Согласовано
совет по питанию
протокол №203 от 08.10.2021г
Сезон: осенннее
Возрастная категория:до 3-х лет

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с№ 20
_____ Н.Н.Воробьева
приказ МБДОУ д/с №20
от "8_"октября2021г. № 203

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	90	6.0	6.4	20.5	164.3	0.05	0.04	0.03	0.74	0.05	0.04	101.59	7.98	74.49	0.67	48.42	0.45	0.01	0.01	210	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/8	1.9	7.9	13.5	133.3	0.00	0.00	0.06	0.18	0.12	0.01	0.96	0.00	1.52	0.02	1.20	0.00	0.00	0.00	10	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.2	0.0	7.6	30.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.09	3.74	4.77	0.10	7.58	0.00	0.00	0.00	432	2008
Итого за прием пищи:	323	8.1	14.3	41.6	328.4	0.05	0.04	0.09	0.92	0.17	0.05	111.64	11.72	80.78	0.79	57.20	0.45	0.01	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																				
Обед																					
СУП " ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ" С ГРЕНКАМИ	200/19	6.9	7.8	31.6	225.2	0.13	4.23	0.19	1.57	0.04	0.08	30.23	34.86	93.80	2.19	396.27	3.61	0.02	0.00	99	2008
ПЛОВ	150	17.9	18.9	25.0	340.8	0.07	0.67	0.24	2.04	0.05	0.11	24.95	35.89	184.13	2.37	353.18	7.45	0.07	0.00	265	2008
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1.3	1.6	12.0	68.0	0.03	2.56	0.04	0.71	0.00	0.03	35.42	20.43	39.37	1.11	320.28	4.07	0.01	0.00	50	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	9.6	41.5	0.01	21.60	0.00	0.25	0.00	0.01	5.87	2.88	3.96	0.79	111.38	0.80	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ФОРМОВОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1-СОРТА 0.5 КГ	33	2.7	0.3	31.5	139.4	0.06	0.00	0.00	1.09	0.00	0.03	8.32	16.04	40.10	1.19	61.05	1.85	0.00	0.00	8	2008
Итого за прием пищи:	662	29.0	28.7	109.7	814.8	0.30	29.06	0.47	5.66	0.09	0.26	104.79	110.10	361.36	7.65	1 242.16	17.78	0.10	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	53																				
Полдник																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.2	6.5	24.9	183.1	0.06	0.83	0.03	0.50	0.05	0.18	171.82	21.28	129.35	0.32	256.56	14.40	0.00	0.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.1	24.8	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	10.71	4.28	4.82	0.48	16.87	0.00	0.00	0.00	43	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	4	2008
Итого за прием пищи:	420	7.9	8.4	45.9	291.2	0.08	0.86	0.03	0.50	0.05	0.20	188.33	29.56	152.17	1.22	295.43	14.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
Всего за день:		46.2	51.7	222.4	1 541.9	0.46	34.96	0.59	7.08	0.31	0.54	422.26	161.38	611.81	13.16	1 894.79	35.13	0.11	0.01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	55	2.4	2.9	12.2	83.6	0.05	0.00	0.01	0.74	0.05	0.03	6.85	23.60	50.84	1.04	61.52	0.33	0.00	0.01	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/7	1.6	6.8	10.8	111.2	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	10	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	5.1	21.1	0.00	0.31	0.00	0.00	0.00	0.01	10.06	3.76	4.07	0.39	16.01	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	279	4.0	9.7	28.0	215.9	0.05	0.31	0.06	0.89	0.16	0.05	17.75	27.36	56.24	1.44	78.58	0.33	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17																				
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	4.4	3.8	6.3	81.0	0.03	0.45	0.04	0.00	0.00	0.20	186.00	21.00	138.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	435	2008
ВАФЕЛЬКА	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00	117	2008
Итого за прием пищи:	170	4.9	4.4	21.8	151.8	0.04	0.45	0.04	0.00	0.00	0.21	189.20	23.00	145.20	0.45	247.00	13.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12																				
Обед																					
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	2.2	4.9	12.2	106.7	0.06	9.06	0.22	1.12	0.03	0.08	39.55	25.02	53.13	1.13	441.71	6.28	0.02	0.00	75	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	15.2	14.9	19.5	272.7	0.14	9.60	0.27	1.49	0.03	0.16	31.96	42.22	176.44	2.75	908.26	11.55	0.07	0.00	258	2008
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	65	0.9	0.0	2.0	11.9	0.03	8.50	0.00	0.00	0.00	0.03	11.90	17.00	22.10	0.85	246.50	0.00	0.00	0.00	32	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.1	10.8	45.0	0.01	14.92	0.00	0.14	0.00	0.00	11.28	3.06	5.75	0.46	65.29	0.46	0.00	0.00	405	2008
ХЛЕБ ФОРМОВОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1-СОРТА 0.5 КГ	24	2.0	0.2	22.9	101.4	0.05	0.00	0.00	0.79	0.00	0.02	6.05	11.66	29.16	0.86	44.40	1.34	0.00	0.00	8	2008
ХЛЕБ ФОРМОВЫЙ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 0.45 кг	24	1.6	0.3	9.5	47.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	6.96	11.28	36.00	0.94	56.40	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	633	22.0	20.4	77.0	585.2	0.33	42.08	0.49	3.54	0.06	0.31	107.70	110.24	322.58	6.99	1 762.56	19.63	0.09	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																				
Полдник																					
БУЛОЧКА "ВАТРУШКА"	70	13.0	8.2	33.2	259.9	0.08	0.19	0.04	1.33	0.08	0.14	90.17	16.90	131.83	0.62	138.20	3.14	0.02	0.02	479	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	184.01	20.25	129.60	0.14	262.83	16.20	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	18.1	12.5	41.6	354.2	0.13	1.13	0.07	1.33	0.08	0.33	274.18	37.15	261.43	0.76	401.03	19.34	0.02	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
Всего за день:		49.0	47.0	168.4	1 307.1	0.55	43.97	0.66	5.76	0.30	0.90	588.83	197.75	785.45	9.64	2 489.17	52.80	0.11	0.03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6.2	8.0	1.2	101.6	0.03	0.10	0.10	1.96	1.00	0.16	42.01	6.63	84.41	0.93	92.91	10.90	0.02	0.01	214	2008
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0.6	0.0	1.2	7.6	0.02	0.78	0.00	0.23	0.00	0.01	3.51	3.69	10.88	0.13	19.31	0.00	0.00	0.00	23	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/7	1.6	6.8	10.8	111.2	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	10	2012
ХЛЕБ ФОРМОВЫЙ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 0.45 кг	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	5.80	9.40	30.00	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.1	24.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.83	3.95	4.45	0.44	15.58	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	307	9.8	15.1	27.2	284.6	0.08	0.90	0.15	2.34	1.11	0.21	61.99	23.67	131.07	2.29	175.85	10.90	0.02	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
II Завтрак																					
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	40	0.5	0.0	2.8	14.0	0.02	2.00	1.00	0.25	0.00	0.03	20.40	15.20	22.00	0.40	80.00	2.00	0.02	0.00	129	2012
Итого за прием пищи:	40	0.5	0.0	2.8	14.0	0.02	2.00	1.00	0.25	0.00	0.03	20.40	15.20	22.00	0.40	80.00	2.00	0.02	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	1																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	6.4	7.6	14.7	152.9	0.08	3.83	0.20	1.23	0.16	0.08	24.36	19.81	78.03	1.17	354.28	5.55	0.03	0.00	92	2008
МЯСО ПТИЦЫ ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	150	11.0	11.9	8.9	188.6	0.05	25.08	0.30	1.14	0.03	0.06	66.99	27.70	52.20	1.51	348.21	5.47	0.02	0.00	262	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.51	0.00	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ФОРМОВОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1-СОРТА 0.5 КГ	24	2.0	0.2	22.9	101.4	0.05	0.00	0.00	0.79	0.00	0.02	6.05	11.66	29.16	0.86	44.40	1.34	0.00	0.00	8	2008
ХЛЕБ ФОРМОВЫЙ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 0.45 кг	24	1.6	0.3	9.5	47.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	6.96	11.28	36.00	0.94	56.40	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	558	21.0	20.0	60.8	509.8	0.22	28.91	0.50	3.16	0.19	0.18	111.25	71.96	195.39	4.48	803.94	12.36	0.05	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																				
Полдник																					
ПИРОЖОК С ПЕЧЕНКОЙ И КАРТОШКОЙ	70	13.1	9.1	30.2	264.2	0.17	8.06	2.65	2.44	0.17	0.72	38.25	20.99	177.99	3.15	371.35	7.74	0.10	0.03	454	2012
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4.8	4.1	12.4	106.8	0.04	0.83	0.02	0.00	0.00	0.17	165.59	23.08	122.87	0.39	253.43	14.40	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	17.9	13.2	42.7	371.1	0.21	8.89	2.67	2.44	0.17	0.89	203.84	44.07	300.86	3.54	624.78	22.14	0.10	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Всего за день:		49.2	48.4	133.4	1 179.4	0.53	40.70	4.32	8.19	1.47	1.31	397.48	154.90	649.32	10.71	1 684.57	47.40	0.19	0.04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	5.5	5.4	19.5	149.5	0.09	0.73	0.03	0.90	0.03	0.18	152.67	40.19	135.96	0.93	254.25	13.02	0.00	0.00	113	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/7/10	3.9	9.8	10.8	147.6	0.00	0.07	0.08	0.18	0.11	0.04	88.84	3.50	51.33	0.11	9.85	0.00	0.00	0.00	10	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.1	0.0	5.5	22.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.18	3.26	3.97	0.08	6.33	0.00	0.00	0.00	432	2008
Итого за прием пищи:	**397**	**9.5**	**15.2**	**35.8**	**319.5**	0.09	0.80	0.11	1.08	0.14	0.22	249.69	46.95	191.26	1.12	270.43	13.02	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**29**																				
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00	438	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0.6**	**0.6**	**14.7**	**70.5**	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**6**																				
Обед																					
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6.9	8.4	7.8	134.4	0.06	3.83	0.19	1.18	0.04	0.08	22.52	20.27	80.36	1.24	374.02	5.23	0.04	0.00	78	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	110	19.0	3.0	2.6	114.6	0.12	1.78	0.33	1.31	0.00	0.13	57.04	68.07	274.65	1.21	592.04	181.44	0.77	0.02	247	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	109	2.8	3.3	18.7	115.9	0.11	9.06	0.02	0.18	0.05	0.09	32.45	25.52	73.66	1.05	665.86	7.40	0.03	0.00	321	2012
СОЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	9.20	5.60	9.60	0.24	56.40	0.00	0.00	0.00	227	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	7.7	33.0	0.01	15.20	0.00	0.19	0.00	0.01	4.41	2.16	2.97	0.59	83.55	0.60	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ФОРМОВОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1-СОРТА 0.5 КГ	24	2.0	0.2	22.9	101.4	0.05	0.00	0.00	0.79	0.00	0.02	6.05	11.66	29.16	0.86	44.40	1.34	0.00	0.00	8	2008
ХЛЕБ ФОРМОВЫЙ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 0.45 кг	24	1.6	0.3	9.5	47.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	6.96	11.28	36.00	0.94	56.40	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	**667**	**32.7**	**15.4**	**69.8**	**552.0**	0.40	31.87	0.54	3.65	0.09	0.36	138.63	144.56	506.40	6.13	1 872.67	196.01	0.84	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**50**																				
Полдник																					
ФРУКТОВЫЙ ПЛОВ	100	1.8	3.5	26.7	146.7	0.03	0.64	0.06	0.25	0.06	0.04	23.40	19.78	45.11	0.87	250.10	0.51	0.01	0.00	183	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	5.1	21.4	0.00	0.31	0.00	0.00	0.00	0.01	10.50	4.16	4.81	0.46	18.49	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**2.0**	**3.5**	**31.9**	**168.1**	0.03	0.95	0.06	0.25	0.06	0.05	33.90	23.94	49.92	1.33	268.59	0.51	0.01	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**15**																				
Всего за день:		**44.8**	**34.7**	**152.2**	**1 110.1**	0.57	48.62	0.72	5.93	0.29	0.66	446.22	227.45	764.08	11.88	2 828.69	212.54	0.87	0.02		

5

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.4	5.3	21.1	155.0	0.08	0.73	0.03	0.37	0.03	0.16	148.91	25.62	128.43	0.47	232.17	13.18	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/7	1.6	6.8	10.8	111.2	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	10	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.1	0.0	5.5	22.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.18	3.26	3.97	0.08	6.33	0.00	0.00	0.00	432	2008
Итого за прием пищи:	**387**	**7.1**	**12.2**	**37.4**	**288.6**	0.08	0.73	0.08	0.52	0.14	0.17	157.93	28.88	133.73	0.56	239.55	13.18	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**19**																				
II Завтрак																					
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.03	0.00	435	2008
ВАФЕЛЬКА	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00	117	2008
Итого за прием пищи:	**170**	**4.9**	**4.4**	**21.5**	**150.3**	0.07	1.05	0.04	0.11	0.00	0.27	183.20	23.00	149.70	0.45	247.00	13.50	0.03	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**10**																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	5.3	5.9	11.6	120.4	0.10	3.83	0.19	1.51	0.03	0.05	24.39	20.49	47.41	1.03	326.85	3.20	0.02	0.00	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	12.8	7.0	5.3	153.5	0.15	9.50	4.42	1.81	0.02	1.06	24.78	15.87	188.59	4.04	238.91	5.87	0.14	0.02	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	52	2.2	2.7	13.7	87.3	0.02	0.00	0.01	0.49	0.05	0.01	5.39	2.98	16.46	0.38	25.10	0.30	0.00	0.01	209	2008
САЛАТ "РАСТИШКА"	60	1.3	2.1	3.7	39.2	0.03	29.27	0.23	0.94	0.00	0.04	36.20	13.81	25.15	0.74	137.02	2.39	0.02	0.00	17	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ФОРМОВОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1-СОРТА 0.5 КГ	24	2.0	0.2	22.9	101.4	0.05	0.00	0.00	0.79	0.00	0.02	6.05	11.66	29.16	0.86	44.40	1.34	0.00	0.00	8	2008
ХЛЕБ ФОРМОВЫЙ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 0.45 кг	24	1.6	0.3	9.5	47.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	6.96	11.28	36.00	0.94	56.40	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	**560**	**25.8**	**18.2**	**81.7**	**613.7**	0.41	45.60	4.85	5.54	0.10	1.22	114.27	82.09	353.27	10.09	1 008.68	14.60	0.18	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**41**																				
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	80/15	19.1	11.9	31.6	313.3	0.08	0.29	0.06	1.26	0.19	0.22	155.43	24.77	204.12	0.95	225.30	3.42	0.02	0.02	238	2008
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	4.8	4.1	17.9	129.0	0.05	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	175.36	19.22	123.44	0.15	248.43	15.30	0.00	0.00	414	2008
Итого за прием пищи:	**275**	**23.9**	**16.0**	**49.5**	**442.3**	0.13	1.17	0.09	1.26	0.19	0.40	330.79	43.99	327.56	1.10	473.73	18.72	0.02	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**30**																				
Всего за день:		61.8	50.8	190.1	1 494.9	0.69	48.55	5.06	7.43	0.43	2.06	786.19	177.96	964.26	12.20	1 968.96	60.00	0.23	0.05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1	4.3	3.9	0.2	53.3	0.01	0.00	0.07	0.70	0.77	0.11	20.89	3.83	54.44	0.73	49.18	7.00	0.02	0.01	213	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	28	0.5	2.3	2.0	30.1	0.01	1.77	0.05	0.00	0.00	0.01	10.36	3.79	9.35	0.18	79.63	0.00	0.00	0.00	94	2008
ХЛЕБ ФОРМОВЫЙ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 0.45 кг	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	5.80	9.40	30.00	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.1	24.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.83	3.95	4.45	0.44	15.58	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**229**	**6.2**	**6.4**	**16.2**	**147.7**	0.05	1.79	0.12	0.70	0.77	0.15	46.88	20.97	98.24	2.13	191.39	7.00	0.02	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12																				
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0.04	14.00	0.01	0.88	0.00	0.03	22.40	11.20	15.40	3.08	389.20	2.80	0.01	0.00	438	2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.6**	**0.6**	**13.7**	**65.8**	0.04	14.00	0.01	0.88	0.00	0.03	22.40	11.20	15.40	3.08	389.20	2.80	0.01	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180	4.7	7.4	13.1	141.5	0.08	5.72	0.22	1.24	0.03	0.07	31.50	23.12	58.11	0.95	395.27	4.01	0.02	0.00	90	2008
БИТОЧКИ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	75/35	14.8	15.2	12.6	250.6	0.08	1.64	0.27	2.02	0.10	0.13	30.31	26.35	144.61	2.35	351.84	8.70	0.04	0.00	272	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	52	1.8	2.6	12.9	82.3	0.02	0.00	0.01	0.80	0.05	0.01	10.77	7.68	58.36	0.38	34.71	0.00	0.01	0.01	181	2008
САЛАТ"ВИТАМИННЫЙ"	60	0.8	2.0	4.3	39.0	0.03	1.24	1.19	1.22	0.00	0.03	29.59	20.79	30.65	0.56	122.23	3.00	0.03	0.00	71	1997
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.1	0.1	7.7	33.0	0.01	15.20	0.00	0.19	0.00	0.01	4.41	2.16	2.97	0.59	83.55	0.60	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ФОРМОВОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1-СОРТА 0.5 КГ	24	2.0	0.2	22.9	101.4	0.05	0.00	0.00	0.79	0.00	0.02	6.05	11.66	29.16	0.86	44.40	1.34	0.00	0.00	8	2008
ХЛЕБ ФОРМОВЫЙ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 0.45 кг	24	1.6	0.3	9.5	47.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	6.96	11.28	36.00	0.94	56.40	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	**630**	**25.8**	**27.8**	**82.9**	**695.3**	0.31	23.80	1.69	6.26	0.18	0.29	119.59	103.04	359.86	6.63	1 088.40	17.65	0.10	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																				
Полдник																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.2	5.2	20.5	150.1	0.06	0.73	0.03	0.04	0.03	0.16	156.07	22.03	141.17	0.35	231.46	12.60	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.1	1.7	8.7	59.0	0.02	0.36	0.01	0.00	0.00	0.08	77.16	10.50	54.22	0.13	108.14	6.30	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3.8	4.0	10.7	95.2	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	**390**	**11.1**	**10.9**	**40.0**	**304.3**	0.08	1.16	0.07	0.07	0.03	0.27	321.23	36.03	245.39	0.58	348.40	18.90	0.01	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
Всего за день:		43.7	45.7	152.8	1 213.1	0.48	40.75	1.89	7.91	0.98	0.74	510.10	171.24	718.89	12.42	2 017.39	46.35	0.14	0.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.4	5.2	20.8	152.1	0.07	0.73	0.03	0.04	0.03	0.16	150.83	23.05	131.67	0.63	234.64	12.60	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.1	0.0	5.5	22.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.15	3.19	3.82	0.07	6.11	0.00	0.00	0.00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/7	1.6	6.8	10.8	111.2	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	10	2012
Итого за прием пищи:	**387**	7.1	12.0	37.1	285.6	0.07	0.73	0.08	0.19	0.14	0.17	159.82	26.24	136.82	0.71	241.80	12.60	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	4.4	3.8	6.3	81.0	0.03	0.45	0.04	0.00	0.00	0.20	186.00	21.00	138.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	4	2008
Итого за прием пищи:	**170**	5.9	5.7	21.2	164.4	0.05	0.45	0.04	0.00	0.00	0.21	191.80	25.00	156.00	0.57	241.00	13.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11																				
Обед																					
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	2.2	4.9	12.2	106.7	0.06	9.06	0.22	1.12	0.03	0.08	39.55	25.02	53.13	1.13	441.71	6.28	0.02	0.00	75	2008
ГУЛЯШ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	13.8	14.5	2.4	198.5	0.04	1.12	0.20	1.37	0.00	0.11	22.28	19.32	125.75	1.84	308.52	6.97	0.05	0.00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	52	2.4	3.0	11.0	80.9	0.07	0.00	0.01	1.39	0.05	0.03	7.56	36.19	53.90	1.27	75.89	0.65	0.00	0.00	181	2008
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	40	0.4	0.0	1.0	5.6	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.60	8.00	10.40	0.40	116.00	0.00	0.00	0.00	32	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ФОРМОВОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1-СОРТА 0.5 КГ	24	2.0	0.2	22.9	101.4	0.05	0.00	0.00	0.79	0.00	0.02	6.05	11.66	29.16	0.86	44.40	1.34	0.00	0.00	8	2008
ХЛЕБ ФОРМОВЫЙ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 0.45 кг	24	1.6	0.3	9.5	47.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	6.96	11.28	36.00	0.94	56.40	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	**540**	23.3	23.1	74.1	605.1	0.30	17.18	0.43	4.67	0.08	0.29	98.50	117.47	318.84	8.54	1 222.92	16.74	0.07	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/16	21.7	15.3	42.0	395.9	0.09	0.25	0.06	2.26	0.14	0.27	184.83	28.14	232.50	0.80	221.19	3.00	0.04	0.03	219	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4.8	4.1	7.9	89.1	0.05	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	173.81	19.13	122.40	0.14	248.23	15.30	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	**286**	26.5	19.4	49.9	485.0	0.14	1.13	0.09	2.26	0.14	0.45	358.64	47.27	354.90	0.94	469.42	18.30	0.04	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																				
Всего за день:		62.6	60.2	182.2	1 540.1	0.56	19.49	0.64	7.12	0.36	1.12	808.76	215.98	966.56	10.76	2 175.14	61.14	0.11	0.04		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4.0	5.0	11.4	107.2	0.04	0.73	0.03	0.04	0.03	0.15	143.42	15.70	101.17	0.11	204.86	12.60	0.00	0.00	209	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/7	1.6	6.8	10.8	111.2	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	10	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	5.1	21.1	0.00	0.31	0.00	0.00	0.00	0.01	10.06	3.76	4.07	0.39	16.01	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	379	5.6	11.8	27.3	239.5	0.04	1.04	0.08	0.19	0.14	0.17	154.32	19.46	106.57	0.51	221.92	12.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	60	0.9	0.1	4.8	24.4	0.04	3.49	1.74	0.44	0.00	0.05	35.57	26.51	38.36	0.70	139.50	3.49	0.04	0.00	129	2012
Итого за прием пищи:	60	0.9	0.1	4.8	24.4	0.04	3.49	1.74	0.44	0.00	0.05	35.57	26.51	38.36	0.70	139.50	3.49	0.04	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	2																				
Обед																					
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ"	180	4.1	5.9	11.2	114.2	0.07	3.83	0.19	0.92	0.03	0.04	19.07	17.85	41.60	0.67	279.09	3.01	0.02	0.00	84	2012
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	14.2	7.0	9.9	178.1	0.17	9.63	4.40	2.00	0.19	1.09	27.75	19.77	212.50	4.29	261.65	7.84	0.13	0.02	292	2012
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0.7	1.5	1.3	22.6	0.01	4.66	0.00	0.64	0.00	0.01	17.12	5.79	11.94	0.24	118.41	1.22	0.00	0.00	33	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.2	0.0	12.5	50.9	0.01	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	3.81	10.44	0.16	51.20	0.00	0.00	0.00	405	2008
ХЛЕБ ФОРМОВОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1-СОРТА 0.5 КГ	24	2.0	0.2	22.9	101.4	0.05	0.00	0.00	0.79	0.00	0.02	6.05	11.66	29.16	0.86	44.40	1.34	0.00	0.00	8	2008
ХЛЕБ ФОРМОВЫЙ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 0.45 кг	24	1.6	0.3	9.5	47.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	6.96	11.28	36.00	0.94	56.40	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	548	22.7	14.9	67.3	514.6	0.35	32.12	4.59	4.35	0.22	1.18	89.85	70.16	341.64	7.16	811.15	13.41	0.15	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47																				
Полдник																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	52	2.2	2.7	13.7	87.3	0.02	0.00	0.01	0.49	0.05	0.01	5.39	2.98	16.46	0.38	25.10	0.30	0.00	0.01	209	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5.1	4.3	12.9	112.1	0.05	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	175.79	24.20	130.07	0.40	268.03	15.30	0.00	0.00	433	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	41.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.90	2.00	9.00	0.21	11.00	0.00	0.00	0.00	4	2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00	438	2008
Итого за прием пищи:	412	8.6	8.6	48.7	311.6	0.13	15.88	0.05	1.44	0.05	0.23	208.08	41.18	172.03	4.29	721.13	18.60	0.02	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																				
Всего за день:		37.9	35.3	148.1	1 090.1	0.56	52.53	6.46	6.42	0.41	1.63	487.82	157.31	658.60	12.66	1 893 70	48.10	0.21	0.03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЯЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.2	5.2	20.5	150.1	0.06	0.73	0.03	0.04	0.03	0.16	155.02	21.80	141.17	0.35	231.38	12.60	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/15	1.6	6.7	20.7	149.4	0.00	0.08	0.03	0.15	0.11	0.01	2.81	1.05	2.41	0.16	20.40	0.00	0.00	0.00	10	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.1	25.0	0.00	0.31	0.00	0.00	0.00	0.01	10.04	3.75	4.07	0.39	16.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**395**	**6.9**	**11.8**	**47.3**	**324.6**	0.06	1.12	0.06	0.19	0.14	0.18	167.87	26.60	147.65	0.90	267.81	12.60	0.01	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
II Завтрак																					
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	0.06	1.05	0.04	0.11	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.15	219.00	13.50	0.03	0.00	435	2008
ВАФЕЛЬКА	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00	117	2008
Итого за прием пищи:	**170**	**4.9**	**4.4**	**21.5**	**150.3**	0.07	1.05	0.04	0.11	0.00	0.27	183.20	23.00	149.70	0.45	247.00	13.50	0.03	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12																				
Обед																					
СУП "ХАРЧО"	180	5.3	6.9	13.7	138.1	0.07	3.85	0.18	1.14	0.03	0.06	22.61	21.56	72.38	1.04	342.56	4.30	0.02	0.00	98	2008
РАГУ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	12.4	11.0	22.6	240.6	0.14	24.27	0.25	1.14	0.00	0.11	54.25	40.65	90.71	1.97	826.16	8.93	0.05	0.00	309	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ФОРМОВОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1-СОРТА 0.5 КГ	24	2.0	0.2	22.9	101.4	0.05	0.00	0.00	0.79	0.00	0.02	6.05	11.66	29.16	0.86	44.40	1.34	0.00	0.00	8	2008
ХЛЕБ ФОРМОВЫЙ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 0.45 кг	24	1.6	0.3	9.5	47.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	6.96	11.28	36.00	0.94	56.40	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	**558**	**22.0**	**18.6**	**83.9**	**592.2**	0.32	31.12	0.43	3.07	0.03	0.23	100.37	91.15	238.75	6.91	1 449.52	16.07	0.07	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48																				
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5.7	7.6	1.2	96.3	0.03	0.10	0.09	1.89	0.92	0.15	41.70	6.37	79.30	0.87	88.05	10.20	0.02	0.01	333	2012
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	21	0.6	0.0	1.3	8.2	0.02	0.84	0.00	0.25	0.00	0.01	3.78	3.97	11.72	0.14	20.79	0.00	0.00	0.00	22	2012
ХЛЕБ ФОРМОВЫЙ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 0.45 кг	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	5.80	9.40	30.00	0.78	47.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.1	0.0	5.5	22.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.15	3.19	3.82	0.07	6.11	0.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	**281**	**7.8**	**7.9**	**15.9**	**166.3**	0.08	0.94	0.09	2.14	0.92	0.18	59.43	22.93	124.84	1.86	161.95	10.20	0.02	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Всего за день:		**41.6**	**42.7**	**168.5**	**1 233.4**	0.53	34.23	0.62	5.51	1.09	0.86	510.87	163.68	660.94	10.12	2 126.28	52.37	0.13	0.01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5.5	5.8	20.1	155.5	0.09	0.73	0.03	0.46	0.03	0.16	151.66	31.05	139.82	0.59	247.89	13.38	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/7	1.6	6.8	10.8	111.2	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	10	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.3	1.9	8.2	59.4	0.02	0.36	0.01	0.00	0.00	0.08	73.69	12.61	57.47	0.29	120.52	6.30	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	**387**	**9.3**	**14.5**	**39.2**	**326.0**	**0.11**	**1.09**	**0.09**	**0.61**	**0.14**	**0.25**	**226.19**	**43.66**	**198.62**	**0.89**	**369.46**	**19.68**	**0.01**	**0.00**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0.04	14.00	0.01	0.88	0.00	0.03	22.40	11.20	15.40	3.08	389.20	2.80	0.01	0.00	438	2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.6**	**0.6**	**13.7**	**65.8**	**0.04**	**14.00**	**0.01**	**0.88**	**0.00**	**0.03**	**22.40**	**11.20**	**15.40**	**3.08**	**389.20**	**2.80**	**0.01**	**0.00**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	5.7	7.6	12.3	144.0	0.08	6.29	0.22	1.00	0.03	0.10	43.10	29.01	83.19	1.58	498.22	8.11	0.04	0.00	111	2008
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	20.9	22.0	0.3	284.0	0.04	0.42	0.04	0.64	0.00	0.22	87.70	85.79	278.47	1.72	145.35	0.13	0.52	0.04	60	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.6	2.9	21.1	121.1	0.12	10.64	0.02	0.20	0.05	0.08	13.94	27.63	70.23	1.22	755.94	6.65	0.04	0.00	123	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.73	1.48	0.00	0.00	0.64	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ФОРМОВОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1-СОРТА 0.5 КГ	24	2.0	0.2	22.9	101.4	0.05	0.00	0.00	0.79	0.00	0.02	6.05	11.66	29.16	0.86	44.40	1.34	0.00	0.00	8	2008
ХЛЕБ ФОРМОВЫЙ ИЗ СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 0.45 кг	24	1.6	0.3	9.5	47.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	6.96	11.28	36.00	0.94	56.40	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	**588**	**32.8**	**33.0**	**71.0**	**717.3**	**0.33**	**17.35**	**0.28**	**2.63**	**0.08**	**0.44**	**164.48**	**166.85**	**497.05**	**6.32**	**1 500.95**	**16.23**	**0.60**	**0.04**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	53																				
Полдник																					
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	80	6.7	5.1	29.4	190.3	0.08	1.02	0.21	1.22	0.10	0.08	66.01	16.11	81.44	0.77	159.21	3.86	0.01	0.01	465	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**230**	**7.4**	**5.2**	**44.6**	**254.8**	**0.10**	**4.02**	**0.21**	**1.22**	**0.10**	**0.10**	**76.51**	**22.11**	**91.94**	**2.87**	**339.21**	**5.36**	**0.01**	**0.01**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																				
Всего за день:		**50.1**	**53.3**	**168.4**	**1 363.9**	**0.58**	**36.46**	**0.59**	**5.34**	**0.32**	**0.82**	**489.58**	**243.82**	**803.01**	**13.16**	**2 598.82**	**44.07**	**0.63**	**0.05**		