

День: 1
Сезон: САД 12 ч
Возрастная категория: САД 12 ЧАСОВ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	40	5,762	5,969	10,02	118,048	0,029	0,291			185,8	111,28	11,7	0,4
189/2008	2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным.	180	6,304	7,673	29,127	211,177	0,132	1,248			115,976	168,914	13,464	1,452
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	180	2,903	2,375	11,533	84,496	0,038	1,235			114,12	85,5	13,3	0,075
Всего			14,969	16,017	50,68	413,721	0,199	2,774			415,896	365,694	38,464	1,927
2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5								
Всего			5	1,875	17,875	112,5								
Обед														
/2008	1. Огурец соленый	50	0,397	0,05	0,843	6,448	0,01	2,48			11,408	11,904	6,944	0,298
85/120/2012	2. Суп картофельный с клецками и говядиной	200/10/1	4,319	4,634	11,703	106,047	0,066	10,184			19,053	45,611	20,865	0,706
249	3. Рыба запеченная в омлете	70	12,989	4,63	2,071	101,705	0,035	0,086			40,199	275,836	21,993	1,576
125/2008	4. Картофельное пюре с морковью	150	3,009	4,987	19,619	135,86	0,122	10,703			45,715	89,242	35,791	1,105
406/2008	5. Кисель из кураги	180	0,948	0,054	32,536	135,18	0,018	0,72			29,08	26,28	18,9	0,618
к/к/к/к	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057				8,1	36,9	13,8	1,05
ТК№004	7. Батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,033				5,7	19,5	3,9	0,3
Всего			25,951	15,644	93,742	623,24	0,341	24,173			159,255	505,274	122,192	5,652
Полдник														
304	1. ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	2,366	7,513	23,553	171,55	0,034	1,781			26,13	89,454	48,136	0,874
	2. Пирожки печенные с капустой и яйцом 2021	65	5,23	6,698	27,643	192,347	0,08	16,339			40,671	89,152	25,258	1,23
267/2014	3. Чай с молоком	200	2,862	2,555	11,49	80,899	0,042	1,429			127,724	100,22	18,708	0,901
к/к/к/к	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057				8,1	36,9	13,8	1,05

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
/2008	5. ГРУША/75	75	0,3	0,225	7,722	35,236	0,015	3,749			14,244	11,995	8,996	1,724
Всего			12,738	17,381	82,348	540,333	0,228	23,297			216,869	327,721	114,898	5,779
Итого за 1й день			58,658	50,917	244,645	1689,794	0,768	50,245			792,02	1198,689	275,553	13,358

День: 2
 Сезон: САД 12 ч
 Возрастная категория: САД 12 ЧАСОВ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
10/2012	1. Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,192	2,074	2,498	33,36	0,042	4,396			13,492	34,855	16,272	0,393
214/2008	2. Омлет натуральный	130	13,244	18,062	2,418	225,386	0,158	0,482			171,974	459,301	54,006	5,5
267/2014	3. Чай с молоком	200	2,862	2,555	11,49	80,899	0,042	1,429			127,724	100,22	18,708	0,901
ТК№004	4. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	0,022				3,8	13	2,6	0,2
Всего			18,838	23,291	26,426	391,445	0,263	6,307			316,99	607,376	91,586	6,994
2й Завтрак														
	1. Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4								
Всего			5,22	4,5	7,2	95,4								
Обед														
ТК№014	1. Помидор свежий	50	0,555	0,101	1,919	12,118	0,03	12,623	0,081	0,197	7,069	13,127	10,098	0,505
95/2008	2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	1,596	3,321	7,625	67,419	0,059	16,93			29,717	37,364	16,244	0,568
277/2012	3. Гуляш из отварного мяса	70/70	27,032	16,791	5,081	279,735	0,026	2,341			16,723	16,718	11,079	0,309
323/2008	4. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	150	8,719	6,402	39,441	249,929	0,297				14,401	206,579	138,026	4,633
394	5. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	9,636	40,621	0,007	1,8			6,959	5,76	4,32	0,846
ТК№016	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057				8,1	36,9	13,8	1,05
Всего			40,026	27,113	75,641	710,121	0,476	33,694	0,081	0,197	82,967	316,448	193,568	7,91
Полдник														
306/2008	1. Голубцы ленивые	150	13,026	14,351	10,031	222,349	0,041	45,377			64,209	66,126	40,451	1,062
479/2008	2. Булочка "творожная"	70	7,113	3,367	26,241	164,513	0,06	0,107			22,384	55,657	9,035	0,665
ТК№022	3. Напиток витаминизированный	180			20,533	82,13		13,438						
ТК№16	4. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	0,048				6,75	30,75	11,5	0,875

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210102/2008	5. Апельсин/мандарин свежий	80	0,75	0,167	6,747	35,819	0,033	49,98			28,322	19,159	10,829	0,25
Всего			22,539	18,21	73,501	555,062	0,182	108,901			121,664	171,692	71,815	2,852
Итого за 2й день			86,623	73,114	182,769	1752,028	0,922	148,902	0,081	0,197	521,621	1095,517	356,968	17,757

День: 3
 Сезон: САД 12 ч
 Возрастная категория: САД 12 ЧАСОВ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	40	5,762	5,969	10,02	118,048	0,029	0,291			185,8	111,28	11,7	0,4
189/2008	2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным.	180	4,554	6,355	27,674	186,587	0,059	1,235			116,746	126,45	26,683	0,344
397/2012	3. Какао с молоком	180	3,176	2,655	12,889	89,019	0,036	1,17			108,168	81	12,6	0,079
Всего			13,492	14,979	50,583	393,654	0,125	2,696			410,714	318,73	50,983	0,823
2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5								
Всего			5	1,875	17,875	112,5								
Обед														
ТК№40	1. Салат из моркови и яблок	50	0,421	3,594	3,588	49,187	0,016	1,35			22,38	33,995	24,19	0,399
84/2008	2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,306	4,567	7,743	90,19	0,055	25,653			39,38	39,035	18,103	0,634
256/2008	3. Печень по-строгановски	50/50	15,001	7,59	6,872	156,902	0,252	27,611			16,048	261,968	16,773	5,653
331/2008	4. Макароны изделия отварные	150/5	5,8	4,808	37,053	214,85	0,089				10,575	46,625	8,42	0,85
442/2008	5. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	3,6			12,6	12,6	7,2	2,7
ТК№016	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057				8,1	36,9	13,8	1,05
Всего			28,408	21,128	85,375	654,229	0,487	58,214			109,083	431,123	88,487	11,286
Полдник														
269/2012	1. Пудинг рыбный запеченный	70	11,547	5,766	5,612	120,506	0,031	0,133			26,503	58,237	5,318	0,656
335/2008	2. Пюре картофельное	120	2,728	4,199	18,77	124,103	0,139	22,169			33,525	80,917	27,812	1,006
441/2008	3. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	20,413	101,244					0,2			0,03
ТК№16	4. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	0,048				6,75	30,75	11,5	0,875
ТК№004	5. Батон/15	15	1,155	0,45	7,515	38,85	0,017				2,85	9,75	1,95	0,15
/2008	6. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6	0,012				3	9,9	0,6	0,18

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
020/2008	7. Банан свежий	70	1,05	0,35	14,7	67,2	0,028	7			5,6	19,6	29,4	0,42
Всего			20,035	20,572	95,71	664,752	0,274	29,302			78,428	209,154	76,579	3,316
Итого за 3й день			66,935	58,554	249,543	1825,136	0,885	90,212			598,226	959,006	216,049	15,425

День: 4
 Сезон: САД 12 ч
 Возрастная категория: САД 12 ЧАСОВ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
2/2008	1. Бутерброд с джемом	40	1,938	3,195	22,788	126	0,028	1,32			9,87	19,02	5,382	0,396
190/2008	2. Каша "дружба" с маслом сливочным.	180	5,455	8,213	24,296	193,631	0,099	1,755			165,875	156,651	30,772	0,438
267/2014	3. Чай с молоком	200	2,862	2,555	11,49	80,899	0,042	1,429			127,724	100,22	18,708	0,901
Всего			10,255	13,963	58,574	400,53	0,168	4,504			303,469	275,891	54,862	1,735
2й Завтрак														
	1. Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	97,2								
Всего			5,22	4,5	7,56	97,2								
Обед														
33/2012	1. Салат из свеклы	60	0,883	4,155	5,178	61,572	0,012	5,884			31,857	47,728	29,263	1,07
91/2008	2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/10	5,694	5,198	14,634	128,819	0,094	14,303			25,009	64,003	22,575	0,837
308/2012	3. Фрикадельки из птицы	70	1,434	0,789	7,129	41,532	0,02	0,212			21,973	22,925	3,933	0,137
129/2008	4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,575	2,012	11,418	75,381	0,063	14,708			52,444	54,877	28,246	0,675
442/2008	5. Сок персиковый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	3,6			12,6	12,6	7,2	2,7
к/к/к/к	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057				8,1	36,9	13,8	1,05
004	7. Батон/35	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039				6,65	22,75	4,55	0,35
Всего			16,162	13,774	86,014	541,054	0,303	38,706			158,633	261,784	109,567	6,818
Полдник														
	1. Огурец свежий	50	0,372		1,163	6,51	0,014	3,255			7,905	13,95	6,51	0,233
258/2008	2. Жаркое по-домашнему	140	15,777	9,562	14,193	206,168	0,104	17,792			11,621	48,258	20,673	0,844
	3. Напиток клюквенный(из протертой клюквы)	180			15,29	61,151					0,099			0,015
ТК№16	4. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	0,048				6,75	30,75	11,5	0,875
002/2008	5. Груша свежая	70	0,28	0,21	7,21	32,901	0,014	3,5			13,3	11,2	8,4	1,61

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
/2008	6. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4	0,04				11,2	30	5,6	0,36
Всего			20,479	12,657	75,206	537,38	0,219	24,548			50,875	134,158	52,683	3,937
Итого за 4й день			52,115	44,894	227,354	1576,163	0,69	67,757			512,977	671,833	217,111	12,49

День: 5
 Сезон: САД 12 ч
 Возрастная категория: САД 12 ЧАСОВ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	40	2,34	5,85	15,078	122,58	0,033				6,42	20,64	3,924	0,312
189/2008	2. Каша манная жидкая с маслом сливочным.	180	5,438	7,443	27,279	198,432	0,075	1,196			116,678	107,296	17,854	0,353
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	180	2,903	2,375	11,533	84,496	0,038	1,235			114,12	85,5	13,3	0,075
Всего			10,681	15,668	53,89	405,508	0,146	2,431			237,218	213,436	35,078	0,74
2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5								
Всего			5	1,875	17,875	112,5								
Обед														
/2008	1. Огурец свежий	50	0,374		1,169	6,549	0,014	3,275			7,952	14,034	6,549	0,234
84	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,124	4,151	12,299	111,434	0,092	16,318			20,258	57,579	27,06	0,922
268	3. Суфле из рыбы	80	13,296	12,148	3,55	176,583	0,029	0,267			45,586	81,215	18,008	0,795
349/2008	4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,5	6,644	12,27	119,904	0,072	10,908			32,327	49,266	31,678	0,919
401/2008	5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736					0,24			0,036
ТК№016	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057				8,1	36,9	13,8	1,05
ТК№004	7. Батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,033				5,7	19,5	3,9	0,3
Всего			27,104	24,392	81,228	658,206	0,298	30,767			120,163	258,494	100,995	4,256
Полдник														
224	1. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с джемом	150/13	31,483	12,938	34,011	381,69	0,022	1,153			26,69	51,57	22,152	0,711
434/2008	2. Молоко кипяченое	200	5,88	5,25	9,87	111,3	0,084	2,73			252	189	29,4	0,126
/2008	3. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,024				2,7	12,3		0,18

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
/2008	4. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	37,6								
Всего			39,453	19,918	74,221	640,39	0,13	3,883			281,39	252,87	51,552	1,017
Итого за 5й день			82,238	61,852	227,215	1816,604	0,574	37,081			638,771	724,8	187,625	6,012

День: 6
 Сезон: САД 12 ч
 Возрастная категория: САД 12 ЧАСОВ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
/21	1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15	0,028				5,35	17,2	3,27	0,26
189/2008	2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным.	200	6,533	8,269	27,078	209,321	0,174	1,326			138,486	190,109	52,612	1,152
/21	3. Чай с молоком	180	2,576	2,3	10,312	72,7	0,038	1,296			115,47	91,04	17,28	0,893
Всего			11,059	15,444	49,955	384,171	0,239	2,622			259,306	298,349	73,162	2,305
2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5								
Всего			5	1,875	17,875	112,5								
Обед														
/2008	1. Огурец свежий	50	0,402		1,256	7,031	0,015	3,515			8,537	15,066	7,031	0,251
100/2008	2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	2,55	1,384	18,093	95,375	0,098	14,447			16,528	48,783	20,18	0,837
34	3. Пудинг из печени с морковью	80	17,648	9,62	7,605	188,641	0,303	32,75			27,226	328,727	25,412	6,891
/21	4. Пюре из овощей	130	3,047	4,364	15,258	113,469	0,115	26,046			51,532	78,117	34,492	1,009
442/2008	5. Сок абрикосовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	3,6			12,6	12,6	7,2	2,7
ТК№016	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057				8,1	36,9	13,8	1,05
004	7. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028				4,75	16,25	3,25	0,25
Всего			28,452	16,688	84,856	612,367	0,633	80,358			129,274	536,443	111,365	12,987
Полдник														
213/2008	1. Яйцо вареное	40	5,194	4,698	0,287	64,206	0,061				47,85	167,04	10,44	2,175
52/2008	2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,79	12,993	3,934	160,57	0,026	8,871			39,196	59,416	38,987	0,89
436/2008	3. Напиток лимонный	180	0,13	0,014	14,404	60,756	0,006	5,76			6,04	3,168	1,728	0,128
477/2008	4. Булочка молочная	70	6,664	3,138	40,914	218,973	0,106	0,364			48,104	83,188	20,041	0,797
ТК№003	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038				5,4	24,6	9,2	0,7

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
/21	6. Банан	80	1,199	0,4	16,787	76,742	0,032	7,994			6,395	22,383	33,575	0,48
Всего			21,297	21,504	84,287	621,448	0,269	22,989			152,985	359,795	113,971	5,17
Итого за 6й день			65,807	55,51	236,973	1730,485	1,141	105,969			541,566	1194,587	298,498	20,462

День: 7
 Сезон: САД 12 ч
 Возрастная категория: САД 12 ЧАСОВ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
213/2008	1. Яйцо вареное	20	2,597	2,349	0,144	32,103	0,03				23,925	83,52	5,22	1,088
189/2008	2. Каша пшенинная жидкая с маслом	200/5	7,231	7,855	34,34	237,597	0,202	1,274			128,754	179,554	45,944	1,128
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	180	2,903	2,375	11,533	84,496	0,038	1,235			114,12	85,5	13,3	0,075
004	4. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028				4,75	16,25	3,25	0,25
Всего			14,656	13,329	58,542	418,946	0,298	2,509			271,549	364,824	67,714	2,541
2й Завтрак														
	1. Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4								
Всего			5,22	4,5	7,2	95,4								
Обед														
43/2008	1. Салат картофельный	50	0,839	7,648	6,274	97,435	0,046	9,68			29,75	64,461	39,728	0,859
99/2008	2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,018	2,646	23,675	142,987	0,195	7,126			31,185	86,875	30,176	1,67
295	3. РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 2021	70	9,23	10,742	8,258	166,537	0,04	5,676			34,5	66,581	23,085	1,055
324/2012	4. Пюре из свеклы	130	1,73	4,975	11,32	96,878	0,023	11,336			42,676	49,864	24,963	1,603
401/2008	5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736					0,24			0,036
к/к/к/к	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057				8,1	36,9	13,8	1,05
ТК№004	7. Батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,033				5,7	19,5	3,9	0,3
Всего			22,626	27,459	101,468	747,573	0,394	33,818			152,151	324,181	135,652	6,573
Полдник														
/2008	1. Огурец соленый	50	0,397	0,05	0,843	6,448	0,01	2,48			11,408	11,904	6,944	0,298
263	2. Фрикадельки рыбные отварные	70	10,341	3,626	5,332	95,199	0,022				10,684	36,556	3,203	0,491
125/2008	3. Картофельное пюре с морковью	130	2,643	2,886	17,493	107,115	0,132	19,823			42,385	82,57	32,958	1,016

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
442/2008	4. Сок абрикосовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	3,6			12,6	12,6	7,2	2,7
ТК№003	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038				5,4	24,6	9,2	0,7
004	6. Батон/35	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039				6,65	22,75	4,55	0,35
/2008	7. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	37,6								
Всего			18,616	8,371	75,183	460,012	0,258	25,903			89,127	190,979	64,055	5,554
Итого за 7й день			61,119	53,659	242,393	1721,932	0,951	62,23			512,827	879,985	267,421	14,668

День: 8
 Сезон: САД 12 ч
 Возрастная категория: САД 12 ЧАСОВ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
10/2012	1. Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,192	2,074	2,498	33,36	0,042	4,396			13,492	34,855	16,272	0,393
214/2008	2. Омлет натуральный	130	13,244	18,062	2,418	225,386	0,158	0,482			171,974	459,301	54,006	5,5
267/2014	3. Чай с молоком	200	2,862	2,555	11,49	80,899	0,042	1,429			127,724	100,22	18,708	0,901
ТК№004	4. Батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,033				5,7	19,5	3,9	0,3
Всего			19,608	23,591	31,436	417,345	0,274	6,307			318,89	613,876	92,886	7,094
2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5								
Всего			5	1,875	17,875	112,5								
Обед														
	1. Огурец свежий	50	0,372		1,163	6,51	0,014	3,255			7,905	13,95	6,51	0,233
85	2. ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ,ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 2021	200/15/10	4,634	5,562	8,453	103,919	0,062	19,564			36,384	42,768	19,05	0,689
310	3. Суфле куриное	80	2,526	4,421	2,918	61,667	0,032	0,207			36,291	74,203	6,26	0,79
338/2008	4. Овощи в молочном соусе	150	3,467	5,862	15,396	129,22	0,104	24,51			70,989	85,004	32,956	0,919
405/2008	5. Кисель из яблок	180	0,122	0,109	30,803	125,332					0,36			0,054
ТК№016	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057				8,1	36,9	13,8	1,05
004	7. Батон/35	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039				6,65	22,75	4,55	0,35
Всего			15,796	17,394	88,208	577,597	0,307	47,537			166,679	275,575	83,126	4,084
Полдник														
306/2008	1. Голубцы ленивые	150	13,026	14,351	10,031	222,349	0,041	45,377			64,209	66,126	40,451	1,062
479/2008	2. Булочка "творожная"	70	7,113	3,367	26,241	164,513	0,06	0,107			22,384	55,657	9,035	0,665
401/2012	3. Компот из изюма	180	0,313	0,068	18,929	78,116	0,02				11,08	17,544	5,712	0,438
ТК016	4. Хлеб ржаной	15	0,99	0,195	5,97	30,15	0,029				4,05	18,45	6,9	0,525

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
020/2008	5. Банан свежий	70	1,05	0,35	14,7	67,2	0,028	7			5,6	19,6	29,4	0,42
Всего			22,492	18,332	75,87	562,329	0,178	52,484			107,322	177,377	91,498	3,11
Итого за 8й день			62,896	61,191	213,39	1669,771	0,76	106,327			592,89	1066,828	267,509	14,289

День: 9
 Сезон: САД 12 ч
 Возрастная категория: САД 12 ЧАСОВ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1/21	1. Бутерброд с маслом	35	2,337	5,273	15,072	117,344	0,033				6,336	20,507	3,921	0,311
189/2008	2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным.	180	4,554	6,355	27,674	186,587	0,059	1,235			116,746	126,45	26,683	0,344
397/2012	3. Какао с молоком	180	3,176	2,655	12,889	89,019	0,036	1,17			108,168	81	12,6	0,079
Всего			10,066	14,282	55,635	392,95	0,128	2,405			231,25	227,957	43,204	0,733
2й Завтрак														
	1. Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	97,2								
Всего			5,22	4,5	7,56	97,2								
Обед														
33/2012	1. Салат из свеклы	60	0,883	4,155	5,178	61,572	0,012	5,884			31,857	47,728	29,263	1,07
76	2. РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 2021	200/10/1 0	2,642	3,567	18,266	116,567	0,121	18,688			28,194	77,567	28,283	1,044
291/2012	3. Запеканка картофельная с мясом	150	12,13	13,338	23,778	263,452	0,174	29,108			23,701	94,897	43,316	1,499
ТК№022	4. Напиток витаминизированный	180			20,533	82,13		13,438						
ТК№016	5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057				8,1	36,9	13,8	1,05
004	6. Батон/35	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039				6,65	22,75	4,55	0,35
Всего			20,33	22,5	97,23	674,67	0,402	67,118			98,501	279,842	119,211	5,012
Полдник														
ТК№014	1. Помидор свежий	50	0,555	0,101	1,919	12,118	0,03	12,623	0,081	0,197	7,069	13,127	10,098	0,505
208/2012	2. Макароны, запеченные с яйцом	150	8,045	7,391	29,976	218,85	0,113	0,316			68,6	161,263	23,668	1,996
	3. Напиток клюквенный(из протертой клюквы)	180			15,29	61,151					0,099			0,015
249	4. Ватрушка с творогом	70	9,303	5,454	31,344	212,739	0,072				16,724	62,927	11,489	0,85
ТК016	5. Хлеб ржаной	15	0,99	0,195	5,97	30,15	0,029				4,05	18,45	6,9	0,525

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
144	6. Мандарин	100	0,801	0,2	7,505	38,026	0,06	38,026			35,024	17,012	11,007	0,1
Всего			19,694	13,342	92,003	573,033	0,304	50,964	0,081	0,197	131,565	272,779	63,163	3,991
Итого за 9й день			55,31	54,624	252,429	1737,853	0,834	120,487	0,081	0,197	461,317	780,577	225,578	9,736

День: 10
Сезон: САД 12 ч
Возрастная категория: САД 12 ЧАСОВ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	40	5,762	5,969	10,02	118,048	0,029	0,291			185,8	111,28	11,7	0,4
189/2008	2. Каша манная жидкая с маслом сливочным.	180	5,438	7,443	27,279	198,432	0,075	1,196			116,678	107,296	17,854	0,353
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	180	2,903	2,375	11,533	84,496	0,038	1,235			114,12	85,5	13,3	0,075
Всего			14,103	15,787	48,832	400,976	0,143	2,722			416,598	304,076	42,854	0,828
2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5								
Всего			5	1,875	17,875	112,5								
Обед														
ТК№014	1. Помидор свежий	50	0,555	0,101	1,919	12,118	0,03	12,623	0,081	0,197	7,069	13,127	10,098	0,505
76/2008	2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	4,213	5,372	10,971	109,783	0,047	17,499			39,885	42,124	20,405	0,918
228/2008	3. Рыба (филе) отварная	70	13,676	0,518	0,423	60,78	0,08	1,27			23,547	180,047	26,957	0,595
378/2008	4. Соус польский	20	0,916	12,302	0,188	115,189	0,01	0,6			10,316	29,766	2,066	0,384
335	5. Пюре картофельное	130	2,809	4,526	19,07	128,582	0,141	22,449			35,972	83,43	28,372	1,019
442/2008	6. Сок персиковый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	3,6			12,6	12,6	7,2	2,7
ТК№016	7. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057				8,1	36,9	13,8	1,05
Всего			25,049	23,389	62,69	569,552	0,383	58,04	0,081	0,197	137,489	397,994	108,898	7,17
Полдник														
224	1. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с джемом	150/13	31,483	12,938	34,011	381,69	0,022	1,153			26,69	51,57	22,152	0,711
434/2008	2. Молоко кипяченое	200	5,88	5,25	9,87	111,3	0,084	2,73			252	189	29,4	0,126
/2008	3. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,024				2,7	12,3		0,18
002/2008	4. Груша свежая	70	0,28	0,21	7,21	32,901	0,014	3,5			13,3	11,2	8,4	1,61
Всего			39,413	19,808	73,592	635,691	0,144	7,383			294,691	264,07	59,952	2,627
Итого за 10й день			83,565	60,858	202,989	1718,719	0,669	68,146	0,081	0,197	848,778	966,14	211,704	10,624

Итоговые показатели

Наименование	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого по меню	675,267	575,174	2279,699	17238,485	8,193	857,356	0,242	0,591	6020,993	9537,961	2524,016	134,823
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,7	30	52,9									