

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

С 12-ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

диета

1 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ №37	180	4.2	6.3	8.8	109.6	0.04	0.78	0.03	0.04	0.03	0.16	156.55	17.00	108.98	0.15	219.45	13.50	0.00	0.00		2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	13.6	54.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	1.89	1.49	0.14	5.75	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	410	8.0	11.2	59.6	372.7	0.08	0.79	0.04	0.04	0.03	0.19	177.13	28.89	155.47	1.34	280.20	13.50	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ № 12	180	3.4	3.3	8.5	77.4	0.05	6.46	0.14	0.80	0.00	0.06	25.88	18.05	52.48	0.91	328.96	3.90	0.02	0.00		2010
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ № 55	70/70	0.9	5.9	5.1	77.4	0.03	1.86	0.01	2.62	0.00	0.02	13.33	6.27	20.39	0.40	88.81	1.27	0.01	0.00		2010
РИС ОТВАРНОЙ № 73	130	3.1	2.9	32.0	165.7	0.03	0.00	0.01	0.27	0.05	0.02	19.54	22.81	61.63	0.46	45.96	0.62	0.02	0.01		2010
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	45	2.4	0.4	16.2	87.3	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		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ № 91	180	0.2	0.1	17.9	73.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	12.98	4.80	10.45	0.24	75.53	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	675	10.0	12.6	79.5	480.9	0.12	8.32	0.16	3.69	0.05	0.11	71.73	51.93	144.95	2.01	539.26	5.79	0.05	0.01		
Уплотненный Полдник с включением блюд ужина																					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА №65	150	13.9	15.8	14.3	267.8	0.16	9.18	3.78	6.26	0.35	0.99	26.91	21.77	214.68	4.15	259.89	8.12	0.13	0.02		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	1.8	0.3	6.3	39.8	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	0.7	0.7	18.7	91.7	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		
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0.0	0.0	11.7	46.9	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.05	1.89	1.49	0.14	5.69	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	415	16.5	16.8	51.0	446.2	0.16	9.19	3.78	6.26	0.35	0.99	32.96	23.66	216.17	4.29	265.58	8.12	0.13	0.02		
Всего за день:		35.4	40.7	210.3	1 385.8	0.38	22.30	3.98	9.99	0.43	1.31	295.82	112.48	530.59	10.44	1 325.04	29.41	0.18	0.03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ № 33	180	6.0	6.8	24.9	185.7	0.06	0.83	0.03	0.14	0.03	0.18	168.32	27.92	145.58	0.36	255.83	14.70	0.01	0.00		2010
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0.1	0.0	11.8	47.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.96	2.68	2.97	0.30	10.65	0.00	0.00	0.00		2010
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	410	9.8	11.7	73.9	441.6	0.10	0.85	0.04	0.14	0.03	0.21	189.78	40.60	193.55	1.71	321.48	14.70	0.01	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	150	1.6	0.5	22.1	100.8	0.04	10.50	0.03	0.00	0.00	0.05	8.40	44.10	29.40	0.63	365.40	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	150	1.6	0.5	22.1	100.8	0.04	10.50	0.03	0.00	0.00	0.05	8.40	44.10	29.40	0.63	365.40	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ , МЯСОМ, № 9	180	4.3	3.7	7.3	79.9	0.05	4.74	0.08	0.91	0.00	0.04	40.35	20.02	66.50	1.23	247.61	3.57	0.02	0.00	9	2017
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ №71	70	10.5	10.7	7.8	162.6	0.03	0.88	0.01	2.32	0.06	0.03	16.16	9.28	38.75	0.73	60.55	1.48	0.00	0.00		2018
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №77	130	1.8	4.4	14.3	103.5	0.08	7.20	0.02	0.20	0.08	0.06	16.71	19.89	48.42	0.85	512.39	4.50	0.03	0.00		2010
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	45	2.4	0.4	16.2	87.3	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		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ № 95	180	0.1	0.0	17.7	72.4	0.00	1.34	0.00	0.00	0.00	0.00	11.89	2.81	1.67	0.07	14.80	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	605	19.0	19.2	63.2	505.7	0.16	14.16	0.11	3.43	0.14	0.13	85.11	52.00	155.34	2.88	835.35	9.55	0.05	0.00		
Уплотненный Полдник с включением блюд ужина																					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.04	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	50	1.0	0.1	2.1	12.6	0.03	1.30	0.00	0.39	0.00	0.02	5.85	6.15	18.14	0.21	32.18	0.00	0.00	0.00		2010
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №108	80	6.4	4.5	48.1	258.2	0.07	0.13	0.02	0.60	0.18	0.06	32.12	10.76	61.85	0.78	119.85	3.64	0.01	0.02		2010
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0.0	0.0	11.7	46.9	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.05	1.89	1.49	0.14	5.69	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	350	12.5	9.1	62.2	380.7	0.14	1.44	0.12	1.19	0.18	0.08	66.02	23.80	158.48	2.13	157.72	3.64	0.01	0.02		
Всего за день:		42.9	40.6	221.3	1 428.9	0.44	26.95	0.30	4.76	0.35	0.47	349.31	160.50	536.77	7.35	¹ 679.9 ₅	27.89	0.07	0.02		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (ПРИПУЩЕННАЯ) №47	100	15.9	9.1	4.5	150.5	0.00	0.68	0.06	0.03	0.00	0.00	3.18	1.63	3.59	0.07	12.77	0.27	0.00	0.00		2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	13.6	54.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	1.89	1.49	0.14	5.75	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	330	19.7	14.0	55.3	413.7	0.04	0.69	0.07	0.03	0.00	0.03	23.76	13.52	50.08	1.26	73.52	0.27	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0.0	0.0	9.8	39.2	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.01	1.89	1.49	0.14	5.63	0.00	0.00	0.00	96	2010
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	9.8	39.2	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.01	1.89	1.49	0.14	5.63	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ № 8	180	2.8	3.6	10.9	87.6	0.06	5.57	0.14	1.08	0.00	0.05	22.24	20.28	53.10	0.92	420.89	4.17	0.02	0.00		2010
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ № 66	150	12.4	14.1	19.9	256.2	0.14	9.62	0.03	1.85	0.18	0.16	46.82	36.67	165.15	2.35	856.95	12.81	0.05	0.00		2010
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	45	2.4	0.4	16.2	87.3	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		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК № 90	180	0.1	0.1	14.6	60.9	0.01	1.27	0.00	0.20	0.00	0.01	11.06	3.68	3.13	0.63	88.90	0.63	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	555	17.8	18.2	61.6	491.9	0.21	16.46	0.17	3.13	0.18	0.22	80.12	60.63	221.38	3.90	¹ 366.7 ₄	17.61	0.07	0.00		
Уплотненный Полдник с включением блюд ужина																					
РАГУ ОВОЩНОЕ № 83	150	2.8	8.3	17.2	156.6	0.12	13.00	0.70	0.68	0.15	0.09	53.23	34.09	76.33	1.54	511.08	6.44	0.04	0.00		2010
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ, № 61	70	13.1	8.7	5.3	170.2	0.14	9.82	4.65	3.47	0.00	1.14	8.02	10.85	187.49	4.19	206.15	4.69	0.14	0.02	61	2017
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.3	0.02	5.94	0.01	0.06	0.00	0.02	13.66	8.31	24.94	0.59	83.74	1.78	0.01	0.00		2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	0.7	0.7	18.7	91.7	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		2010
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0.0	0.0	9.8	39.2	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.01	1.89	1.49	0.14	5.63	0.00	0.00	0.00	96	2010
Итого за прием пищи:	495	17.1	17.7	52.5	466.0	0.28	28.77	5.36	4.21	0.15	1.25	80.92	55.14	290.25	6.46	806.60	12.91	0.19	0.02		
Всего за день:		54.7	50.0	179.2	1 410.8	0.53	45.93	5.60	7.37	0.33	1.50	190.81	131.18	563.20	11.76	² 252.4 ₉	30.79	0.26	0.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	6.4	8.0	26.8	206.0	0.08	0.80	0.04	0.42	0.05	0.17	162.97	30.94	150.63	0.57	259.19	14.43	0.01	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0.1	0.0	9.8	39.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.92	2.68	2.97	0.30	10.59	0.00	0.00	0.00		2010
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	410	10.2	12.9	73.8	454.2	0.12	0.82	0.05	0.42	0.05	0.20	184.39	43.62	198.60	1.92	324.78	14.43	0.01	0.00		
II Завтрак																					
КИСЕЛЬ ИЗ "ВАРЕНЬЯ (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА) № 114	180	0.0	0.0	11.1	44.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.41	1.79	4.85	0.00	1.81	0.00	0.00	0.00		2017
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	11.1	44.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.41	1.79	4.85	0.00	1.81	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ № 13	180	5.3	5.6	10.9	115.1	0.02	0.45	0.14	1.13	0.00	0.02	20.87	7.45	20.17	0.44	46.48	0.82	0.00	0.00		2010
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ № 71	70	7.8	9.9	14.4	182.3	0.03	0.10	0.00	1.26	0.00	0.03	33.17	9.16	37.89	0.61	49.99	1.64	0.00	0.00		2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	4.3	12.5	103.0	0.03	27.69	0.10	0.26	0.08	0.06	73.45	25.12	50.10	1.54	317.38	5.04	0.01	0.00	131	2008
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	45	2.4	0.4	16.2	87.3	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		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ	180	0.2	0.1	17.9	73.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	12.98	4.80	10.45	0.24	75.53	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	605	18.8	20.3	71.8	560.8	0.09	28.24	0.24	2.65	0.08	0.12	140.47	46.53	118.61	2.83	489.38	7.50	0.01	0.00		
Уплотненный Полдник с включением блюд ужина																					
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ,№276	150	12.1	12.7	9.4	200.6	0.08	4.91	0.03	0.51	0.06	0.09	11.96	23.39	123.49	1.89	530.58	7.38	0.05	0.00		2011
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	50	1.1	0.1	2.2	13.6	0.03	1.40	0.00	0.42	0.00	0.02	6.30	6.62	19.53	0.23	34.65	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	0.7	0.7	18.7	91.7	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		2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	13.6	54.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	1.89	1.49	0.14	5.75	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	415	13.9	13.5	43.9	360.5	0.11	6.32	0.03	0.93	0.06	0.11	24.34	31.90	144.51	2.26	570.98	7.38	0.05	0.00		
Всего за день:		42.8	46.8	200.6	1 420.0	0.32	35.38	0.32	4.00	0.19	0.43	359.61	123.84	466.57	7.01	1 386.95	29.31	0.07	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ № 36	180	7.1	8.3	22.7	195.5	0.09	0.98	0.04	0.06	0.04	0.21	210.31	29.49	192.64	0.52	313.26	17.01	0.02	0.01		2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	13.6	54.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	1.89	1.49	0.14	5.75	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	410	10.9	13.2	73.5	458.7	0.13	0.99	0.05	0.06	0.04	0.24	230.89	41.38	239.13	1.71	374.01	17.01	0.02	0.01			
II Завтрак																						
БАНАН СВЕЖИЙ	210	2.2	0.7	30.9	141.1	0.06	14.70	0.04	0.00	0.00	0.07	11.76	61.74	41.16	0.88	511.56	0.00	0.00	0.00		2010	
Итого за прием пищи:	210	2.2	0.7	30.9	141.1	0.06	14.70	0.04	0.00	0.00	0.07	11.76	61.74	41.16	0.88	511.56	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ №17	180	4.7	3.9	11.9	99.0	0.06	5.61	0.14	0.88	0.00	0.03	20.78	17.87	41.52	0.74	387.92	3.75	0.02	0.00		2017	
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ № 64	80	10.6	11.3	10.0	183.7	0.04	0.66	0.01	1.69	0.06	0.08	17.86	17.13	107.86	1.43	213.48	5.19	0.03	0.00		2010	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №5	50	0.7	2.5	5.1	45.7	0.01	2.09	0.01	1.14	0.00	0.01	16.00	9.14	20.01	0.59	134.57	2.98	0.01	0.00		2010	
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	45	2.4	0.4	16.2	87.3	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			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №113	100	0.2	0.1	9.9	41.5	0.01	26.00	0.04	0.17	0.00	0.01	6.71	1.62	0.72	0.12	2.84	0.00	0.00	0.00		2018	
Итого за прием пищи:	455	18.5	18.2	53.1	457.2	0.12	34.36	0.20	3.88	0.06	0.13	61.35	45.76	170.11	2.88	738.81	11.92	0.06	0.00			
Уплотненный Полдник с включением блюд ужина																						
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ №23	150	2.1	4.8	8.5	86.5	0.05	10.88	0.79	0.54	0.09	0.07	47.92	23.70	44.16	0.97	191.69	3.57	0.03	0.00		2010	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИННАЯ) №72	70	6.3	14.2	13.2	209.3	0.03	0.65	0.01	3.02	0.03	0.02	27.54	4.82	25.70	0.24	57.51	2.08	0.00	0.00		2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	35	0.7	0.7	18.7	91.7	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			
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0.0	0.0	9.8	39.2	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.01	1.89	1.49	0.14	5.63	0.00	0.00	0.00	96	2010	
Итого за прием пищи:	435	9.1	19.7	50.2	426.6	0.08	11.54	0.80	3.56	0.12	0.09	81.47	30.41	71.35	1.35	254.83	5.65	0.03	0.00			
Всего за день:			40.7	51.8	207.6	1 483.6	0.39	61.59	1.09	7.50	0.22	0.53	385.47	179.29	521.75	6.82	1 879.21	34.58	0.11	0.01		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №40	180	7.4	7.9	22.8	192.6	0.12	0.83	0.03	1.60	0.04	0.21	172.54	59.98	178.93	1.64	322.67	15.19	0.01	0.00		2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	13.6	54.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	1.89	1.49	0.14	5.75	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	11.1	12.8	73.6	455.8	0.16	0.84	0.04	1.60	0.04	0.24	193.12	71.87	225.42	2.83	383.42	15.19	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ № 7	180	2.7	3.5	6.8	69.7	0.04	8.93	0.19	1.08	0.00	0.05	34.16	17.37	43.71	0.89	265.95	3.57	0.02	0.00		2010
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ № 59	70	9.4	10.8	14.8	198.0	0.05	0.37	0.00	1.72	0.00	0.06	25.60	16.63	101.20	1.52	195.77	4.55	0.02	0.00		2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ № 75	130	4.7	3.7	30.3	173.2	0.06	0.00	0.02	1.02	0.06	0.02	23.00	9.01	36.08	0.84	55.88	0.66	0.01	0.01		2010
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ №84	30	0.2	1.7	2.2	25.0	0.00	0.25	0.07	0.47	0.01	0.00	4.13	1.95	3.64	0.08	16.39	0.26	0.00	0.00		2010
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	45	2.4	0.4	16.2	87.3	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		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ № 91	180	0.2	0.1	17.9	73.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	12.98	4.80	10.45	0.24	75.53	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	635	19.7	20.1	88.0	626.4	0.16	9.55	0.28	4.29	0.07	0.14	99.87	49.76	195.08	3.57	609.52	9.04	0.05	0.01		
Уплотненный Полдник с включением блюд ужина																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ № 77	130	2.6	3.7	20.9	127.6	0.12	10.56	0.03	0.22	0.06	0.08	19.48	28.44	70.12	1.23	750.75	6.60	0.04	0.00		2010
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	1.8	0.3	6.3	39.8	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	0.7	0.7	18.7	91.7	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		
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0.0	0.0	11.7	46.9	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.05	1.89	1.49	0.14	5.69	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	395	5.1	4.7	57.6	306.1	0.12	10.57	0.03	0.22	0.06	0.08	25.53	30.33	71.61	1.37	756.44	6.60	0.04	0.00		
Всего за день:		37.0	37.9	239.4	1 474.3	0.46	24.96	0.35	6.11	0.17	0.48	332.52	159.96	506.11	10.57	1 989.38	32.83	0.10	0.01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ № 31	180	6.4	7.4	22.3	181.8	0.06	0.84	0.03	0.52	0.04	0.18	173.44	21.34	131.77	0.34	260.54	14.58	0.00	0.00		2010
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	150	0.1	0.0	9.8	39.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	2.34	2.67	0.27	9.54	0.00	0.00	0.00		2010
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	380	10.2	12.3	69.4	429.8	0.10	0.86	0.04	0.52	0.04	0.21	193.85	33.68	179.44	1.66	325.08	14.58	0.00	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	150	1.6	0.5	22.1	100.8	0.04	10.50	0.03	0.00	0.00	0.05	8.40	44.10	29.40	0.63	365.40	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	150	1.6	0.5	22.1	100.8	0.04	10.50	0.03	0.00	0.00	0.05	8.40	44.10	29.40	0.63	365.40	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ № 10	180	5.6	5.3	12.1	118.9	0.05	5.64	0.15	1.08	0.00	0.07	35.83	26.78	79.47	1.60	460.23	7.56	0.03	0.00		2017
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ №78	70	7.5	4.7	8.9	104.9	0.02	0.66	0.01	0.13	0.12	0.02	23.04	3.85	26.06	0.26	48.59	2.72	0.00	0.00		2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №77	150	3.4	5.1	27.8	171.1	0.16	14.05	0.03	0.30	0.08	0.11	26.53	37.85	93.46	1.63	998.78	8.78	0.05	0.00		2010
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0.8	3.8	5.2	58.6	0.03	1.78	0.94	1.93	0.00	0.03	26.43	18.39	30.42	0.58	131.93	2.86	0.03	0.00		
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	45	2.4	0.4	16.2	87.3	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		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК № 90	180	0.1	0.1	14.6	60.9	0.01	1.27	0.00	0.20	0.00	0.01	11.06	3.68	3.13	0.63	88.90	0.63	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	685	19.9	19.4	84.8	601.6	0.27	23.40	1.13	3.64	0.20	0.24	122.89	90.55	232.54	4.70	¹ 728.4 ₃	22.55	0.11	0.00		
Уплотненный Полдник с включением блюд ужина																					
МЯСО ОТВАРНОЕ № 17	50	14.9	12.8	0.3	175.2	0.03	0.12	0.04	0.48	0.00	0.08	8.79	15.47	125.83	1.83	275.49	6.07	0.04	0.00		2010
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0.0	0.0	9.8	39.2	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.01	1.89	1.49	0.14	5.63	0.00	0.00	0.00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАНЫЙ	35	0.7	0.7	18.7	91.7	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:	265	15.6	13.4	28.7	306.1	0.03	0.13	0.04	0.48	0.00	0.08	14.80	17.36	127.32	1.97	281.12	6.07	0.04	0.00		
Всего за день:		47.3	45.6	204.9	1 438.3	0.44	34.89	1.24	4.64	0.24	0.58	339.94	185.69	568.70	8.96	² 700.0 ₃	43.20	0.15	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ № 35	180	6.6	7.4	21.7	181.1	0.04	0.84	0.03	0.06	0.04	0.17	170.20	18.42	118.00	0.18	237.14	14.58	0.00	0.00		2010
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0.0	0.0	11.7	46.9	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.05	1.89	1.49	0.14	5.69	0.00	0.00	0.00		2010
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	410	10.4	12.3	70.6	436.6	0.08	0.85	0.04	0.06	0.04	0.20	190.75	30.31	164.49	1.37	297.83	14.58	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0.0	0.0	11.7	46.9	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.05	1.89	1.49	0.14	5.69	0.00	0.00	0.00	96	2010
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	11.7	46.9	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.05	1.89	1.49	0.14	5.69	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ № 10	180	7.3	5.2	14.4	134.2	0.15	3.78	0.19	2.43	0.00	0.08	31.66	28.44	85.98	1.83	427.77	4.75	0.03	0.00		2010
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	14.5	10.0	20.1	241.4	0.25	16.94	3.77	3.55	0.17	1.04	47.24	37.43	245.83	4.72	851.61	13.01	0.14	0.02	291	2012
ОГУ РЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.3	0.02	5.94	0.01	0.06	0.00	0.02	13.66	8.32	24.95	0.59	83.75	1.78	0.01	0.00		2010
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	45	2.4	0.4	16.2	87.3	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		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	21.5	87.5	0.00	1.15	0.00	0.00	0.00	0.00	11.54	2.67	1.42	0.06	12.97	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	615	24.8	15.7	73.7	558.8	0.42	27.81	3.97	6.04	0.17	1.14	104.10	76.86	358.18	7.20	¹ 376.10	19.54	0.18	0.02		
Уплотненный Полдник с включением блюд ужина																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ № 75	130	4.7	3.8	30.1	173.3	0.05	0.00	0.02	1.01	0.06	0.02	25.29	9.13	36.41	0.85	55.70	0.66	0.01	0.01		2010
ОГУ РЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50	0.4	0.1	1.2	6.9	0.01	4.95	0.01	0.05	0.00	0.02	11.39	6.93	20.79	0.50	69.80	1.49	0.01	0.00		2010
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	7.5	5.7	47.1	269.6	0.09	0.13	0.04	0.49	0.10	0.07	39.60	12.07	70.67	0.63	117.20	3.53	0.01	0.02	464	2008
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0.0	0.0	11.7	46.9	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.05	1.89	1.49	0.14	5.69	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	440	12.7	9.5	90.2	496.7	0.15	5.09	0.07	1.55	0.16	0.11	82.33	30.02	129.36	2.12	248.39	5.68	0.03	0.03		
Всего за день:		47.8	37.5	246.2	1 539.0	0.65	33.76	4.08	7.65	0.37	1.45	383.23	139.08	653.52	10.83	¹ 928.01	39.80	0.21	0.05		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ № 32	180	7.2	7.8	25.9	203.5	0.12	0.84	0.03	0.66	0.04	0.18	175.83	35.75	166.65	0.81	286.09	15.62	0.01	0.00	189	2010
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	150	0.1	0.0	9.8	39.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	2.34	2.67	0.27	9.54	0.00	0.00	0.00		2010
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	380	11.0	12.7	72.9	451.6	0.16	0.86	0.04	0.66	0.04	0.21	196.24	48.09	214.32	2.13	350.63	15.62	0.01	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	150	1.6	0.5	22.1	100.8	0.04	10.50	0.03	0.00	0.00	0.05	8.40	44.10	29.40	0.63	365.40	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	150	1.6	0.5	22.1	100.8	0.04	10.50	0.03	0.00	0.00	0.05	8.40	44.10	29.40	0.63	365.40	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ № 9	180	5.3	5.7	13.9	128.4	0.08	6.93	0.14	0.91	0.00	0.06	23.86	21.74	51.17	0.91	488.72	4.65	0.02	0.00		2010
ПТИЦА (МЯКОТЬ БЕЗ КОЖИ) ПРИПУЩЕННАЯ №67	73	12.4	12.5	0.2	163.0	0.00	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	1.69	0.38	1.52	0.04	4.44	0.08	0.00	0.00		2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №74	100	5.6	3.9	25.2	157.8	0.15	0.00	0.01	3.10	0.05	0.08	14.29	82.77	123.21	2.91	173.79	1.50	0.01	0.00		2010
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	50	2.7	0.5	18.0	97.0	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		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ № 91	180	0.2	0.1	17.9	73.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	12.98	4.80	10.45	0.24	75.53	0.00	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	583	26.2	22.6	75.1	619.4	0.24	7.03	0.15	4.02	0.05	0.15	52.82	109.69	186.35	4.10	742.48	6.23	0.03	0.00		
Уплотненный Полдник с включением блюд ужина																					
РЫБА ПО - ПОЛЬСКИ	80	12.6	10.6	3.9	153.1	0.02	0.77	0.23	1.10	0.37	0.06	16.62	5.84	33.80	0.49	53.81	3.90	0.01	0.00		2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ № 77	130	2.6	4.0	20.9	129.8	0.12	10.56	0.03	0.22	0.06	0.08	19.51	28.44	70.17	1.23	750.80	6.60	0.04	0.00		2010
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ (ОТВАРНАЯ)	50	1.1	0.1	2.2	13.6	0.03	1.40	0.00	0.42	0.00	0.02	6.30	6.62	19.53	0.23	34.65	0.00	0.00	0.00		2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	0.7	0.7	18.7	91.7	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	13.6	54.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	1.89	1.49	0.14	5.75	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	475	16.9	15.3	59.3	442.8	0.17	12.74	0.26	1.74	0.43	0.16	48.51	42.79	124.99	2.09	845.01	10.50	0.05	0.00		
Всего за день:		55.7	51.2	229.4	1 614.5	0.61	31.13	0.48	6.42	0.52	0.57	305.97	244.67	555.06	8.95	2 303.52	32.35	0.09	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ № 34	180	6.8	8.4	21.0	188.4	0.11	0.86	0.03	0.64	0.04	0.20	183.21	39.83	174.38	0.84	303.11	16.07	0.01	0.00	1	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	13.6	54.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.08	1.89	1.49	0.14	5.75	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	410	10.6	13.3	71.9	451.6	0.15	0.87	0.04	0.64	0.04	0.23	203.79	51.72	220.87	2.03	363.86	16.07	0.01	0.00		
II Завтрак																					
КИСЕЛЬ ИЗ "ВАРЕНЬЯ (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА) № 114	100	0.0	0.0	8.2	32.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.86	1.00	2.77	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00		2017
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	8.2	32.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.86	1.00	2.77	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (с яичными хлопьями) № 51	180	3.5	4.3	16.1	117.5	0.09	8.00	0.16	1.52	0.26	0.10	30.42	25.54	76.17	1.28	581.12	7.67	0.03	0.00		2017
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ № 63	80	8.5	12.5	13.9	205.6	0.03	0.64	0.00	2.78	0.00	0.04	11.84	10.20	74.67	1.09	167.37	3.49	0.02	0.00		2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 82	150	3.5	5.0	14.4	118.8	0.04	31.94	0.10	0.29	0.09	0.08	87.90	29.18	58.47	1.78	366.21	5.82	0.02	0.00		2010
ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	50	2.7	0.5	18.0	97.0	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		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №113	180	0.3	0.1	18.4	77.1	0.01	46.80	0.08	0.31	0.00	0.02	12.10	2.92	1.30	0.21	5.13	0.00	0.00	0.00		2017
Итого за прием пищи:	640	18.4	22.5	80.7	616.0	0.17	87.38	0.34	4.90	0.35	0.24	142.26	67.84	210.61	4.36	¹ 119.8 ₃	16.98	0.07	0.00		
Уплотненный Полдник с включением блюд ужина																					
ПЮРЕ " РОЗОВОЕ " (картофельно морковное) №79	130	3.0	5.3	17.0	128.9	0.11	7.42	0.91	0.47	0.08	0.13	62.91	35.31	87.29	1.18	587.76	8.99	0.04	0.00	125	2010
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	70	5.5	6.2	4.9	97.2	0.05	0.00	0.04	1.55	0.00	0.00	17.60	10.56	60.54	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	75	2018
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	50	1.0	0.1	2.1	12.6	0.03	1.30	0.00	0.39	0.00	0.02	5.85	6.15	18.14	0.21	32.18	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	0.7	0.7	18.7	91.7	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		
ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0.0	0.0	11.7	46.9	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.05	1.89	1.49	0.14	5.69	0.00	0.00	0.00	96	2010
Итого за прием пищи:	465	10.2	12.3	54.3	377.3	0.19	8.73	0.95	2.41	0.08	0.15	92.41	53.91	167.46	2.09	625.63	8.99	0.04	0.00		
Всего за день:		39.2	48.1	215.1	1 477.6	0.51	96.98	1.33	7.95	0.47	0.62	444.32	174.47	601.71	8.48	² 110.4 ₀	42.04	0.12	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	443,5	450,0	2154,0	14672,6	4.73	413.87	18.77	66.39	3.29	7.94	3 387.00	1 611.16	5 503.98	91.17	19 554.98	342.20	1.36	0.14
Среднее значение за период	44.4	45.0	215.4	1 467.3	0.47	41.39	1.88	6.64	0.33	0.79	338.70	161.12	550.40	9.12	1 955.50	34.22	0.14	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в	12.1	27.6	60.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Диета	396	170	605	415
-------	-----	-----	-----	-----