93	0,32	100,34	0,00	0,00	к/к				
Итого за прием пищи:	200	0,27	0,06	12,50	52,06	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	16,67	6,30	13,93	0,32	100,34	0,00	0,00					
Ужин																									
САЛАТ СВЕКОЛКА	60	0,86	3,10	9,62	70,04	0,05	0,02	1,82	0,00	1,32	0,00	0,00	0,03	22,96	12,49	28,39	0,83	205,78	3,19	0,01	0,00				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,18	7,61	25,90	185,14	24,57	0,15	13,10	0,01	3,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,12	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	к/к				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00				
ПЮРЕ СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,90	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	590	7,64	11,45	68,57	478,81	41,84	0,19	22,58	0,01	4,98	0,00	0,00	0,14	61,04	55,76	125,87	4,31	1 359,14	12,91	0,07	0,00				
Всего за день:		36,54	45,31	229,12	1 673,62	122,05	0,49	81,40	0,49	15,50	0,00	0,00	0,43	212,96	163,87	475,21	12,69	2 509,17	28,98	0,17	0,01				

Заведующий МБДОУ г Астрахань
Приказ от 29.09.2026
№ 04-23-45

2 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг												
Завтрак																																
КАША ОВСЯНАЯ "ПЕРКУЛЕС" С ИЗЮМОМ	160	2.03	4.84	26.91	135.71	9.14	0.07	0.00	0.00	2.17	0.00	0.03	19.03	22.08	57.03	0.84	133.56	0.91	0.01	0.00												189
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3.34	0.44	25.24	168.21	16.50	0.09	0.01	0.00	1.10	0.00	0.04	9.79	9.90	44.01	2.05	76.13	2.80	0.00	0.00												
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	180	0.10	0.00	3.68	15.13	0.14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.72	2.52	3.71	0.37	12.69	0.00	0.00	0.00												
Итого за прием пищи:	390	5.47	5.28	49.83	319.05	25.78	0.16	0.03	0.00	3.27	0.00	0.08	33.54	34.50	104.75	3.26	222.38	3.71	0.01	0.00												
II Завтрак																																
СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ЯБЛОЧНЫЕ (С 2-Х ЛЕТ)	125	0.00	0.00	0.00	55.00	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	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	442
Итого за прием пищи:	125	0.00	0.00	0.00	55.00	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	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
Обед																																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	60	0.99	3.08	5.57	54.52	0.06	0.01	0.00	0.00	11.89	0.04	1.35	0.00	0.03	34.32	10.31	17.98	0.54	116.07	1.42	0.00	0.00	0.00	0.00								35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	7.96	2.15	24.27	148.75	20.11	0.24	0.14	0.00	4.94	0.57	3.49	0.00	0.08	56.76	45.78	107.13	2.68	558.26	5.66	0.05	0.00	0.00	99								
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ (ГОВЯДИНА)	200	19.45	22.41	18.58	354.79	11.07	0.14	0.00	0.00	22.47	0.45	4.37	0.00	0.18	71.87	53.89	217.92	3.76	941.79	14.32	0.10	0.00	0.00	141								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.21	0.43	20.56	167.42	16.50	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	0.00	0.00	0.00	0.00								402	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	4.84	19.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.75	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	670	31.61	28.07	73.82	744.83	47.74	0.39	0.00	0.00	39.30	1.06	9.21	0.00	0.29	170.70	111.68	343.03	6.98	1616.84	21.40	0.15	0.00	0.00									
Полдник																																
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.36	0.15	13.77	64.58	0.67	0.01	0.00	0.00	47.52	0.09	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								441
Итого за прием пищи:	180	0.36	0.15	13.77	64.58	0.67	0.01	0.00	0.00	47.52	0.09	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								
Ужин																																
КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	5.57	5.22	39.72	228.37	39.00	0.05	0.49	0.15	4.24	0.00	0.04	35.99	26.51	181.73	1.25	132.40	0.63	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								323
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.21	0.43	20.56	167.42	16.50	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.10	0.00	11.53	46.48	0.14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								414
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.31	0.31	7.49	35.90	0.61	0.02	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	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	510	9.19	5.96	79.30	478.17	56.25	0.07	8.15	0.15	4.72	0.00	0.00	50.65	34.60	193.84	3.30	357.49	2.16	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:		46.63	39.46	216.72	1661.63	130.44	0.63	95.00	1.30	17.20	0.00	0.47	268.17	184.06	643.28	13.83	2202.92	27.27	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																										
КАША ПШЕННАЯ С ЯГЛОКОМ	160	1,71	3,24	16,21	100,86	9,77	0,05	0,27	0,00	1,65	0,00	0,01	7,03	11,84	32,66	0,57	50,51	0,81	0,00	0,00	169					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,34	0,44	25,24	168,21	16,50	0,09	0,01	0,00	1,10	0,00	0,04	9,79	9,90	44,01	2,05	76,13	2,80	0,00	0,00						
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	4/к					
Итого за прием пищи:	390	5,15	3,68	45,13	284,20	26,41	0,14	0,30	0,00	2,75	0,00	0,06	21,54	24,26	80,38	2,99	139,33	3,61	0,00	0,00						
II Завтрак																										
МАРМЕЛАД	20	0,29	1,78	12,45	67,71	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	7,02	7,56	0,47	23,00	0,00	0,00	0,00						
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,08	0,07	6,69	28,03	0,13	0,00	0,58	0,00	0,09	0,00	0,00	3,08	1,69	2,30	0,36	42,04	0,29	0,00	0,00	4/к					
Итого за прием пищи:	200	0,37	1,85	19,14	95,74	0,37	0,00	0,58	0,00	0,09	0,00	0,00	5,42	8,71	9,86	0,83	65,04	0,29	0,00	0,00						
Обед																										
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,66	1,66	3,47	35,29	1,76	0,05	2,20	0,00	1,33	0,00	0,03	9,90	10,40	30,72	0,35	54,45	0,00	0,00	0,00						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	1,80	1,74	14,67	81,65	12,13	0,05	3,76	0,31	0,83	0,00	0,03	29,07	20,25	48,01	0,72	239,99	2,82	0,04	0,00	91					
ИНДЕЙКА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	19,51	22,95	14,63	344,32	8,89	0,11	20,29	0,25	1,89	0,00	0,23	64,45	45,00	223,79	2,62	632,98	6,32	0,04	0,02	302					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00						
НАПИТОК ИЗ КУРАТИ (АБРИКОС СУШЕНЫЙ)	180	0,54	0,03	9,70	41,73	0,32	0,01	0,17	0,06	0,00	0,00	0,02	22,78	11,79	14,19	0,32	186,11	0,00	0,01	0,00	4/к					
Итого за прием пищи:	650	26,72	26,81	63,03	670,41	39,60	0,22	26,42	0,62	4,05	0,00	0,31	126,20	87,44	316,71	4,01	1113,53	9,14	0,09	0,02						
Полдник																										
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,00	0,00	21,91	131,70	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,58	1,94	4,50	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	411					
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	21,91	131,70	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,58	1,94	4,50	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00						
Ужин																										
САЛАТ "ОТЕПЛОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,50	10,18	7,88	129,85	4,18	0,05	6,75	0,55	4,53	0,00	0,05	24,85	20,61	46,11	0,80	250,61	2,86	0,03	0,00	30					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	14,21	4,80	7,92	145,87	4,88	0,12	0,94	0,25	1,99	0,00	0,09	33,31	33,59	197,89	1,26	336,38	130,27	0,51	0,00	255					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,74	3,92	4,45	0,44	15,63	0,00	0,00	0,00	4/к					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,98	32,41	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00						
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,43	0,48	19,95	91,20	1,90	0,04	9,50	0,02	0,00	0,00	0,05	75,50	98,02	275,05	3,07	933,22	133,13	0,54	0,00						
Итого за прием пищи:	525	20,47	15,89	64,29	566,75	27,62	0,21	17,21	0,82	6,52	0,00	0,20	75,50	98,02	275,05	3,07	933,22	133,13	0,54	0,00						
Всего за день:		52,71	48,23	213,50	1748,80	94,45	0,57	44,51	1,44	13,41	0,00	0,57	240,24	220,37	686,50	10,90	2251,77	146,17	0,63	0,02						

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																										
КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ	160	1,12	5,33	16,84	119,93	0,01	0,36	0,00	2,36	0,00	0,01	4,61	8,01	22,59	0,33	41,06	0,40	0,01	0,00	190						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,34	0,44	25,24	168,21	16,50	0,09	0,01	1,10	0,00	0,04	9,79	9,90	44,01	2,05	76,13	2,80	0,00	0,00							
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к						
Итого за прием пищи:	390	4,56	5,77	45,76	303,27	28,23	0,10	0,39	3,46	0,00	0,06	19,12	20,43	70,31	2,75	129,88	3,20	0,01	0,00							
II Завтрак																										
МАРМЕЛАД	20	0,29	1,78	12,45	67,71	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	7,02	7,96	0,47	23,00	0,00	0,00	0,00							
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	180	0,52	0,06	13,97	59,04	0,22	0,02	0,12	0,04	0,00	0,02	22,95	11,14	17,82	0,41	184,10	0,00	0,00	0,00	441						
Итого за прием пищи:	200	0,81	1,84	26,42	126,75	0,46	0,02	0,12	0,04	0,00	0,00	0,02	25,29	18,16	25,38	0,88	207,10	0,00	0,00	0,00						
Обед																										
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,09	3,15	16,01	97,30	0,05	0,03	1,82	0,00	1,32	0,00	0,04	30,16	16,27	40,00	1,10	288,78	3,19	0,01	0,00	50					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (РАСОСЛЫННИК ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	2,92	1,85	20,11	109,40	17,43	0,06	3,72	0,30	1,51	0,00	0,04	34,82	24,10	93,71	1,05	281,70	2,68	0,04	0,01	91					
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С ИНДЕЙКОЙ	200	21,72	26,32	21,97	412,23	19,14	0,17	10,92	0,30	2,17	0,00	0,28	34,89	49,89	260,07	2,66	891,29	7,42	0,05	0,02	258					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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							
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	6,51	27,33	0,14	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	2,61	1,26	1,74	0,35	48,80	0,35	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	670	29,01	31,82	85,16	813,68	53,26	0,27	17,16	0,60	5,11	0,00	0,36	102,48	91,52	395,52	5,16	1510,57	13,64	0,10	0,03						
Полдник																										
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,27	0,06	12,50	52,06	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	16,67	6,30	13,93	0,32	100,34	0,00	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	200	0,27	0,06	12,50	52,06	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	16,67	6,30	13,93	0,32	100,34	0,00	0,00	0,00						
Ужин																										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	3,00	5,25	51,22	0,19	0,02	1,36	0,88	1,62	0,00	0,03	21,95	15,91	23,02	0,63	121,40	2,44	0,02	0,00	71					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЛЫНТАЯ	180	7,26	6,46	32,90	218,44	32,97	0,20	0,00	0,00	5,92	0,00	0,10	20,58	108,42	160,27	3,78	226,25	1,96	0,01	0,00	323					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	5,08	20,80	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,69	3,92	4,45	0,44	16,54	0,00	0,00	0,00	к/к					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	7,49	35,90	6,61	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	590	11,50	10,20	71,28	493,78	50,37	0,24	9,02	0,88	8,02	0,00	0,16	64,44	134,36	196,14	6,53	575,53	5,93	0,04	0,00						
Всего за день:		46,15	49,69	241,12	1789,54	132,32	0,65	26,69	1,52	16,59	0,00	0,61	228,00	270,77	701,28	15,64	2523,42	22,77	0,15	0,03						

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																													
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП "ДРУЖБА" С ЯБЛОКАМИ	160	3.10	3.51	30.92	168.89	20.66	0.08	2.19	0.00	1.86	0.00	0.02	16.97	21.29	63.34	1.86	205.86	1.68	0.01	0.01									169
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3.34	0.44	25.24	168.21	16.50	0.09	0.01	0.00	1.10	0.00	0.04	9.79	9.90	44.01	2.05	76.13	2.80	0.00	0.00									
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЛКОВЫЙ	180	0.10	0.00	3.68	15.13	0.14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.72	2.52	3.71	0.37	12.69	0.00	0.00	0.00									к/к
Итого за прием пищи:	390	6.54	3.95	59.84	352.23	37.30	0.17	2.22	0.00	2.96	0.00	0.07	31.48	33.71	111.06	4.28	294.68	4.48	0.01	0.01									
II Завтрак																													
МАРМЕЛАД	20	0.29	1.78	12.45	67.71	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.34	7.02	7.56	0.47	23.00	0.00	0.00	0.00									
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.07	0.07	6.51	27.33	0.14	0.01	0.70	0.00	0.11	0.00	0.00	2.61	1.26	1.74	0.35	48.80	0.35	0.00	0.00									к/к
Итого за прием пищи:	200	0.36	1.85	18.96	95.04	0.38	0.01	0.70	0.00	0.11	0.00	0.00	4.95	8.28	9.30	0.82	71.80	0.35	0.00	0.00									
Обед																													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРОЖЕНО	60	1.04	3.07	5.38	54.45	0.08	0.02	11.84	0.18	1.35	0.00	0.03	27.72	12.45	24.47	0.53	175.66	2.70	0.01	0.00									40
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	4.48	3.01	29.32	162.73	25.77	0.10	4.14	0.52	1.92	0.00	0.05	36.38	24.52	65.24	1.30	321.73	4.03	0.04	0.01									100
ВИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЖКИ	70	10.44	12.76	10.17	209.74	9.26	0.05	0.00	0.01	1.56	0.00	0.10	9.22	11.59	100.45	1.12	83.50	0.73	0.00	0.01									306
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.18	1.48	1.09	18.31	1.02	0.00	0.14	0.00	0.63	0.00	0.00	3.34	0.84	1.97	0.05	4.02	0.04	0.00	0.00									347
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.60	4.83	29.91	189.24	29.92	0.17	0.00	0.00	4.93	0.00	0.09	16.43	98.21	145.49	3.43	205.56	1.78	0.01	0.00									323
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.21	0.43	20.56	167.42	16.50	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	0.00									
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.33	0.14	10.50	50.77	0.82	0.01	44.00	0.08	0.00	0.00	0.03	12.80	3.15	1.53	0.27	5.72	0.00	0.00	0.00									441
Итого за прием пищи:	690	26.28	25.72	106.93	852.66	83.17	0.35	60.12	0.79	10.39	0.00	0.30	105.89	150.76	339.15	6.70	796.19	9.28	0.06	0.02									
Полдник																													
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0.00	0.00	21.91	131.70	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.58	1.94	4.50	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00									411
Итого за прием пищи:	200	0.00	0.00	21.91	131.70	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.58	1.94	4.50	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00									
Ужин																													
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	14.56	10.16	1.97	158.04	0.02	0.03	3.07	0.02	1.94	0.00	0.11	74.33	36.80	239.73	1.16	221.76	0.72	0.33	0.03									60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.29	5.02	18.69	129.26	17.73	0.11	9.46	0.00	2.09	0.00	0.07	12.30	24.57	62.12	1.07	671.43	5.91	0.04	0.00									335
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.21	0.43	20.56	167.42	16.50	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	0.00									к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.12	0.00	5.08	20.80	0.16	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.69	3.92	4.45	0.44	15.54	0.00	0.00	0.00									
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.50	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00									
Итого за прием пищи:	540	20.57	15.91	56.60	522.52	34.91	0.16	17.55	0.02	4.39	0.00	0.22	115.32	77.29	322.30	4.67	1 063.73	7.63	0.38	0.03									
Всего за день:		53.75	47.43	264.24	1 954.15	156.21	0.69	80.59	0.81	17.85	0.00	0.59	269.22	271.98	786.31	16.47	2 227.05	21.74	0.45	0.06									

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг											
Завтрак																															
КАША ПШЕНИЧНАЯ С ИЗКОМ	160	2,00	3,94	22,96	135,53	10,57	0,06	0,00	0,00	1,60	0,00	0,03	17,19	12,97	49,44	0,92	119,97	0,00	0,00	0,01	189										
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,34	0,44	25,24	168,21	16,50	0,09	0,01	0,00	1,10	0,00	0,04	9,79	9,90	44,01	2,05	76,13	2,80	0,00	0,00											
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЛХОВИЙ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к										
Итого за прием пищи:	390	5,44	4,38	51,88	318,87	27,21	0,15	0,03	0,00	2,70	0,00	0,08	31,70	25,39	97,16	3,34	208,79	2,80	0,00	0,01											
II Завтрак																															
МАРМЕЛАД	20	0,29	1,78	12,45	67,71	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	7,02	7,56	0,47	23,00	0,00	0,00	0,00											
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША)	180	0,09	0,07	7,08	29,56	0,11	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,01	3,92	2,42	3,22	0,41	34,87	0,22	0,00	0,00	к/к										
Итого за прием пищи:	200	0,38	1,85	19,53	97,27	0,35	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,01	6,26	9,44	10,78	0,88	57,87	0,22	0,00	0,00											
Обед																															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ	60	1,84	3,04	4,27	51,62	1,83	0,05	2,62	0,00	1,96	0,00	0,03	12,60	11,83	36,24	0,43	71,13	0,25	0,00	0,00	98										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	5,20	2,05	18,79	116,23	15,20	0,13	6,70	0,46	0,85	0,00	0,08	58,26	38,51	124,80	1,81	538,90	3,90	0,04	0,00	285										
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ	80	9,83	12,73	6,13	178,38	5,78	0,03	0,22	0,01	1,02	0,00	0,09	8,81	12,84	101,49	0,73	76,31	0,28	0,00	0,01	131										
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,03	4,07	13,89	105,93	1,80	0,04	27,66	0,07	1,80	0,00	0,05	71,28	24,49	48,95	1,47	300,92	4,93	0,02	0,00											
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,96	167,42	16,50	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	0,00	402										
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	1,70	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00											
Итого за прием пищи:	700	23,11	22,32	69,45	642,80	41,11	0,25	37,20	0,54	5,63	0,00	0,25	158,72	89,37	311,48	4,44	988,01	9,36	0,06	0,01											
Полдник																															
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,00	0,00	15,44	97,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,76	1,89	3,60	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	411										
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	15,44	97,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,76	1,89	3,60	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00											
Ужин																															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,66	3,05	3,88	45,51	0,05	0,01	1,82	0,00	1,32	0,00	0,02	16,48	9,09	17,94	0,59	131,08	3,19	0,01	0,00	50										
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	200	4,00	8,11	32,16	218,51	26,72	0,18	15,54	0,43	3,54	0,00	0,11	34,80	47,22	115,26	2,00	1090,73	10,61	0,07	0,00	134										
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	5,08	20,80	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,69	3,92	4,45	0,44	15,54	0,00	0,00	0,00	к/к										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,96	167,42	16,50	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	0,00											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,37	7,49	35,90	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00											
Итого за прием пищи:	610	8,30	11,90	69,17	488,14	44,04	0,21	25,02	0,43	5,34	0,00	0,16	73,19	66,34	146,05	4,71	1449,69	15,33	0,09	0,00											
Всего за день:		37,23	40,45	225,47	1 644,08	113,07	0,61	62,70	0,97	13,75	0,00	0,50	280,63	192,43	569,07	13,37	2 704,93	27,71	0,15	0,02											

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	Ғ, мг	Se, мг							
Завтрак																										
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛЧАТАЯ	180	2,63	4,47	17,14	119,14	11,91	0,07	0,00	0,00	3,07	0,00	0,03	7,08	39,01	58,21	1,38	81,98	0,71	0,00	0,00	к/к					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,34	0,44	25,24	168,21	16,50	0,09	0,01	0,00	1,10	0,00	0,04	9,79	9,90	44,01	2,05	78,13	2,80	0,00	0,00						
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	390	6,07	4,91	46,06	302,48	28,55	0,16	0,03	0,00	4,17	0,00	0,08	21,57	51,43	105,93	3,80	170,80	3,51	0,00	0,00						
II Завтрак																										
СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ЯБЛОЧНЫЕ (С 2-Х ЛЕТ)	125	0,00	0,00	0,00	55,00	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	0,00	0,00	442					
Итого за прием пищи:	125	0,00	0,00	0,00	55,00	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	0,00	0,00						
Обед																										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	0,06	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,25	8,62	18,61	0,35	156,39	1,64	0,01	0,00	40					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	3,43	1,49	29,33	144,71	26,58	0,10	5,90	0,31	0,77	0,00	0,05	33,36	32,88	83,56	1,12	386,12	4,22	0,05	0,00	92					
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,18	1,48	1,09	18,31	1,02	0,00	0,14	0,00	0,63	0,00	0,00	3,34	0,84	1,97	0,05	4,02	0,04	0,00	0,00	347					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (ГОВЯДИНА)	180	19,22	18,78	24,75	345,31	20,07	0,18	12,10	0,61	2,79	0,00	0,19	41,71	56,28	229,23	3,60	1 142,21	15,16	0,12	0,00	299					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	6,51	27,33	0,14	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	2,61	1,26	1,74	0,35	48,80	0,35	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	680	27,06	25,31	87,18	755,66	64,37	0,30	34,02	0,92	5,57	0,00	0,25	106,27	99,86	335,11	5,47	1 747,54	21,41	0,18	0,00						
Полдник																										
КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМА	180	0,24	0,05	11,26	46,86	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,01	5,67	12,54	0,29	90,31	0,00	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	180	0,24	0,05	11,26	46,86	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,01	5,67	12,54	0,29	90,31	0,00	0,00	0,00						
Ужин																										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	3,00	5,25	51,22	0,19	0,02	1,36	0,88	1,62	0,00	0,03	21,95	15,91	23,02	0,63	121,40	2,44	0,02	0,00	71					
КАША РИСОВАЯ РАСОЛЧАТАЯ	180	4,04	5,13	42,64	232,85	43,30	0,04	0,00	0,00	2,24	0,00	0,02	14,17	28,23	81,15	0,57	59,93	0,83	0,03	0,01	323					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	5,08	20,80	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,69	3,92	4,45	0,44	15,54	0,00	0,00	0,00	к/к					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00						
РЕБЕКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,90	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	590	8,28	8,87	81,02	508,19	60,76	0,08	9,02	0,88	4,34	0,00	0,08	58,03	54,17	117,02	3,32	409,21	4,80	0,06	0,01						
Всего за день:		41,65	39,14	225,52	1 668,19	153,68	0,56	43,07	1,80	14,08	0,00	0,42	200,88	211,13	570,60	12,88	2 417,86	28,72	0,24	0,01						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																										
КАША ПЕРЛОВАЯ С КИНОМОИ	160	1,59	4,09	21,66	130,25	9,97	0,04	0,00	0,00	2,24	0,00	0,02	17,12	9,90	56,35	0,56	109,54	0,00	0,01	0,01	189					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,34	0,44	25,24	168,21	16,50	0,09	0,01	0,00	1,10	0,00	0,04	9,79	9,90	44,01	2,05	76,13	2,80	0,00	0,00						
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	390	5,03	4,53	50,58	313,59	26,61	0,13	0,03	0,00	3,34	0,00	0,07	31,63	22,32	104,07	2,99	198,36	2,80	0,01	0,01						
II Завтрак																										
МАРМЕЛАД	20	0,29	1,78	12,45	67,71	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	7,02	7,56	0,47	23,00	0,00	0,00	0,00						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,36	0,15	9,90	49,10	0,67	0,01	47,52	0,09	0,00	0,00	0,03	13,21	3,28	1,66	0,29	6,09	0,00	0,00	0,00	441					
Итого за прием пищи:	200	0,65	1,93	22,35	116,81	0,91	0,01	47,52	0,09	0,00	0,00	0,03	15,55	10,30	9,22	0,76	29,09	0,00	0,00	0,00						
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАПУСТОЙ	60	1,11	3,56	3,90	52,61	0,07	0,02	10,80	0,00	1,55	0,00	0,03	31,20	10,32	22,23	0,68	125,67	2,13	0,01	0,00						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	2,05	2,76	12,08	82,13	8,03	0,07	7,39	0,45	1,40	0,00	0,05	38,41	24,61	52,87	1,01	288,28	3,91	0,02	0,00	94					
ПЛОД ИЗ ИНДЕЙКИ	180	19,82	25,00	32,31	433,76	31,02	0,07	0,73	0,27	2,81	0,00	0,19	24,84	40,32	228,73	1,76	194,67	1,62	0,03	0,03	304					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,96	167,42	16,50	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	0,00						
НАПИТОК ИЗ КИОМА	180	0,20	0,05	10,10	41,95	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,71	4,98	10,45	0,24	75,37	0,00	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	650	26,39	31,80	78,95	777,87	55,62	0,17	18,92	0,72	5,76	0,00	0,28	108,16	80,23	314,28	3,69	683,99	7,66	0,06	0,03						
Полдник																										
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,00	0,00	14,19	83,20	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,05	1,85	2,70	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	411					
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	14,19	83,20	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,05	1,85	2,70	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00						
Ужин																										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,90	4,22	8,93	82,30	4,42	0,06	14,11	0,20	1,92	0,00	0,05	33,12	20,69	48,09	0,91	344,42	4,28	0,02	0,00	51					
КОПЕЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	1,28	2,11	7,92	70,18	4,88	0,04	0,78	0,24	1,27	0,00	0,02	11,64	8,30	24,48	0,76	67,44	1,82	0,01	0,00	255					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,96	167,42	16,50	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	0,00						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	5,08	20,80	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,69	3,92	4,45	0,44	15,54	0,00	0,00	0,00	к/к					
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,43	0,48	19,95	91,20	1,90	0,04	9,50	0,02	0,00	0,00	0,05	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	525	7,94	7,24	62,44	431,90	27,86	0,14	24,41	0,46	3,19	0,00	0,13	62,05	72,81	103,62	2,68	758,00	6,10	0,03	0,00						
Всего за день:		40,01	45,50	228,51	1 723,37	111,27	0,45	90,88	1,27	12,29	0,00	0,51	227,44	187,51	533,89	10,11	1 670,09	16,56	0,10	0,04						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																										
КАША ЯЧНЕВАЯ С ИЗЮМОМ	160	1.94	3.76	22.84	133.29	11.29	0.06	0.00	0.00	1.51	0.00	0.02	24.53	12.32	66.85	0.61	119.66	0.00	0.02	0.01	184					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3.34	0.44	25.24	168.21	16.50	0.09	0.01	0.00	1.10	0.00	0.04	9.90	44.01	2.05	76.13	2.80	0.00	0.00							
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЛХОВЫЙ	180	0.10	0.00	3.68	15.13	0.14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.72	2.52	3.71	0.37	12.69	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	390	5.38	4.20	51.76	316.63	27.93	0.15	0.03	0.00	2.61	0.00	0.07	39.04	24.74	114.57	3.03	208.48	2.80	0.02	0.01						
II Завтрак																										
МАРМЕЛАД	20	0.29	1.78	12.45	67.71	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.34	7.02	7.56	0.47	23.00	0.00	0.00	0.00						
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0.24	0.05	11.26	46.86	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	15.01	5.67	12.54	0.29	90.31	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	200	0.53	1.83	23.71	114.57	0.24	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	17.35	12.69	20.10	0.76	113.31	0.00	0.00	0.00						
Обед																										
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0.80	2.99	3.08	42.81	0.56	0.03	1.49	0.00	1.47	0.00	0.02	10.46	7.27	18.87	0.31	66.02	0.25	0.00	0.00						
СУП СВЕКОЛЬНИК (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	2.36	3.55	16.65	108.48	10.32	0.09	8.08	0.40	1.67	0.00	0.06	43.41	32.13	69.90	1.47	562.57	7.49	0.05	0.00	75					
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ИНДЕЖКИ	80	14.84	18.91	4.81	248.65	4.88	0.04	0.00	0.01	1.16	0.00	0.14	8.70	16.02	145.90	1.01	97.90	0.09	0.00	0.02	312					
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.18	1.48	1.09	18.31	1.02	0.00	0.14	0.00	0.63	0.00	0.00	3.34	0.84	1.97	0.05	4.02	0.04	0.00	0.00	335					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2.85	5.76	21.56	148.97	20.46	0.12	10.91	0.01	2.41	0.00	0.09	14.27	28.35	71.71	1.24	774.80	6.82	0.04	0.00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.21	0.43	20.56	167.42	16.50	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	0.00						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	5.81	23.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.77	1.70	0.00	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	402					
Итого за прием пищи:	730	24.04	33.12	73.56	757.86	53.74	0.28	20.62	0.42	7.34	0.00	0.31	87.95	86.31	308.35	4.08	1506.06	14.69	0.09	0.02						
Полдник																										
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.33	0.14	10.50	50.77	0.62	0.01	44.00	0.08	0.00	0.00	0.03	12.80	3.15	1.53	0.27	5.72	0.00	0.00	0.00	441					
Итого за прием пищи:	180	0.33	0.14	10.50	50.77	0.62	0.01	44.00	0.08	0.00	0.00	0.03	12.80	3.15	1.53	0.27	5.72	0.00	0.00	0.00						
Ужин																										
КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	200	6.20	5.77	44.12	253.53	43.33	0.06	0.54	0.17	4.69	0.00	0.04	39.82	29.43	201.86	1.38	146.99	0.70	0.04	0.03	323					
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЛХОВЫЙ	180	0.10	0.00	3.68	15.13	0.14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.72	2.52	3.71	0.37	12.69	0.00	0.00	0.00	к/к					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.21	0.43	20.56	167.42	16.50	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	0.00						
ЯГЛЮКО СВЕЖЕЕ	100	0.31	0.31	7.49	35.90	0.61	0.02	7.64	0.00	0.48	0.00	0.02	12.22	6.11	8.40	1.68	212.34	1.53	0.01	0.00						
Итого за прием пищи:	530	9.82	6.51	75.85	471.98	60.56	0.08	8.20	0.17	5.17	0.00	0.07	56.76	38.06	213.97	3.43	372.02	2.23	0.05	0.03						
Всего за день:		40.10	45.80	235.38	1711.81	143.11	0.54	72.85	0.67	15.12	0.00	0.49	213.90	164.95	658.52	11.57	2205.39	19.72	0.16	0.06						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, 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	Ф, мг	Se, мг									
Завтрак																													
КАША ВОСНЯЯ "ТЕРКУЛЕС" С ИЖОМ	160	2.03	4.84	20.91	135.71	9.14	0.07	0.00	0.00	2.17	0.00	0.03	19.03	22.08	57.03	0.84	133.56	0.91	0.01	0.00	0.00	189							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3.34	0.44	25.24	168.21	16.50	0.09	0.01	0.00	1.10	0.00	0.04	9.79	9.90	44.01	2.05	76.13	2.80	0.00	0.00	0.00								
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЛАНСОВЫЙ	180	0.10	0.00	3.68	15.13	0.14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	4.72	2.52	3.71	0.37	12.69	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	390	5.47	5.28	49.83	319.05	25.78	0.16	0.03	0.00	3.27	0.00	0.08	33.54	34.50	104.75	3.26	222.38	3.71	0.01	0.00	0.00								
II Завтрак																													
МАРМЕЛАД	20	0.29	1.78	12.45	67.71	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.34	7.02	7.56	0.47	23.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (АБРИКОС СУШЕНЫЙ)	180	0.54	0.03	9.70	41.73	0.32	0.01	0.17	0.06	0.00	0.00	0.02	22.78	11.79	14.19	0.32	186.11	0.00	0.01	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	200	0.83	1.81	22.15	109.44	0.56	0.01	0.17	0.06	0.00	0.00	0.02	25.12	18.81	21.75	0.79	209.11	0.00	0.01	0.00	0.00								
Обед																													
ИЖРА ОВОШНАЯ	60	0.78	2.70	4.45	45.58	0.21	0.02	1.89	0.37	1.32	0.00	0.02	20.66	12.45	26.67	0.57	124.20	2.78	0.02	0.00	0.00	55							
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	2.43	1.72	11.68	72.98	5.61	0.07	15.98	0.46	0.87	0.00	0.07	61.18	28.77	58.96	1.35	393.78	5.25	0.04	0.00	0.00	84							
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВИДИНЫ	80	14.14	13.96	6.13	206.47	5.78	0.04	0.22	0.00	1.45	0.00	0.08	9.28	17.71	126.54	1.74	262.31	5.68	0.04	0.00	0.00	285							
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.18	1.48	1.09	18.31	1.02	0.00	0.14	0.00	0.63	0.00	0.00	3.34	0.84	1.97	0.05	4.02	0.04	0.00	0.00	347								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.53	29.96	204.86	29.92	0.17	0.00	0.02	3.72	0.09	0.10	17.04	98.21	146.35	3.44	206.46	1.78	0.01	0.00	0.00	323								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.07	6.51	27.33	6.51	0.14	0.01	0.70	0.00	0.11	0.00	2.61	1.26	1.74	0.35	48.80	0.35	0.00	0.00	0.00									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.21	0.43	20.56	167.42	16.50	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	0.00									
Итого за прием пищи:	700	27.44	26.89	80.38	742.95	59.18	0.31	18.93	0.85	8.10	0.09	0.27	114.11	159.24	362.23	7.50	1 039.57	15.88	0.11	0.00	0.00								
Полдник																													
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПОВНИКА	200	0.30	0.13	10.71	50.72	0.56	0.01	39.60	0.07	0.00	0.00	0.03	13.08	3.18	1.38	0.24	5.30	0.00	0.00	0.00	0.00	441							
Итого за прием пищи:	200	0.30	0.13	10.71	50.72	0.56	0.01	39.60	0.07	0.00	0.00	0.03	13.08	3.18	1.38	0.24	5.30	0.00	0.00	0.00	0.00								
Ужин																													
БЛЮДКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	12.58	7.88	6.92	162.81	4.76	0.10	0.64	0.01	3.30	0.00	0.07	25.97	26.72	172.11	1.09	280.75	115.37	0.45	0.00	0.00	239							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.29	5.02	18.69	129.26	17.73	0.11	9.46	0.00	2.09	0.00	0.07	12.30	24.57	62.12	1.07	671.43	5.91	0.04	0.00	0.00	335							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.12	0.00	5.08	29.80	0.16	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.69	3.92	4.45	0.44	15.54	0.00	0.00	0.00	0.00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.21	0.43	20.56	167.42	16.50	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	0.00	0.00								
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.50	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	560	18.60	13.63	61.55	527.29	39.65	0.23	15.12	0.01	5.75	0.00	0.18	66.96	67.21	254.68	4.60	1 122.72	122.28	0.50	0.00	0.00								
Всего за день:		52.64	47.74	224.62	1 749.45	125.73	0.72	73.85	0.99	17.12	0.09	0.58	252.81	282.94	744.79	16.39	2 599.08	141.87	0.63	0.00	0.00								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Крахмал, 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	S			
Итого за весь период	447,41	448,75	2 304,20	17 324,64	1 282,33	5,91	671,54	11,26	152,91	0,09	5,17	2 394,25	2 150,01	6 369,45	133,85	23 311,88	482,51	2,89				
Среднее значение за период	44,74	44,88	230,42	1 732,46	128,23	0,59	67,15	1,13	15,29	0,01	0,52	239,43	215,00	636,95	13,39	2 331,19	48,25	0,29				
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	10,3	23,3	66,4																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Диетпитание	390	185	683	194	557