

УТВЕРЖДАЮ
Рыжухин Сергей Александрович

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад № 61»
Кузьмина И. В. Кузьмина
Приказ № 10 от 01.03.2023 г.

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.9	7.3	18.3	157.8	0.97	0.10	0.00	0.04	0.00	113.23	141.30	39.68	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	81.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.86	0.81	56.36	8.06	0.01	0.02	213	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3.2	3.4	11.4	89.4	0.60	0.03	0.12	0.02	0.00	117.20	84.43	16.31	0.75	180.41	9.72	0.00	0.00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	400	15.4	16.1	45.4	387.1	1.57	0.18	0.25	0.14	0.89	254.95	307.05	63.75	3.80	264.36	17.77	0.01	0.02		
II Завтрак																				
РЫБКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.90	0.04	0.00	0.00	0.00	223.20	185.80	25.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.90	0.04	0.00	0.00	0.00	223.20	185.80	25.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
КУКУРУЗА САХАРНАЯ	30	0.9	0.1	2.0	12.0	3.00	0.03	0.02	0.00	0.00	6.00	18.60	6.30	0.21	29.70	0.00	0.00	0.00		2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУР БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	187	2.2	3.1	7.6	88.1	8.23	0.06	0.00	0.16	0.00	27.44	39.65	15.46	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2008
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	170	32.9	35.8	28.7	568.1	2.31	0.11	0.20	0.34	0.10	34.23	287.15	47.98	2.77	436.38	11.42	0.03	0.20	304	2012
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	14.8	61.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	17.18	17.65	7.11	0.41	126.77	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	573	38.7	39.4	66.4	783.5	13.54	0.28	0.26	0.50	0.10	86.33	394.37	84.69	5.43	643.82	13.44	0.03	0.20		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24.3	15.9	19.8	324.7	0.26	0.06	0.27	0.08	0.22	187.32	256.20	29.85	0.96	181.06	1.70	0.03	0.04	237	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.6	10.8	83.6	0.08	0.01	0.56	0.01	0.01	55.26	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК	100	0.6	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	380	28.9	20.9	72.6	603.4	12.34	0.13	0.37	0.11	0.23	274.28	339.62	63.97	5.23	585.06	5.10	0.03	0.06		
Всего за день:		88.4	78.2	194.0	1 946.0	28.36	0.83	0.88	0.75	1.22	838.76	1 206.84	227.61	14.40	1 473.24	36.31	0.07	0.28		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.5	6.0	20.0	151.9	0.97	0.06	0.00	0.04	0.00	102.67	88.16	14.61	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1.8	2.3	0.0	29.2	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	59.84	32.00	2.24	0.06	7.04	0.00	0.00	0.00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	3.4	13.4	98.7	0.55	0.04	0.12	0.02	0.00	117.77	92.37	19.12	0.38	176.98	9.72	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	374	12.2	17.6	48.9	402.4	1.55	0.13	0.16	0.12	0.00	286.48	230.22	39.77	1.71	213.62	9.72	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	3.00	0.00	0.00	0.08	0.00	3.78	7.02	5.40	0.30	67.00	0.60	0.00	0.00	ТКЖ014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) НА МВ	180	1.7	2.0	14.8	84.6	4.75	0.06	0.04	0.16	0.00	16.80	46.26	16.92	0.66	341.30	3.38	0.00	0.02	80	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	170	20.3	20.2	6.9	290.4	18.63	0.09	0.00	0.11	0.00	49.32	196.17	36.16	3.29	0.00	0.00	0.00	0.00	262	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	10.4	42.6	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	1.72	2.87	0.34	49.16	0.36	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	16.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.94	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	596	24.8	22.7	48.5	498.4	27.08	0.21	0.07	0.32	0.00	85.34	291.49	70.19	6.06	526.44	6.36	0.00	0.02		
Полдник																				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	24.6	9.8	4.8	205.6	9.67	0.11	0.21	0.11	0.91	61.63	304.28	39.02	1.37	466.81	173.54	0.01	0.02	249	2012
ОДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.9	3.2	34.5	186.5	0.00	0.06	0.03	0.02	0.08	11.55	40.21	7.13	0.47	61.24	1.00	0.01	0.01	486	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	6.8	29.4	1.11	0.00	0.01	0.00	0.00	14.14	8.74	6.27	0.80	36.44	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	19.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	520	32.5	14.3	71.3	547.1	11.68	0.23	0.28	0.14	0.99	109.22	383.73	64.37	5.14	900.09	176.64	0.02	0.04		
Всего за день:		70.0	54.7	175.6	1 490.9	42.31	0.58	0.50	0.58	0.89	468.04	902.44	178.33	14.30	1 640.15	192.61	0.02	0.06		

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-ны, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6.3	8.8	21.3	172.4	0.61	0.11	0.17	0.03	0.06	127.16	151.27	57.84	1.68	264.88	11.32	0.00	0.01	184	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.80	0.00	0.00	0.00	1	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.0	11.5	100.1	0.56	0.03	0.12	0.02	0.00	118.85	104.88	30.42	1.00	227.53	9.72	0.00	0.00	433	2008		
Итого за прием пищи:	366	12.8	16.7	48.3	396.1	1.17	0.17	0.30	0.09	0.06	252.30	278.85	92.18	2.68	520.91	21.04	0.00	0.01				
II Завтрак																						
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	30	0.4	1.5	2.3	24.0	1.07	0.00	0.01	0.00	0.00	9.26	10.47	5.33	0.34	77.19	1.38	0.00	0.00	33	2012		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	10.6	4.6	16.1	148.3	7.07	0.00	0.00	0.00	0.00	89.31	0.00	47.13	1.23	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	13.3	10.5	1.2	168.4	9.77	0.16	1.16	4.84	0.02	19.09	194.12	12.02	4.18	222.62	5.02	0.02	0.14	256	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.1	4.9	13.5	106.6	5.52	0.08	0.07	0.03	0.06	26.89	55.70	18.68	0.75	462.87	5.62	0.00	0.02	321	2012		
МАСЛО	160	0.1	0.1	20.9	84.6	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.34	1.44	48.96	2.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	506	28.9	21.9	69.3	605.5	25.93	0.30	1.26	4.87	0.10	154.78	297.61	91.60	8.24	831.64	15.54	0.02	0.16				
Полдник																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	6.7	6.6	22.3	176.6	0.04	0.06	0.04	0.04	0.04	115.97	82.84	9.38	0.71	53.24	0.49	0.01	0.01	206	2012		
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.1	3.2	26.9	160.2	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.14	35.93	5.68	0.43	67.09	0.82	0.01	0.01	473	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	8.6	77.2	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	11.65	7.42	5.68	0.74	25.53	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.80	0.00	0.00	0.00	1	2012		
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	276.00	2.00	0.00	0.01		2008		
Итого за прием пищи:	470	13.7	11.1	63.0	489.6	10.09	0.16	0.10	0.06	0.07	159.67	156.79	33.54	4.38	451.46	3.31	0.02	0.03				
Всего за день:		55.9	49.8	210.5	1 534.2	39.18	0.64	1.66	4.81	0.22	573.75	738.25	221.20	17.00	1 803.01	39.89	0.04	0.20				

4 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	6.1	8.8	26.7	193.0	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	166.80	0.00	14.38	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	186	2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	16.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	100	3.6	3.4	13.4	99.7	0.56	0.04	0.12	0.02	0.00	117.77	92.37	19.12	0.38	176.96	9.72	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	366	12.0	16.1	55.6	415.3	1.17	0.07	0.13	0.06	0.00	290.87	113.07	37.40	1.36	206.56	9.72	0.00	0.00			
II Завтрак																					
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	6.90	7.20	4.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	180/7	9.3	10.3	16.4	196.6	13.00	0.08	0.11	0.45	0.00	64.64	124.47	41.31	2.46	629.36	11.37	0.00	0.00	0.05	67	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	11.6	12.2	10.3	197.2	0.57	0.06	0.06	0.02	0.06	24.30	117.19	18.20	1.73	223.57	5.91	0.00	0.00	0.03	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	4.4	26.2	182.9	0.00	0.02	0.02	0.02	0.08	11.61	53.95	19.31	0.37	40.52	0.56	0.01	0.02	315	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0.6	1.6	2.8	28.1	0.96	0.01	0.01	0.20	0.03	6.57	12.24	6.63	0.23	56.37	0.97	0.00	0.01	349	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	16.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	46.96	2.02	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.1	20.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.87	0.00	1.28	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	593	26.6	28.8	78.6	682.6	15.62	0.23	0.26	0.69	0.17	126.77	346.37	96.77	6.41	1040.69	19.92	0.01	0.11			
Полдник																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10.3	12.5	4.5	171.6	1.29	0.06	0.27	0.15	1.50	89.96	153.01	16.98	1.53	193.32	17.76	0.02	0.03	219	2012	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	10.4	42.6	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	1.72	2.87	0.34	49.16	0.36	0.00	0.00	438	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	16.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	276.00	2.00	0.00	0.01		2008	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	470	13.9	14.9	63.3	446.2	11.99	0.13	0.31	0.16	1.50	126.42	196.03	34.75	4.62	680.10	20.11	0.02	0.04			
Всего за день:		53.0	59.9	207.4	1587.3	30.68	0.44	0.70	0.91	1.67	563.06	662.47	172.92	13.96	1837.37	49.75	0.03	0.15			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг			
Завтрак																				
КАША «ДРУЖБА»	150	4.8	6.6	19.8	157.2	0.81	0.07	0.00	0.08	0.00	145.87	0.00	25.17	0.42	0.00	0.00	0.00	190	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	1	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	100	4.1	4.0	11.5	100.1	0.58	0.03	0.12	0.02	0.00	118.85	104.83	30.42	1.00	227.53	9.72	0.00	433	2008	
Итого за прием пищи:	366	11.3	16.4	46.8	380.9	1.17	0.13	0.13	0.12	0.00	271.02	125.53	59.49	1.72	266.13	9.72	0.00			
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	0.06	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	400	2012	
Итого за прием пищи:	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	0.06	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00			
Обед																				
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	30	0.5	0.6	0.9	12.3	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	14.40	9.31	4.80	0.18	90.00	0.90	0.00	40	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	100/7	2.1	4.6	14.4	110.0	0.07	0.06	0.35	0.00	0.00	33.35	58.82	25.03	0.96	413.92	4.31	0.00	76	2012	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	60	11.2	13.9	3.9	185.6	2.19	0.06	0.09	0.41	0.06	24.67	99.22	18.90	1.16	218.84	5.48	0.01	301	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.2	5.6	28.1	187.7	0.00	0.16	0.09	0.02	0.08	13.99	137.01	92.01	3.21	193.67	1.67	0.00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	8.6	36.6	0.69	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.44	2.39	0.29	40.99	0.29	0.00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОМ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	5.84	1.44	48.96	2.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	573	22.5	25.3	71.2	604.6	17.69	0.35	0.28	0.78	0.14	101.39	337.12	149.97	7.24	1 006.36	15.17	0.01	0.11		
Полдник																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	12.0	12.1	16.6	223.9	8.62	0.11	0.12	0.01	0.00	19.12	140.74	32.88	2.23	776.79	9.06	0.00	276	2012	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5.7	5.9	27.9	227.0	0.00	0.07	0.04	0.04	0.19	14.63	48.85	8.06	0.60	70.92	1.89	0.02	467	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	1	2012	
СОК	100	0.6	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.06	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	370	20.5	19.0	79.8	572.5	10.62	0.22	0.17	0.05	0.19	46.45	215.89	48.82	4.51	875.31	10.75	0.02	0.06		
Всего за день:		59.4	66.3	206.0	1 662.6	30.32	0.75	0.77	0.98	0.33	602.46	808.19	278.44	13.61	2 399.62	51.84	0.03	0.17		

6 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6.8	7.2	24.3	186.3	0.61	0.10	0.13	0.04	0.06	127.67	131.77	30.00	0.72	218.22	11.61	0.00	0.01	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	46.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1.8	2.3	0.0	28.2	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	59.84	32.00	2.24	0.06	7.04	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	16.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.60	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3.2	3.4	11.4	89.4	0.60	0.03	0.12	0.02	0.00	117.20	84.43	16.31	0.76	180.41	9.72	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	374	13.2	18.8	51.2	427.5	1.23	0.16	0.28	0.12	0.06	310.91	268.90	52.45	1.63	433.27	21.23	0.00	0.01		
II Завтрак																				
СНЕЖОК	180	6.2	6.8	7.4	102.2	1.26	0.07	0.00	0.00	0.00	216.00	0.00	26.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	180	6.2	6.8	7.4	102.2	1.26	0.07	0.00	0.00	0.00	216.00	0.00	26.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	1.20	0.02	0.01	0.00	0.00	6.40	16.74	5.67	0.19	29.70	0.00	0.00	0.00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/7	2.5	3.9	13.1	98.6	14.87	0.07	0.07	0.27	0.00	61.34	69.26	26.92	1.23	467.21	6.97	0.00	0.00	67	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	9.5	9.3	2.2	131.0	0.63	0.03	0.07	0.22	0.00	21.02	89.66	14.36	1.26	268.43	6.33	0.00	0.03	278	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	4.6	26.7	159.2	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	17.33	30.39	7.60	0.69	47.68	0.66	0.01	0.01	317	2012
КОМПЛОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.2	0.1	10.2	41.9	14.40	0.00	0.00	0.00	0.00	6.69	0.00	4.85	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ БЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.46	31.32	6.94	1.44	46.96	2.02	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	603	19.6	18.2	68.4	515.7	31.00	0.23	0.20	0.61	0.08	107.46	227.26	66.13	5.04	801.88	13.88	0.01	0.07		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	16.3	11.7	21.4	266.0	1.79	0.08	0.24	1.60	0.36	169.44	203.71	46.36	1.61	304.46	9.08	0.02	0.06	238	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.6	10.8	63.6	0.08	0.01	0.06	0.01	0.01	66.26	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01		
ПРЯНИКИ	30	1.6	1.4	22.6	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		
СОК	100	0.6	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	276.00	2.00	0.00	0.01	442	2008
Итого за прием пищи:	380	19.4	15.2	74.4	515.4	13.87	0.15	0.33	1.62	0.36	241.00	276.13	67.16	6.39	676.76	12.48	0.02	0.08		
Всего за день:		57.3	58.0	201.4	1 663.8	47.36	0.81	0.81	2.26	0.60	876.37	772.28	210.96	12.44	1 911.90	47.69	0.03	0.16		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.6	6.0	20.0	151.9	0.97	0.06	0.00	0.04	0.00	102.67	85.15	14.51	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	81.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.09	18.82	51.82	3.86	0.81	56.35	8.06	0.01	0.02	213	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.0	11.5	100.1	0.56	0.03	0.12	0.02	0.00	118.85	104.83	30.42	1.00	227.53	9.72	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	400	15.9	15.4	47.2	391.9	1.53	0.14	0.25	0.14	0.09	246.94	271.35	52.69	3.06	311.48	17.77	0.01	0.02		
II Завтрак																				
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	2.99	0.01	0.01	0.00	0.00	6.86	12.66	4.19	0.30	42.16	0.90	0.00	0.01		2008
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОМ	160/7	2.9	3.1	18.0	112.2	8.74	0.06	0.06	0.44	0.00	54.74	80.03	37.32	1.78	512.32	9.96	0.00	0.04	75	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.9	11.4	3.6	160.5	1.68	0.04	0.07	0.03	0.06	14.13	98.42	15.55	1.50	266.87	5.08	0.00	0.03	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.2	5.6	26.1	187.7	0.00	0.16	0.09	0.02	0.06	13.99	137.01	92.01	3.21	193.67	1.67	0.00	0.01	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.1	20.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.87	0.00	1.29	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	46.96	2.02	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	573	22.6	20.4	70.8	568.5	13.41	0.35	0.28	0.49	0.13	102.09	359.34	157.19	8.23	1163.37	19.83	0.00	0.08		
Полдник																				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ С ОВОЩАМИ	60	7.4	2.9	7.5	85.6	0.08	0.05	0.04	0.00	0.00	17.54	96.20	21.89	0.41	183.80	60.81	0.01	0.26	261	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.1	4.9	13.5	105.6	6.52	0.08	0.07	0.03	0.06	26.69	55.70	18.68	0.75	462.87	5.62	0.00	0.02	321	2012
СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.9	3.2	34.5	186.5	0.00	0.06	0.03	0.02	0.08	11.56	40.21	7.18	0.47	61.24	1.00	0.01	0.01	466	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.1	22.6	91.6	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.78	2.68	0.36	51.14	0.35	0.00	0.00	396	2008
Итого за прием пищи:	440	16.8	12.0	93.5	549.1	7.32	0.22	0.16	0.06	0.16	70.78	213.39	54.31	2.29	806.65	67.79	0.02	0.29		
Всего за день:		55.8	47.9	221.4	1642.5	24.26	0.72	0.66	0.60	1.18	426.81	851.08	268.19	15.00	2281.50	105.19	0.03	0.40		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ОВСОБНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.9	7.3	18.3	157.8	0.97	0.10	0.06	0.04	0.00	113.23	141.30	39.68	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	79.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.40	3.90	0.30	27.80	0.00	0.00	0.00	1	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.5	3.4	13.4	99.7	0.56	0.04	0.12	0.02	0.00	117.77	82.37	19.12	0.38	176.98	9.72	0.00	0.00	395	2012		
Итого за прием пищи:	366	10.8	16.6	47.2	380.1	1.53	0.17	0.13	0.10	0.00	237.30	264.37	62.70	2.62	206.68	9.72	0.00	0.00				
II Завтрак																						
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	190	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0.4	1.6	2.2	24.5	2.62	0.01	0.01	0.01	0.00	6.16	7.64	4.58	0.09	106.86	0.11	0.00	0.00	63	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) И КУРОМ	180	1.9	2.1	14.3	83.3	4.75	0.06	0.04	0.15	0.00	17.74	56.47	18.27	0.76	346.48	3.28	0.00	0.02	80	2012		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ЕЖИКИ"	170	22.2	27.4	20.5	417.3	1.28	0.08	0.14	0.06	0.19	21.98	209.96	31.48	2.88	439.01	9.13	0.01	0.07	287	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	10.4	42.6	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	1.72	2.87	0.34	49.18	0.35	0.00	0.00	372	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	16.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	46.96	2.02	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	586	27.0	31.5	62.7	641.3	9.35	0.21	0.22	0.22	0.19	62.32	307.10	64.02	5.60	992.48	14.89	0.01	0.09				
Полдник																						
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12.2	12.4	6.3	193.6	0.09	0.04	0.09	0.02	0.05	24.72	110.21	14.04	1.43	231.41	5.78	0.00	0.03	289	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.6	4.4	11.4	97.2	22.61	0.04	0.06	0.11	0.00	68.49	43.73	21.03	1.26	258.63	4.17	0.00	0.02	132	2012		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5.6	5.8	40.0	234.5	0.00	0.07	0.03	0.01	0.09	13.80	47.18	8.08	0.55	70.34	1.53	0.02	0.01	467	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.40	3.90	0.30	27.80	0.00	0.00	0.00	1	2012		
КАСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008		
Итого за прием пищи:	440	22.7	23.6	96.0	688.7	24.10	0.19	0.18	0.14	0.14	106.45	228.60	48.56	3.83	567.98	11.48	0.02	0.06				
Всего за день:		51.0	71.8	216.8	1753.1	36.88	0.58	0.53	0.46	0.33	413.08	795.07	179.27	13.35	1787.04	36.09	0.03	0.15				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.6	6.1	20.9	153.7	0.97	0.04	0.00	0.04	0.00	103.40	102.44	22.23	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1.8	2.3	6.0	28.2	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	69.84	32.00	2.24	0.06	7.04	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	79.6	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.0	11.6	100.1	0.56	0.03	0.12	0.02	0.00	116.85	104.88	30.42	1.00	227.63	9.72	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	374	12.1	18.3	47.9	405.6	1.55	0.10	0.16	0.12	0.00	268.39	260.02	58.79	2.33	262.17	9.72	0.00	0.00		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	0.06	0.19	0.03	0.00	183.80	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	0.06	0.19	0.03	0.00	183.80	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.06	0.00	4.21	7.93	6.02	0.30	67.29	0.63	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУР. БУЛЬОНЕ	180	2.0	2.1	14.5	84.9	4.76	0.06	0.04	0.15	0.00	16.51	41.18	16.72	0.76	342.96	3.38	0.00	0.02	82	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9.8	15.3	5.1	197.6	0.45	0.04	0.11	0.08	0.34	43.62	96.86	11.09	0.62	144.90	7.29	0.01	0.06	310	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2.4	8.5	8.9	122.6	7.61	0.06	0.00	0.26	0.00	30.44	43.13	17.78	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	141	2008
КОМПЛОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.2	0.1	10.2	41.9	14.40	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	0.00	4.85	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	698	17.2	26.4	55.1	527.6	34.74	0.23	0.19	0.63	0.34	107.35	230.12	63.28	4.39	624.10	13.29	0.01	0.07		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24.3	15.9	19.8	324.7	0.26	0.06	0.27	0.09	0.22	187.32	256.20	29.86	0.86	181.06	1.70	0.03	0.04	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.4	1.0	2.8	20.9	0.06	0.00	0.01	0.01	0.01	10.87	8.03	1.34	0.02	16.91	0.91	0.00	0.00	351	2012
ВАФЛИ	30	0.6	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.46	42.00	0.00	0.00	0.00		
СОК	100	0.6	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	6.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	380	26.4	18.4	65.3	541.8	12.31	0.11	0.31	0.11	0.23	225.99	292.03	46.19	5.03	516.97	4.61	0.03	0.06		
Всего за день:		60.8	68.7	176.5	1 679.8	49.54	0.49	0.84	0.79	0.67	806.33	901.77	188.42	11.89	1 686.04	43.82	0.04	0.12		

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 м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6.3	6.8	21.3	172.4	0.61	0.11	0.17	0.03	0.06	127.16	151.27	57.84	1.68	264.88	11.32	0.00	0.01	184	2008		
ЯИЦО ВАРЕНОЕ	40	6.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.09	18.82	61.82	3.95	0.61	56.35	8.95	0.01	0.02	213	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	19.50	3.90	0.30	27.80	0.00	0.00	0.00	1	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.5	3.4	13.4	98.7	0.56	0.04	0.12	0.02	0.00	117.77	92.37	19.12	0.38	178.98	9.72	0.00	0.00	395	2012		
Итого за прием пищи:	400	17.1	15.6	50.4	411.0	1.17	0.20	0.42	0.13	0.94	269.44	324.96	84.72	3.17	527.81	29.99	0.01	0.03				
II Завтрак																						
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	30	0.5	0.6	0.9	12.3	9.00	0.01	0.01	0.00	0.00	14.40	9.31	4.80	0.18	90.00	0.90	0.00	0.00	40	2008		
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	1.8	2.1	13.9	81.5	6.91	0.08	0.06	0.15	0.00	17.71	49.84	21.27	0.66	487.46	4.63	0.00	0.03	77	2012		
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1.1	0.1	7.9	37.0	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	3.00	10.00	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	9.5	9.1	9.0	156.0	0.00	0.10	0.00	0.06	0.00	30.00	106.80	19.20	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.1	4.9	13.5	106.6	6.52	0.08	0.07	0.03	0.08	28.89	55.70	18.68	0.75	482.87	5.62	0.00	0.02	321	2012		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.1	20.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.87	0.00	1.28	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	46.96	2.02	0.00	0.00		2009		
Итого за прием пищи:	576	17.4	17.1	65.6	487.3	22.43	0.35	0.16	0.23	0.68	104.35	281.57	74.07	4.39	1 109.88	13.17	0.00	0.05				
Полдник																						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	30	0.4	1.5	2.3	24.0	1.07	0.00	0.01	0.00	0.00	9.26	10.47	5.33	0.34	77.19	1.88	0.00	0.00	33	2012		
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	60	11.1	11.3	4.8	178.9	7.92	0.12	0.02	3.76	0.04	6.48	158.83	9.76	3.46	175.36	3.79	0.02	0.11	290	2008		
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	5.5	2.8	56.9	274.2	0.08	0.07	0.06	0.01	0.09	17.54	49.81	10.19	0.89	117.72	1.63	0.01	0.01	458	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3.2	3.4	11.4	89.4	0.80	0.03	0.12	0.02	0.00	117.20	64.43	16.31	0.75	180.41	9.72	0.00	0.00	394	2012		
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	18.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	450	20.6	19.4	85.2	613.1	19.67	0.25	1.12	3.80	0.13	166.48	312.34	49.99	7.63	826.71	16.91	0.03	0.13		2008		
Всего за день:		55.6	52.2	211.1	1 554.4	48.27	0.81	1.70	4.18	1.15	547.27	905.87	212.38	16.69	2 468.40	61.17	0.04	0.21				