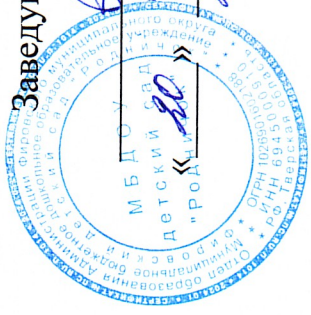


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада «Родничок»

Кузнецова О.А.



2024 год

# ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «РОДНИЧОК»

САД

1 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																				С, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕННАЯ	200	6,71	8,51	30,63	0,62	0,12	0,14	0,04	0,08	130,22	149,44	35,63	0,91	238,77	12,14	0,00	0,01	417	2012	
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,22	4,66	13,61	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,13	108	16,8	0,12	219,21	13,50	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	47	4,48	8,68	14,79	0,03	0,05	0,04	0,07	0,11	75,73	64,39	12,75	0,69	49,85	1,08	0,00	0,00	1	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>447</b>	<b>15,41</b>	<b>21,85</b>	<b>59,03</b>	<b>1,43</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>0,13</b>	<b>0,19</b>	<b>359,08</b>	<b>321,93</b>	<b>65,18</b>	<b>1,72</b>	<b>507,83</b>	<b>26,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																				
ЯБЛОКИ	100	0,35	0,35	8,62	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>8,62</b>	<b>8,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>14,08</b>	<b>9,68</b>	<b>7,04</b>	<b>1,94</b>	<b>244,64</b>	<b>1,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	0,48	2,97	1,24	34,77	1,27	0,01	0,01	0,00	12,56	14,13	7,46	0,33	84,90	0,13	0,00	0,00		2012	
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	5,71	12,60	12,88	188,32	6,15	0,15	0,09	0,26	0,00	54,62	94,59	30,14	1,64	516,48	9,12	0,00	0,04	62	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,83	25,03	26,84	384,74	12,60	0,30	0,25	0,07	0,52	79,29	206,18	47,8	2,45	1089,8	19,08	0,00	0,08	299	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1,38	2,94	4,54	50,53	0,65	0,02	0,04	0,16	0,00	37,26	33,09	8,34	0,23	79,78	3,35	0,00	0,01	368	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0	0	0	0,3	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0,00	0,00	2008	
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,08	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>25,45</b>	<b>44,19</b>	<b>86,87</b>	<b>850,04</b>	<b>20,67</b>	<b>0,60</b>	<b>0,44</b>	<b>0,49</b>	<b>0,52</b>	<b>198,01</b>	<b>409,49</b>	<b>111,54</b>	<b>6,85</b>	<b>1866,4</b>	<b>35,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>		
<b>Полдник</b>																				
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	150	10,55	12,36	11,63	201,11	9,80	0,08	0,27	0,78	1,37	103,51	159,3	31,4	2,16	315,9	18,52	0,02	0,05	220	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,04	0,00	7,24	29,86	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	1,95	2,15	0,9	0,06	15,63	0	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0,00	0,00	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,2	16,8	6	0,28	25,2	0	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,06</b>	<b>14,50</b>	<b>46,21</b>	<b>373,56</b>	<b>11,03</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,78</b>	<b>1,37</b>	<b>116,06</b>	<b>204,35</b>	<b>44</b>	<b>3,7</b>	<b>397,53</b>	<b>20,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,27</b>	<b>80,89</b>	<b>200,73</b>	<b>1 762,07</b>	<b>41,93</b>	<b>1,00</b>	<b>1,10</b>	<b>1,41</b>	<b>2,08</b>	<b>687,23</b>	<b>945,35</b>	<b>227,76</b>	<b>14,21</b>	<b>3016,4</b>	<b>83,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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			
																			Витамин		
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	200	5,85	8,18	31,32	223,23	0,62	0,07	0,14	0,04	0,08	126,83	134,65	29,75	0,55	216,79	11,52	0,00	0,01	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,69	4,95	13,81	120,00	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,43	119,79	24,45	0,52	249,39	13,50	0,00	0,00	397	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,44	6,08	14,79	123,76	0,00	0,05	0,03	0,05	0,11	7,74	28,03	10,2	0,61	41,85	1,08	0,00	0,00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>12,98</b>	<b>19,21</b>	<b>59,92</b>	<b>466,99</b>	<b>1,40</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>290</b>	<b>282,47</b>	<b>64,4</b>	<b>1,68</b>	<b>508,03</b>	<b>26,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ГРУША	100	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50	0,02	0,03	0,00	0,00	17,10	14,40	10,80	1,80	139,5	0,90	0,00	0,01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>9,27</b>	<b>42,30</b>	<b>4,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>14,40</b>	<b>10,80</b>	<b>1,80</b>	<b>139,5</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ЗИМНИЙ	60	1,09	3,07	6,59	58,76	3,34	0,04	0,03	0,24	0,00	13,09	30,51	13,54	0,53	225,23	2,28	0,00	0,02		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	8,41	8,06	18,22	179,13	4,30	0,09	0,09	0,19	0,11	36,13	96,51	24,67	1,42	376,06	5,64	0,01	0,05	85	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,71	7,06	8,17	108,94	24,24	0,04	0,06	0,35	0,08	66,03	50,67	26,31	1,44	310,5	5,16	0,00	0,02	336	2012	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	9,94	23,95	5,28	276,58	0,24	0,22	0,09	0,01	0,15	10,39	99,54	15,87	1,18	202,87	5,81	0,00	0,04	272	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,13	0,01	15,93	66,87	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	5,69	2,97	1,62	0,14	24,93	0,00	0,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0,00	0,00		2008	
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,08	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>27,33</b>	<b>42,80</b>	<b>85,88</b>	<b>843,26</b>	<b>34,52</b>	<b>0,51</b>	<b>0,32</b>	<b>0,79</b>	<b>0,34</b>	<b>145,43</b>	<b>341,7</b>	<b>99,81</b>	<b>6,91</b>	<b>1234,8</b>	<b>22,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	110	7,03	6,57	52,26	286,49	0,21	0,11	0,09	0,03	0,16	47,39	85,75	25,49	1,27	175,14	3,73	0,02	0,01		2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22	77	5	1	0	0,00	0,00	0,00	213	2008	
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,6	12,6	7,2	2,52	240	2,00	0,00	0,00	411	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,10</b>	<b>11,36</b>	<b>72,15</b>	<b>442,91</b>	<b>1,81</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>81,99</b>	<b>175,35</b>	<b>37,69</b>	<b>4,79</b>	<b>415,14</b>	<b>5,73</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>53,77</b>	<b>73,64</b>	<b>227,22</b>	<b>1 795,46</b>	<b>42,23</b>	<b>0,85</b>	<b>0,79</b>	<b>1,03</b>	<b>0,69</b>	<b>534,52</b>	<b>813,92</b>	<b>212,7</b>	<b>15,18</b>	<b>2297,5</b>	<b>54,94</b>	<b>0,03</b>	<b>0,16</b>			



4 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,63	9,86	23,71	211,22	0,78	0,11	0,18	0,05	167,8	162,96	40,02	0,85	285,9	14,70	0,00	0,01	413	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,22	4,66	12,03	108,04	1,34	0,04	0,16	0,02	153,4	109,32	17,25	0,15	227,73	13,50	0,00	0,00	394	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,44	6,08	14,79	123,76	0,00	0,05	0,03	0,05	7,74	28,03	10,2	0,61	41,85	1,08	0,00	0,00		2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>13,29</b>	<b>20,60</b>	<b>50,53</b>	<b>443,02</b>	<b>2,12</b>	<b>0,20</b>	<b>0,37</b>	<b>0,12</b>	<b>324,1</b>	<b>305,15</b>	<b>67,47</b>	<b>1,61</b>	<b>555,48</b>	<b>29,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,25</b>	<b>3,14</b>	<b>42,12</b>	<b>211,10</b>	<b>4,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>22,70</b>	<b>41,00</b>	<b>14,00</b>	<b>3,43</b>	<b>33,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,96	4,83	50,20	7,52	0,02	0,02	0,32	0,00	24,66	19,13	11,23	0,5	106,06	2,00	0,00	0,01	2012	
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	9,06	10,68	17,60	203,13	4,10	0,25	0,08	0,16	0,00	44,08	109,18	34,76	2,28	504,89	5,60	0,00	0,04	81	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,91	5,80	24,39	165,99	11,61	0,14	0,13	0,03	0,08	54,14	103,95	33,98	1,32	866,55	10,73	0,00	0,04	335	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	9,43	4,21	5,48	97,74	0,44	0,06	0,07	0,02	0,15	25,56	130,77	29,51	0,75	247,71	76,96	0,01	0,32	245	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,68	2,01	3,73	36,04	1,04	0,02	0,01	0,17	0,00	7,2	13,32	6,33	0,26	62,23	0,92	0,00	0,01	348	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,66	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0	0	0	0,3	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0,00	0,00		2008	
ГРЕНКИ	20	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	5,75	22,25	6,5	0,5	34	0,90	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>28,63</b>	<b>26,26</b>	<b>94,95</b>	<b>732,88</b>	<b>24,71</b>	<b>0,60</b>	<b>0,36</b>	<b>0,70</b>	<b>0,23</b>	<b>168,77</b>	<b>433,4</b>	<b>131,91</b>	<b>7,21</b>	<b>1878,1</b>	<b>99,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,42</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	24,24	17,08	15,83	318,74	0,25	0,05	0,30	0,10	0,47	181,36	256,36	28,83	0,69	178,48	4,62	0,04	0,04	206	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,77	4,61	7,09	77,44	0,19	0,02	0,05	0,03	0,00	49,58	36,71	6,15	0,12	76,42	4,95	0,00	0,00	354	2012
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	21,84	87,34	0,00	0,00	0,00	0,00	4,29	5	0,25	0	0,06	0	0,00	0,00	442	2008	
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	5,75	22,25	6,5	0,5	34	0,9	0,00	0,00	2	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>28,01</b>	<b>21,94</b>	<b>57,04</b>	<b>543,02</b>	<b>0,44</b>	<b>0,11</b>	<b>0,37</b>	<b>0,13</b>	<b>0,47</b>	<b>240,98</b>	<b>322,32</b>	<b>43,73</b>	<b>1,51</b>	<b>288,96</b>	<b>10,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>73,18</b>	<b>71,94</b>	<b>244,64</b>	<b>1 930,02</b>	<b>31,27</b>	<b>0,95</b>	<b>1,12</b>	<b>0,95</b>	<b>0,89</b>	<b>756,55</b>	<b>1101,9</b>	<b>257,11</b>	<b>13,76</b>	<b>2755,6</b>	<b>139,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,47</b>		

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		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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЯЧНЕВАЯ/ПШЕНИЧНАЯ	200	7,15	9,04	30,75	234,01	0,78	0,10	0,18	0,05	0,08	175,2	201,37	30,3	0,67	281,4	13,50	0,01	0,02	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,69	4,95	13,81	120,00	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,43	119,79	24,45	0,52	249,39	13,50	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	47	4,48	8,68	14,79	155,85	0,03	0,05	0,04	0,07	0,11	75,73	64,39	12,75	0,69	49,85	1,08	0,00	0,00	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>447</b>	<b>16,32</b>	<b>22,67</b>	<b>59,35</b>	<b>509,86</b>	<b>1,59</b>	<b>0,19</b>	<b>0,38</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>406,36</b>	<b>385,55</b>	<b>67,5</b>	<b>1,88</b>	<b>580,64</b>	<b>28,08</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>28,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,60</b>	<b>348</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,58	3,01	5,25	54,27	2,10	0,04	0,02	0,00	0,00	9,49	29,35	9,92	0,33	52,04	0,00	0,00	0,00		2012
СУП РЫБНЫЙ	200	6,72	3,63	12,01	107,95	4,22	0,06	0,10	0,17	0,00	33,59	45,41	16,65	2,16	298,19	3,80	0,00	0,02	87	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	8,89	18,73	18,65	280,69	22,80	0,12	0,13	0,35	0,08	79,32	139,67	40,8	2,31	420	5,13	0,00	0,03	306	2008
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,6	12,6	7,2	2,52	240	2,00	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,08	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,21</b>	<b>26,21</b>	<b>87,19</b>	<b>679,31</b>	<b>30,72</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,52</b>	<b>0,08</b>	<b>149,1</b>	<b>288,53</b>	<b>92,37</b>	<b>9,52</b>	<b>1105,4</b>	<b>14,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	110	12,05	11,07	39,27	305,19	0,40	0,13	0,22	0,35	1,04	68,6	151,49	31,89	1,96	223,3	12,38	0,03	0,04	454	2012
ЙОГУРТ	200	3,87	2,90	5,81	92,93	1,36	0,06	0,33	0,05	0,00	232,32	183,92	27,1	0	282,66	0,00	0,00	0,04		2008
ЗЕФИР	25	0,20	0,03	19,95	81,50	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	6,25	3	1,5	0,35	11,5	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>16,12</b>	<b>14,00</b>	<b>65,03</b>	<b>479,62</b>	<b>1,76</b>	<b>0,19</b>	<b>0,56</b>	<b>0,40</b>	<b>1,04</b>	<b>307,17</b>	<b>338,41</b>	<b>60,49</b>	<b>2,31</b>	<b>517,46</b>	<b>12,38</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,15</b>	<b>63,38</b>	<b>232,57</b>	<b>1764,79</b>	<b>44,07</b>	<b>0,78</b>	<b>1,31</b>	<b>1,09</b>	<b>1,31</b>	<b>870,63</b>	<b>1040,5</b>	<b>262,36</b>	<b>14,31</b>	<b>2551,5</b>	<b>54,71</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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	
<b>Завтрак</b>																			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,47	8,06	25,89	202,56	0,52	0,12	0,16	0,04	0,08	107,95	152,42	64,66	1,96	259,76	9,98	0,00	0,01	184
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,22	4,66	13,61	114,39	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,13	108	16,8	0,12	219,21	13,50	0,00	0,00	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,43	5,90	14,78	122,19	0,00	0,05	0,02	0,03	0,11	7,61	27,76	10,2	0,61	41,85	1,08	0,00	0,00	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>13,12</b>	<b>18,62</b>	<b>54,28</b>	<b>439,14</b>	<b>1,30</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>268,69</b>	<b>288,18</b>	<b>91,66</b>	<b>2,69</b>	<b>520,82</b>	<b>24,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	
<b>II Завтрак</b>																			
ЯБЛОКИ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>8,62</b>	<b>41,36</b>	<b>8,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>14,08</b>	<b>9,68</b>	<b>7,04</b>	<b>1,94</b>	<b>244,64</b>	<b>1,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,80	2,05	3,78	40,72	2,40	0,05	0,03	0,00	0,00	10,80	33,52	11,34	0,38	59,4	0,00	0,00	0,00	2012
СУП КУРИНЫЙ	200	7,31	7,44	15,22	157,25	4,38	0,08	0,07	0,26	0,00	34,63	85,68	23,66	1,27	368,42	4,83	0,01	0,05	93
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,73	15,20	24,31	277,38	12,37	0,16	0,14	0,37	0,08	28,90	144,53	42,25	2,06	940,66	10,77	0,01	0,09	258
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,15	0,15	15,38	64,50	1,58	0,01	0,01	0,00	0,00	5,92	3,92	2,85	0,78	110,45	0,79	0,00	0,00	372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0,00	0,00	2008
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,7	10,2	0,6	40,8	1,08	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,04</b>	<b>25,49</b>	<b>90,38</b>	<b>692,83</b>	<b>20,73</b>	<b>0,42</b>	<b>0,30</b>	<b>0,63</b>	<b>0,08</b>	<b>94,35</b>	<b>329,15</b>	<b>97,9</b>	<b>6,69</b>	<b>1574,1</b>	<b>19,71</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>	
<b>Полдник</b>																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,40	5,27	13,98	113,91	7,89	0,07	0,07	0,40	0,00	43,11	67,36	33,23	1,58	493,41	7,48	0,00	0,03	51
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	6,94	7,54	37,22	244,67	0,16	0,11	0,09	0,03	0,16	44,26	83,75	23,92	1,05	142,92	3,73	0,02	0,01	467
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	5,19	20,74	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	1,32	0,45	0,03	8,73	0,00	0,00	0,00	430
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>11,33</b>	<b>13,07</b>	<b>69,11</b>	<b>440,51</b>	<b>8,61</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>0,43</b>	<b>0,16</b>	<b>93,17</b>	<b>178,53</b>	<b>63,3</b>	<b>3,86</b>	<b>685,86</b>	<b>12,89</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>49,84</b>	<b>57,53</b>	<b>222,39</b>	<b>1 613,84</b>	<b>39,44</b>	<b>0,89</b>	<b>0,84</b>	<b>1,16</b>	<b>0,43</b>	<b>470,29</b>	<b>805,54</b>	<b>259,9</b>	<b>15,18</b>	<b>3025,5</b>	<b>58,92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,42	8,01	31,67	221,40	0,62	0,14	0,04	0,08	125,14	127,26	26,81	0,37	205,8	11,22	0,00	0,01	415	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,22	4,66	12,03	108,04	1,34	0,04	0,16	0,02	153,4	109,32	17,25	0,15	227,73	13,50	0,00	0,00	394	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	47	4,48	8,68	14,79	155,85	0,03	0,05	0,04	0,07	75,73	64,39	12,75	0,69	49,85	1,08	0,00	0,00	1	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>447</b>	<b>14,12</b>	<b>21,35</b>	<b>58,49</b>	<b>485,29</b>	<b>1,99</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,13</b>	<b>354,27</b>	<b>300,97</b>	<b>56,81</b>	<b>1,21</b>	<b>483,38</b>	<b>25,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																				
ГРУША	100	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50	0,02	0,03	0,00	17,10	14,40	10,80	1,80	139,5	0,90	0,00	0,01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>9,27</b>	<b>42,30</b>	<b>4,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>14,40</b>	<b>10,80</b>	<b>1,80</b>	<b>139,5</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,66	3,00	5,44	52,35	1,49	0,02	0,03	0,06	23,95	25,12	17,37	0,69	132,73	2,66	0,00	0,02	40	2012	
БОРЩ С МЯСОМ	200	5,89	12,58	11,70	184,53	10,77	0,14	0,09	0,19	60,79	92,04	29,11	1,64	487,75	8,47	0,00	0,04	62	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,91	4,70	29,90	181,63	0,00	0,08	0,03	0,02	10,64	47,74	18,23	0,82	80,85	0,00	0,01	0,01	317	2012	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	10,03	23,00	5,81	270,53	0,50	0,22	0,09	0,01	12,27	103,03	16,72	1,24	214,63	6,01	0,00	0,04	272	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,68	2,01	3,73	36,04	1,04	0,02	0,01	0,17	7,2	13,32	6,33	0,26	62,23	0,92	0,00	0,01	348	2012	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0	0	0	0,3	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0,00	0,00	2008	2008	
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,08	0,00	0,00	2008	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>27,22</b>	<b>45,94</b>	<b>97,95</b>	<b>916,76</b>	<b>13,80</b>	<b>0,60</b>	<b>0,30</b>	<b>1,35</b>	<b>129,13</b>	<b>342,75</b>	<b>105,56</b>	<b>6,85</b>	<b>1073,7</b>	<b>21,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>			
<b>Полдник</b>																				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	16,28	10,99	6,41	190,33	0,88	0,10	0,24	0,26	98,6	240,4	44,54	1,5	419,54	103,2	0,02	0,40	249	2012	
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	14	14	8	2,8	240	2	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0,00	0,00	2008	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	8,7	27	6	0,63	33	0	0,00	0,00	2008	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>21,52</b>	<b>14,39</b>	<b>61,65</b>	<b>462,62</b>	<b>4,88</b>	<b>0,19</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>126,7</b>	<b>307,5</b>	<b>64,24</b>	<b>6,13</b>	<b>733,34</b>	<b>106,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,40</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,22</b>	<b>81,95</b>	<b>227,36</b>	<b>1 906,97</b>	<b>25,17</b>	<b>0,95</b>	<b>0,97</b>	<b>1,74</b>	<b>627,2</b>	<b>965,62</b>	<b>237,41</b>	<b>15,99</b>	<b>2429,9</b>	<b>154,96</b>	<b>0,03</b>	<b>0,54</b>			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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		
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ(ПОВИДЛОМ)	150/30	24,74	18,09	35,90	410,10	0,46	0,06	0,32	0,10	0,34	213,96	267,7	31,73	1,09	257,01	5,83	0,03	0,04	237	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,69	4,95	13,81	120,00	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,43	119,79	24,45	0,52	249,39	13,50	0,00	0,00	397	2012
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,08	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>31,83</b>	<b>23,34</b>	<b>64,44</b>	<b>601,50</b>	<b>1,24</b>	<b>0,15</b>	<b>0,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>376,29</b>	<b>414,19</b>	<b>66,38</b>	<b>2,21</b>	<b>547,2</b>	<b>20,41</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ЙОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240	190	28	0	292	0	0,00	0,04		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>96,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	2,05	5,47	46,91	2,24	0,05	0,02	0,00	0,00	10,12	31,28	10,58	0,35	55,5	0,00	0,00	0,00		2012
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	5,66	12,63	12,72	188,12	4,61	0,15	0,08	0,27	0,00	47,16	97,13	25,92	1,3	422,18	6,18	0,00	0,04	74	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,49	6,08	7,33	95,69	22,62	0,04	0,06	0,27	0,08	60,04	45,12	23,47	1,31	283,29	4,65	0,00	0,02	346	2008
СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР ОТВАРНОЕ	80	17,50	21,10	7,87	291,61	1,11	0,07	0,20	0,10	0,49	74,92	174,85	22,02	1,62	289,61	13,46	0,02	0,09	310	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,13	0,01	15,93	66,87	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	5,69	2,97	1,62	0,14	24,93	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,08	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>32,51</b>	<b>42,52</b>	<b>81,01</b>	<b>842,18</b>	<b>32,98</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	<b>0,64</b>	<b>0,57</b>	<b>212,03</b>	<b>412,85</b>	<b>101,41</b>	<b>6,92</b>	<b>1150,7</b>	<b>27,61</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>		
<b>Полдник</b>																				
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	160	10,32	13,58	65,26	425,27	0,58	0,15	0,18	0,05	0,22	122,57	149,86	37,77	1,59	304,06	10,37	0,02	0,01	449	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22	77	5	1	0	0,00	0,00	0,00	213	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204	144	22,4	0,16	292	18,00	0,00	0,00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>21,05</b>	<b>24,39</b>	<b>74,68</b>	<b>604,67</b>	<b>1,62</b>	<b>0,23</b>	<b>0,39</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>348,57</b>	<b>370,86</b>	<b>65,17</b>	<b>2,75</b>	<b>596,06</b>	<b>28,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>89,39</b>	<b>93,25</b>	<b>226,13</b>	<b>2 144,35</b>	<b>37,24</b>	<b>0,87</b>	<b>1,64</b>	<b>0,99</b>	<b>1,13</b>	<b>1176,9</b>	<b>1387,9</b>	<b>260,96</b>	<b>11,88</b>	<b>2586</b>	<b>76,39</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. Б, 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	
<b>Завтрак</b>																			
КАША "ДРУЖБА"	200	6,28	8,34	30,98	225,05	0,62	0,10	0,14	0,04	0,08	128,52	142,05	32,69	0,73	227,78	11,83	0,00	0,01	190
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,22	4,66	13,61	114,39	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,13	108	16,8	0,12	219,21	13,50	0,00	0,00	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	47	4,69	8,94	14,79	159,07	0,03	0,05	0,07	0,11	82,54	68,03	13	0,89	50,65	1,08	0,00	0,00	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>447</b>	<b>15,19</b>	<b>21,94</b>	<b>59,38</b>	<b>498,51</b>	<b>1,43</b>	<b>0,19</b>	<b>0,35</b>	<b>0,13</b>	<b>0,19</b>	<b>364,19</b>	<b>318,08</b>	<b>62,49</b>	<b>1,54</b>	<b>497,64</b>	<b>26,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	
<b>II Завтрак</b>																			
БАНАН	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	0,03	0,04	0,02	0,00	5,60	19,60	29,40	0,42	243,6	0,00	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>67,20</b>	<b>7,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>5,60</b>	<b>19,60</b>	<b>29,40</b>	<b>0,42</b>	<b>243,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,93	2,97	6,43	56,10	2,56	0,01	0,02	0,00	0,00	21,33	24,82	12,67	0,81	184,35	4,48	0,00	0,01	33
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,09	14,74	15,08	221,66	4,18	0,17	0,09	0,25	0,11	33,48	101,73	26,53	1,36	407,69	6,48	0,00	0,05	111
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,34	6,14	26,03	177,41	12,26	0,15	0,15	0,03	0,08	65,01	115,06	36,65	1,4	925,75	12	0,00	0,04	335
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	9,99	4,06	5,46	98,66	0,45	0,06	0,07	0,02	0,11	26,57	138,97	31,83	0,75	266,34	84,12	0,01	0,35	239
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,6	12,6	7,2	2,52	240	2	0,00	0,00	411
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0,00	0,00	2008
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,08	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>28,37</b>	<b>28,75</b>	<b>104,28</b>	<b>790,23</b>	<b>21,05</b>	<b>0,53</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>173,09</b>	<b>454,68</b>	<b>132,68</b>	<b>9,04</b>	<b>2119,3</b>	<b>112,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,45</b>	
<b>Полдник</b>																			
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	28,89	18,45	41,09	450,67	0,36	0,09	0,36	0,08	0,16	259,29	315,47	37,44	0,91	289,76	3,47	0,04	0,05	231
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	21,24	84,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,86	4,5	0,23	0	0,06	0	0,00	0,00	411
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,9	26,7	10,2	0,6	40,8	1,08	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>31,29</b>	<b>18,75</b>	<b>77,06</b>	<b>607,02</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>0,38</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>270,05</b>	<b>346,67</b>	<b>47,87</b>	<b>1,51</b>	<b>330,62</b>	<b>4,55</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>75,90</b>	<b>69,79</b>	<b>255,42</b>	<b>1 962,96</b>	<b>29,84</b>	<b>0,89</b>	<b>1,17</b>	<b>0,53</b>	<b>0,65</b>	<b>812,93</b>	<b>1139</b>	<b>272,44</b>	<b>12,51</b>	<b>3191,2</b>	<b>143,36</b>	<b>0,05</b>	<b>0,51</b>	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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
<b>Завтрак</b>																				
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	6,96	9,05	28,30	223,68	0,78	0,09	0,18	0,05	0,08	159,23	134,86	26,93	0,58	264,4	13,50	0,01	0,01	93	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,22	4,66	12,03	108,04	1,34	0,04	0,16	0,02	0,00	153,4	109,32	17,25	0,15	227,73	13,50	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,44	6,08	14,79	123,76	0,00	0,05	0,03	0,11	7,74	28,03	10,2	0,61	41,85	1,08	0,00	0,00			2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>13,62</b>	<b>19,79</b>	<b>55,12</b>	<b>455,48</b>	<b>2,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,37</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>320,37</b>	<b>272,21</b>	<b>54,38</b>	<b>1,34</b>	<b>533,98</b>	<b>28,08</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ЯБЛОКИ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278	2,00	0,00	0,01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,88	2,99	5,40	52,85	7,79	0,02	0,02	0,24	0,00	24,09	18,03	10,5	0,64	122,52	1,98	0,00	0,01	41	2008
СУП "КУДРЯВЫЙ" С МЯСОМ	200	6,53	11,65	12,48	181,22	4,10	0,16	0,09	0,18	0,22	34,30	96,74	24,44	1,39	386,17	6,87	0,00	0,04	104	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	200	12,87	30,65	34,33	465,05	0,74	0,27	0,10	0,41	0,05	19,12	164,81	41,2	1,59	293,95	6,37	0,01	0,07	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0	0	0,3	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,7	10,2	0,6	40,8	1,08	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,33</b>	<b>45,94</b>	<b>93,58</b>	<b>890,80</b>	<b>12,63</b>	<b>0,57</b>	<b>0,26</b>	<b>0,83</b>	<b>0,27</b>	<b>91,79</b>	<b>341,08</b>	<b>93,94</b>	<b>5,82</b>	<b>898,14</b>	<b>18,54</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>		
<b>Полдник</b>																				
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В МОЛОКЕ	180	4,35	8,76	15,60	160,19	16,72	0,10	0,13	0,67	0,08	101,05	103,77	38,38	1,43	529,08	10,27	0,00	0,03	406	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,22	4,66	13,61	114,39	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,13	108	16,8	0,12	219,21	13,50	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0,00	0,00		2008
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,8	10,8	3	0,45	42	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>11,40</b>	<b>14,67</b>	<b>65,12</b>	<b>441,97</b>	<b>17,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>0,69</b>	<b>0,08</b>	<b>264,38</b>	<b>248,67</b>	<b>63,88</b>	<b>3,2</b>	<b>831,09</b>	<b>25,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,75</b>	<b>80,80</b>	<b>223,62</b>	<b>1 835,25</b>	<b>42,25</b>	<b>0,98</b>	<b>0,97</b>	<b>1,65</b>	<b>0,54</b>	<b>692,54</b>	<b>872,96</b>	<b>220,2</b>	<b>12,96</b>	<b>2541,2</b>	<b>74,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340198

Владелец Кузнецова Оксана Алексеевна

Действителен с 26.11.2025 по 26.11.2026