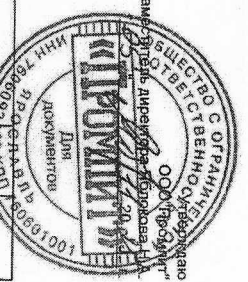




Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

1 день

Наименование блюда	Принимается, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральный состав										Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мg, мкг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг	Туры	Рацион							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив. (150/70)		135	4,0	5,9	15,4	138,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	0,10	0,10	95,00	27,10	104,30	0,60	168,00	32,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2010
Чай с сахаром		180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Масло сливочное (топленое)		5	0,0	3,6	0,1	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,50	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон поджаренный		20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	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:		360	5,6	10,1	39,4	279,8	0,10	0,40	32,00	0,20	0,10	0,10	0,10	110,30	37,00	125,80	1,30	206,90	32,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2. Завтрак																														
Итого за прием пищи:		100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																														
Суп картофельный с рыбными консервами (150/70)		160	3,5	1,8	11,9	77,9	0,10	0,10	5,80	0,10	0,00	0,30	0,10	11,20	18,00	42,10	1,00	408,30	35,90	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	97	2015	
Боро отрубной		50	15,2	1,1	0,3	77,4	0,00	0,30	0,10	0,10	0,00	0,10	10,00	9,90	90,60	0,90	132,90	12,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рис отварной		110	2,7	3,0	20,9	156,0	0,00	0,00	10,10	0,10	0,00	0,00	13,00	20,90	54,20	0,40	40,00	68,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника (брюзов)		150	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	6,30	11,60	0,90	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
Мороженное (пломбир)		30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	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
Клубника		30	2,0	0,4	10,0	82,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,70	26,10	1,20	40,80	1,70	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:		500	24,3	9,0	81,8	577,2	0,20	8,70	10,40	0,10	0,40	88,90	64,30	235,70	4,60	714,50	118,20	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Уютный полдник																														
Сметанная каша		150	11,6	12,7	3,5	194,8	0,10	0,40	11,50	1,90	0,00	0,40	111,00	15,60	174,80	1,70	212,80	62,30	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	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,90	3,00	0,30	11,00	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
Батон поджаренный		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр (топленый)		10	2,6	2,6	0,5	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,80	0,10	9,50	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:		400	17,3	16,5	39,2	394,6	0,20	0,50	34,50	1,90	0,40	230,60	37,40	272,80	2,90	285,70	63,70	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
Всего за день:		47,7	36,1	173,2	1,282,7	0,50	22,60	76,90	2,20	0,90	490,80	149,10	645,60	11,70	1568,5	217,40	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	



2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сн, мг	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	Se, мг					
Каша манная молочная жидкая с маслом слив. (150/75)	135	3,7	5,2	16,7	136,9	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	90,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	0,00	0,00	0,00	31	2010				
Кобарбиный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,10	99,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	0,00	98	2010					
Магдо сливочное (порция)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	1,20	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015					
Батон батончатый	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,80	17,00	0,40	25,20	0,70	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	360	7,9	11,5	41,8	314,3	0,00	0,90	32,00	0,20	0,20	195,00	33,40	163,40	1,00	310,20	40,10	0,00	0,00							
Напиток из смеси спортивного	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015					
Итого за прием пищи:	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00							
Буды из свежей капусты с картошкой, маслом (150/70)	160	2,5	5,7	7,8	97,8	0,00	4,90	0,20	0,00	0,30	28,00	14,80	28,60	0,80	202,70	35,40	0,00	0,10	82	2015					
Пюре из спаржаговыи (30/20)	50	7,9	5,9	2,5	111,2	0,10	6,20	8,20	0,00	0,70	14,30	8,70	121,90	2,60	150,90	18,20	0,00	0,00	255	2015					
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	0,00	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	0,00	171	2015					
Напиток на основе	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,80	0,20	48,80	0,80	0,00	0,00	0,00	388	2015					
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	310	16,0	15,0	54,9	451,9	0,40	11,10	15,40	0,00	1,10	72,70	112,00	301,10	7,60	609,20	88,70	0,00	0,10							
Рыба отварная с маслом	180	7,2	15,0	18,4	283,2	0,10	20,50	0,20	0,00	0,10	54,00	33,60	75,50	1,50	644,50	71,20	0,00	0,00	149/ггк	2015					
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	56	2010					
Батон батончатый	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	3,80	18,20	14,30	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00							
Пшенная	20	3,0	6,6	27,8	199,5	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:	440	13,3	24,8	81,9	618,1	0,20	20,50	0,20	0,00	0,10	73,60	50,40	112,50	2,60	707,90	72,60	0,00	0,00	403/475						
Всего за день:	394	51,3	187,8	1423,2	0,60	32,50	-47,60	0,20	1,40	347,50	197,20	577,00	11,20	1628	201,40	0,00	0,10								

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур													
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сн, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Се, мг																						
Суп молочный с вареными макаронными изделиями с маслом слив. (150/25)																				155	4,6	6,0	16,1	143,3	0,00	0,20	12,00	0,10	0,10	129,20	13,50	97,60	0,30	181,00	47,00	0,00	0,00	120	2015	
Молоко кипяченое																				180	4,9	5,1	7,7	108,0	0,10	0,30	21,60	0,00	0,20	183,60	20,20	129,60	0,20	282,00	16,20	0,00	0,00	385	2015	
Масло сливочное (жирным)																				5	0,0	3,6	0,1	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	1,20	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон поджаренный																				20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																				360	11,0	15,3	33,2	336,8	0,10	1,30	53,60	0,20	0,30	318,40	42,30	245,70	0,90	480,80	63,90	0,00	0,00	0,00	0,00	
Кефир																				150	4,4	4,6	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:																				150	4,4	4,6	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Суп картофельный с мясом коров (150/10)																				Обед																				
Суп картофельный с мясом коров (150/10)																				160	7,0	4,1	12,1	117,1	0,10	5,90	0,20	0,40	0,40	28,10	21,90	80,40	1,60	460,10	44,70	0,00	0,10	97	2015	
Суп картофельный с мясом коров (150/10)																				60	0,7	4,1	0,7	98,5	0,10	0,20	5,60	0,40	0,20	42,50	26,00	139,00	0,70	263,20	98,70	0,00	0,00	400	2004	
Картофельное пюре																				110	2,5	3,6	14,9	107,9	0,10	6,80	18,10	0,10	0,10	42,90	20,70	66,80	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	128	2015	
Натто из рыбы																				150	0,4	0,0	10,5	44,1	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	9,30	3,50	0,00	0,20	87,80	0,00	0,00	0,20	342	2015	
Хлеб ржаной																				30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	25,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	
Орехи соевый консервированный																				30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	3,80	6,50	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																				540	24,5	12,2	48,7	423,7	0,40	13,90	28,70	0,90	0,70	135,40	81,60	328,60	4,60	1408,5	187,40	0,00	0,30	576	2004	
Углеводный напиток																				Углеводный напиток																				
Углеводный напиток																				150	23,0	7,9	23,3	276,3	0,00	0,40	22,50	0,30	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	222	2015	
Чай с лимоном и сахаром																				200	0,1	0,0	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	11,00	1,30	8,00	0,00	15,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	
Батон поджаренный																				30	2,3	0,9	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Итого за прием пищи:																				400	25,8	9,7	47,4	480,3	0,00	0,40	24,90	0,30	0,30	208,10	45,80	284,90	2,10	292,20	9,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:																				65,7	42,0	141,3	1273,2	0,50	16,50	155,20	1,40	1,60	854,00	190,70	1002,00	7,80	2181,7	260,40	0,00	0,30	0,00	0,00		



5 День

Прием пищи, наименование блюда										Витаминный состав										Минеральные вещества										№ рецептур		Сборник рецептов									
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вт. нр	С. нр	А. нр	Д. нр	Е2. нр	Са. нр	Ма. нр	Р. нр	Fe. нр	К. нр	I. нр	F. нр	Se. нр	Турп	Сборник рецептов																						
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г																	Завтрак	Обед	Ужин	Итого																		
Каша молочная пшеничная жидкая (150/75)																				155	3,9	5,2	16,8	736,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	94,00	17,60	95,80	0,70	154,00	39,30	0,00	0,00	35	2010		
Кобарный напиток на молоке																				180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,10	98,70	14,90	73,40	0,30	144,20	8,70	0,00	0,00	98	2010			
Молоко стывшее (пастеризованное)																				5	0,0	3,6	0,1	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	1,20	1,50	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2015		
Батон бездрожжевой																				20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:																				360	8,1	11,5	41,7	316,7	0,00	0,90	32,00	0,20	193,30	39,20	197,20	1,40	326,20	48,70	0,00	0,00	0,00	0,00			
Резюме																				100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																				100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00			
Суп картофельный с маслом (150/10)																				160	2,5	6,4	8,5	104,6	0,00	4,70	0,10	0,00	18,00	12,20	26,80	0,60	143,90	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	94	2008	
Напиток травяной с крошкой																				160	12,3	3,7	11,4	137,2	0,00	27,80	10,90	0,10	0,20	76,50	30,60	105,70	2,20	398,90	31,60	0,10	0,00	0,00	0,00	TK	2015
Хлеб ржаной																				150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Печенье																				30	2,0	0,4	10,9	32,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	6,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	TV	2015	
Итого за прием пищи:																				200	3,0	8,6	27,8	199,5	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	4039475		
Итого за прием пищи:																				200	20,0	19,1	67,1	532,4	0,10	32,50	11,00	0,10	0,20	107,10	50,10	198,00	4,00	584,30	35,10	0,10	0,00	0,00	0,00		
Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.																				155	3,6	5,2	20,9	151,7	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	92,00	19,00	85,40	0,30	139,10	38,60	0,00	0,00	0,00	4036977	2010	
Чай с сахаром																				160	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	8,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2010	
Батон из пшеничной муки																				60	7,9	3,1	28,7	178,0	0,10	0,00	7,00	0,00	38,90	10,10	71,60	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	108	2010	
Итого за прием пищи:																				20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	108	2010	
Итого за прием пищи:																				415	13,1	8,9	73,1	436,8	0,10	0,40	19,00	0,10	146,20	39,00	178,20	1,40	259,50	62,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за день:																				41,7	40,0	194,6	1346,9	0,20	46,80	62,00	0,40	0,30	422,40	138,70	537,70	9,70	1850,4	148,10	0,10	0,00	0,00	0,00			

6 День

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины										Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Сн, мг	Мв, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Ма, мг	Турк	Сборник рецептов				
<b>2 Завтрак</b>																								
Каши на молочной смеси "Смешан" молочная каша с яблоком спик. (150/5)	155	4,0	5,9	15,4	135,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	35,50	27,10	104,30	0,60	169,00	32,20	0,00	0,00	0,00	34	2010			
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,30	3,80	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010			
Магги сливочное (попучки)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	1,20	0,00	1,50	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015			
Батон бездрожжевой	20	1,5	0,5	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	280	5,6	10,1	39,4	275,9	0,10	0,40	32,00	0,20	0,10	110,50	37,00	128,80	1,30	206,90	32,90	0,00	0,00	0,00					
<b>2 Завтрак</b>																								
Каша из пшеницы-топлики	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК				
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК				
<b>Обед</b>																								
Суп картофельный с капустой и морс. (150/10)	160	4,2	5,1	17,4	136,2	0,00	2,80	0,10	0,00	0,30	19,30	13,40	88,30	0,90	216,10	44,20	0,00	0,00	108/109	2015				
Каша овсяная	50	15,2	1,1	0,3	77,4	0,00	6,50	0,10	0,00	0,10	10,00	9,60	90,60	0,90	132,90	12,10	0,10	0,00	0,00	ТК	2015			
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	6,00	0,00	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	171	2015				
Панировка на смеси сухобулочной	160	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015			
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	62,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	49,80	1,70	0,00	0,00	0,00	ТК	2015			
Икра рыбная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	13,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК			
Итого за прием пищи:	530	27,7	12,3	64,2	490,9	0,30	5,40	6,30	0,00	0,30	67,90	114,00	293,90	5,90	651,00	91,40	0,10	0,00	0,00					
<b>Удвоенный полдник</b>																								
Пирог "Мячик"	150	8,3	23,4	73,1	541,7	0,00	0,10	4,90	0,30	0,20	57,40	15,50	85,70	0,90	91,10	2,70	0,00	0,00	4033957					
Сыр копченый (славы)	50	0,9	2,1	6,5	82,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00	0,00	2015				
Чай с мятой, сах. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010			
Булочка	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	500	9,8	26,0	98,3	679,8	0,00	13,20	10,90	0,30	0,20	118,30	32,90	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:	43,1	48,4	216,9	1 510,4	0,40	18,00	49,20	0,50	0,80	303,30	195,40	546,10	11,20	1361	131,90	0,10	0,00	0,00						

7 День

Прем питч, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ патен-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Сал, мг	Ма, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Се, мг							
<b>2 Завтрак</b>																									
Кошачья мякоть молочная жирная с маслом слив. (150/10)	155	3,7	5,2	15,9	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	0,10	99,67	10,60	108,40	0,40	150,30	31,30	0,00	0,00	0,00	36	2015				
Молоко кипяченое	180	4,9	5,1	7,7	0,10	0,90	21,60	0,00	0,20	183,50	20,20	129,60	0,20	252,20	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015				
Магги сливочное (порция)	5	0,0	3,6	0,1	0,00	0,00	20,90	0,10	0,00	1,20	0,00	1,50	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015					
Батон белочковый	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,50	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015				
Сыр (порция)	10	2,6	2,6	0,0	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015				
Итого за прием пищи:	370	12,7	17,1	34,0	0,10	1,40	76,60	0,20	0,30	386,60	48,40	315,50	1,10	449,90	48,20	0,00	0,00	0,00	0,00						
<b>2 Завтрак</b>																									
Сбитень	100	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00						
<b>Обед</b>																									
Щи на свиной лапше с картофелем с маслом (150/10)																									
Гречка из пшена (20/20)	60	2,5	4,9	5,4	0,00	7,30	0,20	0,00	0,30	26,40	12,30	25,80	0,60	184,70	38,40	0,00	0,10	0,00	88	2015					
Макаронные изделия отварные	110	9,3	2,6	3,0	0,00	1,20	0,20	0,00	0,10	14,50	11,20	63,90	0,70	126,50	16,30	0,10	0,00	0,00	0,00	ТТК					
Налисок из плодов сухих (рыбю)	150	4,1	2,1	26,4	0,10	0,00	6,00	0,00	0,00	19,60	7,60	30,60	0,60	47,20	44,80	0,00	0,00	0,00	309	2015					
Хлеб пшеничный	30	0,3	0,0	26,8	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	348	2015					
Итого за прием пищи:	30	0,7	1,5	2,1	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	16,90	0,50	115,90	9,90	0,00	0,00	0,00	75	2015					
Итого за прием пищи:	540	18,9	11,5	75,7	0,20	10,50	6,40	0,00	0,40	107,30	51,70	174,30	4,80	515,10	108,90	0,10	0,10	0,00	0,00	ТУ					
<b>Упомянутый подлечник</b>																									
Салат из капусты	150	11,6	12,7	3,5	0,00	0,00	11,50	1,50	0,40	111,00	15,60	174,80	1,70	212,80	62,30	0,00	0,00	0,00	210	2015					
Есочек белочковый	180	0,1	0,0	13,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010					
Сурочка вафельная	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	422	2015					
Итого за прием пищи:	400	17,9	18,8	38,0	0,20	0,50	13,30	1,80	0,40	148,00	33,00	240,10	2,80	323,30	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за день:	50,0	45,9	180,4	1481,7	0,50	25,40	98,30	2,10	1,10	684,90	149,50	744,80	11,60	1640,4	226,70	0,10	0,10	0,00	0,00						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод чистый, г	Земле-дельность, ккал/100г	Витаминный состав											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг	B12, мкг	B6, мкг	B9, мкг	B5, мкг	B1, мкг	B3, мкг	B7, мкг	B11, мкг							
																														Витаминный состав	Минеральные вещества			
<b>Завтрак</b>																																		
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом слив. (150/10)	155	4,7	5,6	25,2	177,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	0,10	51,60	28,20	105,00	0,60	158,40	37,80	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	38	2010		
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	0,10	98,20	12,80	69,20	0,50	143,90	8,10	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	378	2015	
Масло сливочное (порционный)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	0,10	1,20	0,00	1,50	0,00	0,80	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	14	2015		
Батон хлебопекарный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	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:	310	8,7	11,8	46,7	340,9	0,10	0,90	32,00	0,20	0,20	0,20	155,40	45,60	191,70	1,50	328,70	48,70	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			
<b>2 Завтрак</b>																																		
Кефир	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	0,30	160,10	21,00	142,50	0,20	0,20	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	385	2015	
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	0,30	160,10	21,00	142,50	0,20	0,20	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			
<b>Обед</b>																																		
Сырок творожный со сметаной и вурст (150/10)	160	4,3	1,7	9,5	67,4	0,00	4,00	0,10	0,00	0,30	0,30	24,40	18,90	48,40	1,10	290,10	36,40	0,00	0,10	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	83	2015
Упругий мясной из свинины (30/20)	60	7,1	10,7	2,7	146,7	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,90	0,10	31,90	19,60	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	438	2015
Картофельное пюре	110	2,5	3,6	14,6	107,9	0,10	6,80	16,10	0,10	0,10	0,10	42,90	20,70	66,90	0,70	514,30	42,90	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	128	2015	
Каша из яблочек с яблоком	150	0,1	0,1	8,4	35,6	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	10,40	3,30	2,40	0,50	70,20	0,50	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	342	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	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	17	2010	
Зеленый горошек пропаренный	30	0,9	0,1	2,0	12,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	16,70	0,20	29,70	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	5	2010	
Итого за прием пищи:	540	16,9	16,5	46,5	421,8	0,20	14,30	10,20	0,10	0,40	0,40	95,10	55,10	168,40	3,90	977,00	101,10	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		
<b>Уплотненный полдник</b>																																		
Творог творожный	150	23,0	7,9	23,3	276,3	0,00	0,40	22,60	0,30	0,30	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	226,40	7,10	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	222	2015
Сыр мягкий (слизкий)	20	0,4	0,9	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	11,00	1,30	8,00	0,00	15,60	0,90	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	95	2010
Чай с мятой, сахар	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	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	
Батон хлебопекарный	30	2,3	0,8	15,4	78,6	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	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:	400	25,8	9,7	47,4	400,3	0,00	0,40	24,90	0,30	0,30	0,30	220,10	45,80	294,90	2,10	292,20	9,10	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	
Всего за день:		55,8	42,9	152,6	1 275,4	0,30	16,70	97,10	0,60	1,20	0,90	690,70	167,50	797,50	7,90	1598,1	156,90	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		

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мг	Кв, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Сг, мг	Сл, мг	Ср, мг	Сд, мг	Се, мг									
<b>Завтрак</b>																																
Каша манная молочная мякнем с маслом слив. (150г/5)	155	3,7	5,2	16,7	139,6	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	0,10	90,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2010		
Кисельный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	62,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	0,10	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89	2010		
Масло сливочное (порция)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	1,20	0,00	1,30	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Батон водородный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,90	17,00	0,40	28,20	0,70	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:	360	7,9	11,5	41,6	314,3	0,00	0,90	32,00	0,20	0,20	195,00	33,40	163,40	1,00	310,20	40,10	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		
<b>2. Завтрак</b>																																
Рисово	100	0,5	0,5	12,7	61,4	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,30	19,40	14,30	2,30	361,40	2,50	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	
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	61,4	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,30	19,40	14,30	2,30	361,40	2,50	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	
<b>Обед</b>																																
Пассатырлык гинитрасай с маргалай крупдой, и макангой (150г/10)	160	1,8	2,8	10,5	77,6	0,10	4,10	6,10	0,00	0,30	26,00	16,30	44,40	1,00	302,10	33,60	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Рис на овощи с курой	160	11,1	3,6	16,9	150,9	0,10	19,70	9,80	0,10	0,20	52,80	35,20	117,20	1,90	647,10	40,70	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	
Напиток из фруктов	150	0,4	0,0	10,5	44,1	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	9,30	3,50	0,00	0,20	97,80	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	
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	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:	500	15,3	6,8	47,9	324,8	0,30	22,80	26,70	0,10	0,50	93,50	60,70	187,70	4,30	1077,8	78,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Уплотненный полдник</b>																																
Суп/ле рыбное	180	32,9	11,1	2,1	262,5	0,10	0,50	14,70	1,20	0,30	112,80	69,50	370,20	1,90	701,60	259,00	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	400	2014
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	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
Батон водородный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,90	17,00	0,40	28,20	0,70	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
Печенье	40	5,9	17,1	55,6	389,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	420	40,4	28,6	83,0	774,2	0,10	0,50	14,70	1,20	0,30	128,00	79,50	390,20	2,60	739,00	259,70	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	4039475
Итого за день:	54,1	47,6	165,2	1474,4	0,40	37,30	73,40	1,50	1,00	497,30	184,30	756,60	10,80	2488,4	380,40	0,00	0,00	0,30	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	

10 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ca, мкг	Se, мкг					
Каша молочная пшеничная жидкая (150г)	155	3,9	5,2	18,6	138,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	0,10	94,00	17,80	95,30	0,70	154,00	39,30	0,00	0,00	0,00	35	2010	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Настоя сливочное (горячим)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	0,00	0,00	20,00	0,10	0,00	1,20	0,00	1,50	0,00	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон подорожаный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	8,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	5,5	9,4	40,9	279,4	0,00	0,40	32,00	0,20	0,10	708,50	27,70	116,80	1,40	191,90	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
2. Завтрак																							
Кефир	180	4,4	4,6	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,20	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	180	4,4	4,6	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,20	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
Суп с макаронными изделиями и грибами (150г/10)	180	4,5	1,8	9,6	72,9	0,00	0,60	0,10	0,00	0,30	17,60	8,30	34,10	0,80	67,10	37,50	0,00	0,10	111	2015			
Жаркое по-домашнему со сметаной	180	6,9	10,9	20,2	214,7	0,10	9,90	0,20	0,00	0,40	27,60	30,20	73,40	1,70	679,50	70,60	0,00	0,10	4044253	2004			
Омлет соевый консервированный	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	6,50	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00	0,00	576	2015		
Напиток на мясе	150	0,1	0,0	9,6	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,80	0,20	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015		
Хлеб пшеничный	20	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00			
Печенье	20	3,0	8,5	27,8	189,5	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	4039475			
Итого за прием пищи:	580	16,7	21,7	77,9	585,4	0,20	11,00	0,30	0,00	0,70	67,10	51,60	146,90	4,10	878,50	109,60	0,00	0,20	0,20	0,20			
Уплотненный полдник																							
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	6,2	6,5	23,5	186,4	0,10	0,60	12,00	0,10	0,20	23,40	60,30	147,80	1,70	255,10	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2015	
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	78,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77	2015	
Батон подорожаный	30	2,3	0,9	13,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	23,90	0,80	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015	
Сыр (горячим)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	9,00	61,00	0,10	9,50	304,50	43,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	440	11,1	10,0	56,9	379,3	0,10	0,70	35,00	0,10	0,20	241,50	77,20	239,80	2,40	304,50	43,50	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		37,7	45,9	189,6	1383,9	0,30	13,20	97,90	0,30	1,30	598,20	177,50	646,00	8,10	1378,1	193,30	0,00	0,20	0,20	0,20			