

ЦИКЛИЧНОЕ 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						№ рецептур	Сборник 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	2,08	0,12	0,14	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,11	0,39	0,05	0,05	2,08	0,12	0,14	85,16	60,12	132,19	1,89	219,68	7,69	0,01	0,00	0,00	0,00	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,05	8,02	42,08	28,06	0,60	346,70	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 1	2024	
Итого за прием пищи:	460	10,80	12,00	52,20	360,00	0,17	10,51	0,11	2,11	0,12	0,24	196,00	112,74	228,29	3,29	613,20	7,69	0,01	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																								
МОУГРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	TK № 2	2024	
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00			
Обед																								
САЛАТ ИЗ КАВАШНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ, ЗЕЛЕННЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	0,01	14,55	0,02	1,31	0,00	0,02	25,93	7,86	14,85	0,31	143,53	1,31	0,01	0,00	0,00	0,00	40	2008	
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОМ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	0,02	0,79	0,16	0,43	0,00	0,37	0,08	16,36	6,62	54,60	0,68	70,74	4,53	0,03	0,01	0,00	TK № 3	2024	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,04	0,72	0,45	0,58	0,03	0,05	22,58	19,56	93,65	0,43	194,15	58,92	0,28	0,01	0,00	0,00	244	2012	
ПОРЕ КАРПОВЕЛЬНОЕ С МОРОЖЕНЫМ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	0,11	7,65	0,57	0,35	0,06	0,08	39,14	29,99	73,00	1,11	590,60	7,30	0,05	0,00	0,00	0,00	322	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	15,07	3,46	11,19	0,09	24,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	383	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	0,00	TK № 4	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024		
Итого за прием пищи:	710	18,52	20,97	91,33	628,81	0,27	24,15	1,20	3,44	0,46	0,27	130,13	77,39	293,99	4,27	1 093,68	74,02	0,37	0,02	0,00	0,00			
Полдник																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,08	0,31	0,08	1,07	0,08	0,33	223,66	37,03	306,81	1,20	219,13	1,30	0,04	0,04	0,00	0,00	TK № 6	2024	
СОУС КАРПОВЕЛЬНЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	2,95	2,60	0,11	24,11	0,00	0,00	0,00	0,00	361	2012		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,04	7,20	0,49	0,00	0,00	0,00	36,00	18,00	32,40	0,36	441,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 7	2024		
Итого за прием пищи:	430	16,55	16,04	78,23	539,52	0,16	8,71	0,57	1,07	0,08	0,41	271,25	63,18	367,81	2,07	721,04	1,30	0,04	0,04	0,00	0,00			
Всего за день:		48,81	54,01	234,80	1 618,67	0,66	44,77	1,93	6,62	0,66	1,26	837,38	281,31	1 080,09	9,63	2 719,92	83,01	0,46	0,06	0,00	0,00			

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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	Е, мг	Se, мг					
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,05	15,85	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2012		
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,11	0,50	0,04	0,93	0,08	0,13	111,28	37,01	133,66	0,90	214,03	9,91	0,01	0,00	0,00	TK № 8	2024		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2024		
АПЕРИТИВ СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	0,00	TK № 10	2024		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	0,00	TK № 11	2024		
Итого за прием пищи:	580	10,84	12,13	52,22	360,76	0,24	63,48	0,11	1,12	0,13	0,44	377,77	82,54	339,14	1,57	735,75	20,91	0,05	0,00	0,00				
II Завтрак																								
МОЛОКО КИПЯЩЕЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	400	2012		
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00				
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	13,45	0,12	1,54	0,00	0,03	17,10	10,07	13,45	0,52	145,79	0,80	0,01	0,00	0,00	23	2011		
СУП КАРПОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	0,05	3,74	0,17	1,11	0,00	0,05	20,52	15,61	92,32	0,80	255,65	3,16	0,03	0,00	0,00	82	2012		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,12	10,86	42,63	302,79	0,30	19,88	8,47	2,37	0,37	0,13	33,30	37,60	413,84	8,45	503,04	12,13	0,26	0,04	0,00	TK № 12	2024		
НАПИТОК ИЗ КУРАТИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,02	0,32	0,12	0,00	0,00	0,03	36,27	20,52	26,28	0,58	344,24	0,00	0,01	0,00	0,00	TK № 13	2024		
ХЛЕБ РАЖАНО-ШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,85	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	0,00	TK № 14	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 15	2024		
Итого за прием пищи:	681	18,97	20,56	91,37	630,31	0,44	37,39	8,88	5,35	0,37	2,25	112,74	88,60	528,69	11,10	1 280,92	16,93	0,33	0,04	0,00				
Полдник																								

ПЕЧЕНЬЕ	ТУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	206,94	0,04	0,20	0,03	0,54	0,16	0,07	37,18	14,83	104,14	0,40	181,83	56,22	0,25	0,01	269	2012
	КАРПОВЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	0,11	8,84	0,03	0,22	0,08	0,10	37,09	25,34	74,90	1,04	653,54	7,52	0,03	0,00	126	2012
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,62	0,18	72,00	17,10	0,00	10,80	0,11	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,50	20,40	0,84	0,00	0,00	0,00	2024
	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,09	4,20	18,90	0,44	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2024
Итого за прием пищи:		436	16,11	17,15	76,31	538,44	0,24	19,84	0,17	1,09	0,24	0,26	92,06	68,82	237,99	2,84	1 152,47	64,58	0,28	0,01		
Всего за день:			48,71	54,84	232,97	1 620,27	0,97	121,81	9,20	7,56	0,74	3,17	797,79	263,59	1 297,74	15,68	3 479,20	121,41	0,66	0,05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник 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	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,02	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	2,60	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012		
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	0,11	50,31	0,48	2,89	2,74	0,55	125,86	24,69	258,95	3,22	338,11	30,90	0,07	0,04	TK № 17	2024		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,51	5,12	6,26	0,55	28,50	0,00	0,00	0,00	393	2012		
Итого за прием пищи:	430	11,22	12,12	52,18	360,13	0,13	51,46	0,52	3,11	2,89	0,57	140,39	32,41	266,74	3,79	368,11	30,90	0,07	0,04				
II Завтрак																							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	TK № 2	2024		
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00				

Обед

САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)																					
ШОЛ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУСТОВЫМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,04	7,22	0,18	2,38	0,00	0,07	31,78	17,79	63,64	1,10	279,50	4,54	0,02	0,00	67	2012
ПЕТРУШКА	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,04	0,46	0,01	0,35	0,01	0,07	17,16	13,50	98,99	1,44	217,72	4,86	0,02	0,00	288	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,17	0,00	0,01	3,63	0,03	0,09	14,56	98,07	145,34	3,41	205,80	1,78	0,01	0,00	181	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСПЕЧАТАЯ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,01	0,09	0,02	0,23	0,00	0,01	7,42	1,62	11,72	0,26	0,75	0,01	0,00	0,00	TK № 19	2024
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	705	18,91	21,29	91,39	629,99	0,36	28,75	0,25	8,27	0,04	0,30	101,20	154,82	386,46	7,95	858,23	13,66	0,05	0,00		
Итого за прием пищи:																					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп- туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, 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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	3	2012	
КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,06	0,66	0,04	0,34	0,08	0,15	182,22	34,04	120,43	0,40	214,18	12,15	0,00	0,00	TK № 22	2024
КАШКА С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13	37,33	3,08	11,22	85,62	202,33	9,94	0,00	0,00	TK № 23	2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	9,90	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	TK № 24	2024
Итого за прием пищи:	460	10,82	11,83	51,91	360,86	0,21	39,33	0,10	0,57	0,08	0,35	312,75	53,12	211,65	86,42	598,71	22,09	0,15	0,00		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИТАЙСКОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОСЫСЫ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK № 25	2024
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗАПЕЧЕНО УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	0,05	5,57	0,16	2,17	0,00	0,08	44,36	26,31	77,43	1,52	435,84	8,17	0,03	0,00	TK № 26	2024
ВИТОККИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	0,05	0,08	0,01	0,35	0,04	0,08	23,14	12,90	99,43	1,30	206,99	5,06	0,02	0,00	289	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,06	0,00	0,01	1,08	0,03	0,02	25,60	10,07	39,96	0,93	62,03	0,74	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С ЗАВАРЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	2,16	1,26	0,05	11,15	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	39,30	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK № 15	2024
Итого за прием пищи:	695	19,16	20,69	90,49	629,66	0,23	8,27	0,18	4,04	0,07	0,21	118,48	64,19	257,23	5,05	827,51	15,09	0,06	0,01		

		Полдник																			
Плов из птицы	200	8,53	7,18	33,46	248,12	0,10	14,63	0,29	3,64	0,00	0,14	25,34	40,47	204,40	1,94	280,03	7,06	0,14	0,03	TK № 27	2024
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	0,22	0,60	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK № 28	2024
Ватрушка с творогом	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,05	0,04	0,04	0,20	0,12	0,10	35,22	8,97	68,00	0,49	70,42	1,40	0,02	0,02	TK № 29	2024
Итого за прием пищи:	465	16,55	16,41	75,39	539,46	0,22	18,27	0,33	4,39	0,12	0,28	77,66	61,39	306,75	5,95	600,45	11,65	0,16	0,05		
Всего за день:		49,32	53,93	231,40	1 620,74	0,71	66,97	0,65	9,00	0,27	1,06	724,11	202,33	927,56	97,59	2 334,73	67,82	0,37	0,06		

5 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп- туры	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,10	0,52	0,04	0,11	0,08	0,15	116,10	27,73	143,57	1,29	216,06	9,00	0,00	0,02	TK № 30	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	TK № 31	2024
РЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	TK № 32	2024
Итого за прием пищи:	460	10,20	11,60	52,42	380,00	0,14	6,31	0,06	0,81	0,13	0,18	144,01	40,76	160,55	3,83	527,53	11,00	0,01	0,02		
II Завтрак																					
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	TK № 33	2024
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00		

Обед																					
Перед слайкий (порционно)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	0,03	40,00	0,13	0,34	0,00	0,04	3,60	3,15	7,20	0,23	81,50	1,50	0,01	0,00	TK № 34	2024
Рассолник с говядиной и сметаной и зеленью петрушки	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	0,09	4,77	0,02	0,92	0,00	0,04	24,47	16,02	60,66	0,82	297,34	4,77	0,02	0,00	73	2012
Котлета рубленая из говядины	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,05	0,00	0,01	0,38	0,03	0,07	12,12	18,46	118,77	1,89	226,88	4,26	0,03	0,00	TK № 35	2024
Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,28	9,98	23,12	196,22	0,13	10,69	0,02	3,54	0,00	0,09	28,20	29,51	80,49	1,37	736,00	7,63	0,04	0,00	142	2011
Напиток из клюквы, потетом с сахаром	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 36	2024
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024
Батон обогащенный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024
Итого за прием пищи:	710	18,64	20,78	91,76	622,85	0,39	55,46	0,18	5,84	0,03	0,27	88,50	77,71	312,72	5,81	1 410,99	19,83	0,10	0,00		

Полдник																					
Ратун из птицы	200	10,48	12,90	15,29	280,00	0,18	11,10	0,31	3,27	0,00	0,17	59,28	43,39	160,37	2,16	877,63	10,42	0,10	0,01	309	2008
Чай с лимоном	193/7	0,20	0,01	8,22	34,81	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,40	5,17	6,43	0,56	230,07	0,00	0,00	0,00	393	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK № 28	2024
Сдоба обыкновенная	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,05	0,00	0,01	0,98	0,05	0,04	10,60	7,08	39,53	0,46	60,53	0,93	0,01	0,01	464	2008
Итого за прием пищи:	485	17,51	17,32	79,17	548,49	0,28	12,25	0,32	4,80	0,05	0,24	87,78	60,39	228,08	4,18	1 001,23	12,75	0,11	0,02		
Всего за день:		49,28	54,70	236,84	1 622,23	0,89	75,42	0,61	11,59	0,21	1,03	560,29	206,86	891,35	14,02	3 231,75	61,58	0,26	0,04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,30	0,80	70,00	1,20	0,05	0,20	177,00	83,00	288,00	2,00	467,00	49,00	0,02	2,10	ТК № 38	2024
КОВЕРЖИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	ТК № 9	2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	ТК № 10	2024
Итого за прием пищи:	480	10,84	12,10	52,33	359,80	0,40	61,39	70,06	1,45	0,05	0,38	412,80	119,24	457,44	2,91	864,07	60,00	0,04	2,10		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	306,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	306,06	18,99	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	0,01	4,95	0,01	0,47	0,00	0,02	12,31	6,99	21,00	0,51	69,82	1,49	0,01	0,00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,10	2,67	0,16	2,00	0,00	0,05	25,23	19,56	44,92	1,14	247,70	2,30	0,01	0,00	ТК № 39	2024
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,93	186,30	0,23	13,26	5,98	1,43	0,14	1,44	18,88	22,54	251,31	5,47	343,71	9,28	0,18	0,03	34	2012
КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,53	0,03	7,23	0,01	0,05	0,03	0,03	16,94	9,81	13,16	0,01	286,92	1,62	0,00	0,00	331	2012
КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМ	200	0,07	0,07	15,71	65,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,44	7,12	16,25	0,38	117,02	0,00	0,00	0,00	ТК № 40	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК № 37	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024
Итого за прием пищи:	720	18,04	20,43	90,52	630,80	0,47	28,11	6,16	4,61	0,17	1,58	102,80	75,64	392,24	9,01	1 133,57	16,37	0,20	0,03		

Полдник													
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,06	0,18	0,01	2,78	0,00	0,04	16,79	20,25
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	0,13	11,20	0,03	0,26	0,07	0,09	14,09	29,04
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ЦИТОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,56	0,00	0,02	4,50	4,75
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,78	3,25
ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70
Итого за прием пищи:	470	17,00	17,60	77,52	539,68	0,29	11,38	0,04	3,58	0,07	0,17	43,43	59,99
Всего за день:		48,67	55,13	234,04	1 621,04	1,21	101,98	76,30	9,64	0,29	2,35	774,35	278,50

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			І, мг	І, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,02	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	2,60	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	0,11	1,36	0,30	2,54	2,42	0,50	138,93	26,18	2,71	298,45	28,37	0,05	0,03	0,03	ТК № 43	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	13,51	5,12	6,26	0,55	28,50	0,00	0,00	0,00	393	2012
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	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	368	2012
Итого за прием пищи:	530	10,80	12,02	52,70	360,62	0,15	7,51	0,34	3,12	2,57	0,55	172,46	45,90	285,26	5,28	483,45	29,37	0,06	0,03		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	ТК № 2	2024
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	12,45	0,11	1,52	0,00	0,02	16,54	9,27	12,41	0,48	134,19	0,72	0,01	0,00	23
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКСОА	170/15/1 5	3,13	5,84	10,87	112,16	0,05	7,53	0,19	2,29	0,00	0,09	47,01	23,84	78,02	1,48	357,87	7,48	0,02	0,00	ТК № 44
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	165,25	0,06	2,25	0,05	3,24	0,11	0,10	30,76	21,02	116,70	2,19	241,98	6,04	0,03	0,00	ТК № 45
МАКАРОННЫЕ ЯДЕРЦА ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	166,84	0,07	0,00	0,01	1,12	0,03	0,02	23,01	10,19	40,53	0,93	63,92	0,76	0,01	0,01	309
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	2,23	1,26	0,05	11,17	0,00	0,00	0,00	392
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК № 20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,86	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ТК № 15
Итого за прием пищи:	695	18,03	20,36	90,24	630,19	0,26	22,35	0,36	8,61	0,14	0,25	131,53	72,30	276,07	6,08	850,13	16,12	0,07	0,01	
Полдник																				
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,05	0,31	0,05	0,92	0,30	0,08	31,31	19,46	142,85	0,52	243,69	86,82	0,40	0,01	ТК № 46
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,92	7,05	3,68	90,53	0,02	32,43	0,07	0,98	0,16	0,06	62,51	5,95	43,96	0,14	467,94	2,98	0,00	0,00	175
КОМПОТ ИЗ ЯБЛУКА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,83	7,12	15,79	0,37	113,75	0,00	0,00	0,00	ТК № 47
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК № 20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 5
БУЛОЧКА РОСОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,05	0,13	0,01	0,05	0,04	0,03	11,25	7,16	37,30	0,47	64,69	1,05	0,01	0,01	431
Итого за прием пищи:	480	16,34	17,25	76,08	539,11	0,22	32,87	0,14	2,39	0,50	0,21	132,25	46,75	273,55	2,55	930,27	91,97	0,41	0,02	
Всего за день:		48,11	54,63	232,07	1 620,26	0,76	64,13	0,89	14,12	3,21	1,28	639,53	192,95	1 024,88	13,91	2 555,85	137,46	0,58	0,06	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, 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	І, мг	І, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,05	0,57	0,03	0,15	0,03	0,13	116,52	22,64	110,06	0,30	183,54	10,21	0,01	0,00	ТК № 48	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	ТК № 9	2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	9,90	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	ТК № 24	2024
Итого за прием пищи:	480	10,53	11,90	52,80	359,55	0,21	40,85	0,07	0,42	0,08	0,27	264,01	51,07	212,54	0,77	517,26	19,21	0,16	0,00		
II Завтрак																					
ПРЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,04	0,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	ТК № 49	2024
Итого за прием пищи:	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,04	0,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Обед																					
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	0,03	2,80	0,00	1,39	0,00	0,04	13,15	12,25	52,08	0,46	225,68	1,75	0,06	0,00	77	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,04	4,27	0,16	0,84	0,00	0,03	17,10	13,64	28,90	0,53	263,43	2,59	0,01	0,00	ТК № 50	2024
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	0,04	0,52	0,08	0,32	0,21	0,13	48,74	13,30	112,53	0,92	160,35	7,38	0,05	0,01	ТК № 51	2024
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,08	9,90	0,63	0,47	0,04	0,09	62,41	27,45	67,71	1,02	341,65	6,19	0,03	0,00	317	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,01	17,99	13,82	9,71	0,35	113,16	0,00	0,00	0,00	ТК № 52	2024

ХЛЕБ РУКАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 5	2024	
Итого за прием пищи:	686	18,67	19,97	91,51	628,56	0,26	17,65	0,87	3,46	0,25	0,33	167,74	87,51	304,58	4,33	1 154,48	19,03	0,15	0,01			
Полдник																						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,02	0,97	0,97	0,31	0,00	0,03	22,32	16,59	24,01	0,44	97,08	2,43	0,03	0,00	41	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,09	0,39	0,10	1,65	0,09	0,40	279,26	45,21	379,94	1,41	268,26	1,43	0,05	0,05	ТК № 66	2024	
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,81	118,73	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	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ТК № 53	2024	
Итого за прием пищи:	450	16,20	17,45	77,30	541,25	0,13	1,36	1,07	1,96	0,09	0,44	305,38	64,40	416,95	2,05	383,74	3,86	0,08	0,05			
Всего за день:		48,20	54,32	234,75	1 619,53	0,64	60,46	2,06	5,84	0,42	1,30	985,13	230,98	1 118,07	7,35	2 347,48	60,10	0,39	0,06			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кЛ, г																			
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012		
КАША ПШЕНИЧАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,15	2,00	0,15	0,90	0,06	0,12	93,98	38,54	123,56	1,13	274,93	8,26	0,05	0,00	ТК № 54	2024		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,13	3,73	3,08	11,22	85,62	202,33	9,94	0,00	0,00	ТК № 23	2024		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	ТК № 32	2024		
Итого за прием пищи:	460	10,84	12,09	52,10	360,55	0,22	6,65	0,21	1,56	0,06	0,31	203,51	54,92	213,68	89,03	782,46	20,19	0,06	0,00				
II Завтрак																							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	ТК № 33	2024		
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Г, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ЯЧМЕЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,09	0,52	0,03	0,07	0,05	0,13	126,66	24,61	161,00	0,61	205,35	9,00	0,03	0,01	ТК № 60	2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	107,76	14,38	76,82	0,56	162,50	9,00	0,00	0,00	ТК № 61	2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	ТК № 11	2024
Итого за прием пищи:	480	10,80	12,01	52,90	380,16	0,17	3,53	0,09	0,14	0,10	0,42	356,90	54,38	334,86	1,23	529,70	18,00	0,05	0,01		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		
Обед																					

