



**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Zn, мг	Na, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9.0	8.0	2.7	118.2	0.30	0.00	0.40	0.20	1.30	63.50	140.80	12.30	1.50	157.60	16.60	0.90	106.20	0.00	0.00	215	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	16.70	5.70	0.20	29.70	0.00	0.20	108.00	0.00	0.00		2012
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1.5	1.6	11.1	65.2	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	65.50	44.20	10.20	0.50	89.40	1.40	0.20	28.10	0.00	0.00	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10	4.1	10.7	20.1	193.0	0.00	0.10	0.00	0.10	0.20	45.20	55.90	14.60	0.80	57.40	1.40	0.40	204.70	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	400	15.5	20.4	35.8	388.0	1.60	0.10	0.50	0.30	1.50	199.60	257.60	42.80	3.00	334.10	19.40	1.70	447.00	0.00	0.00		
II Завтрак																						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00		2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0.6	0.1	12.2	52.2	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	7.90	4.50	1.60	150.00	1.30	0.10	7.50	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	200	0.6	0.1	12.2	52.2	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	7.90	5.30	1.60	150.20	1.30	0.10	8.20	0.00	0.00		
Обед																						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0.9	3.1	8.0	63.0	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	20.10	23.30	11.90	0.70	172.90	4.20	0.30	27.60	0.00	0.00	50	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.4	2.7	16.7	120.6	5.20	0.10	0.10	0.20	0.00	24.50	59.30	25.10	2.40	360.70	4.00	0.50	8.10	0.00	0.00	87	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ	70	12.5	24.1	9.2	302.6	0.40	0.30	0.20	0.00	0.30	17.20	128.70	19.70	1.70	260.30	7.80	1.70	99.90	0.10	0.00	272	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	3.9	3.4	20.6	126.6	22.00	0.10	0.00	0.20	0.00	56.30	78.50	34.10	1.70	623.60	7.40	0.70	18.50	0.00	0.00	351	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	11.6	46.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	0.00	1.70	0.00	1.00	0.00	0.00	1.80	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	6.80	33.10	7.20	1.50	51.70	2.10	0.50	200.30	0.00	0.00		2008
БАТОН	10	0.8	0.3	5.0	25.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	8.50	3.30	0.20	13.10	0.40	0.10	42.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	728	28.0	33.9	87.2	764.7	30.00	0.60	0.30	0.40	0.30	135.00	331.40	103.00	8.20	1 473.30	25.90	3.80	399.10	0.10	0.00		
Полдник																						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	6.4	6.3	41.4	246.8	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.50	60.80	9.20	0.80	84.60	2.50	0.50	13.50	0.00	0.00	469	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4.8	4.2	8.0	89.0	0.90	0.10	0.20	0.00	0.00	173.40	122.40	19.00	0.20	248.20	15.30	0.70	85.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	220	11.2	10.5	49.4	335.8	0.90	0.20	0.20	0.00	0.00	326.90	183.20	28.20	1.00	332.80	17.80	1.20	98.50	0.00	0.00		
Всего за день:		55.3	64.9	184.6	1 540.7	33.50	0.90	1.00	0.70	2.10	534.80	780.10	179.30	13.80	2 290.40	64.40	6.80	952.60	0.10	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рети-эв	D, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Zn, мг	Na, мг			F, мг	So, мг
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	7.0	6.1	25.1	182.9	0.90	0.20	0.00	0.00	184.60	170.10	30.40	1.00	294.80	15.30	0.70	89.20	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0.2	0.0	7.4	32.0	1.60	0.00	0.00	0.00	14.50	6.80	5.40	0.60	33.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	431	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10	4.2	10.8	20.1	194.8	0.00	0.10	0.00	0.10	49.60	58.40	14.80	0.80	57.90	1.40	0.50	208.80	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	460	11.4	16.9	52.6	409.7	2.50	0.30	0.20	0.10	248.70	235.30	50.60	2.40	385.70	16.70	1.20	301.50	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0.6	0.1	12.2	52.2	1.00	0.00	0.00	0.00	7.90	7.90	4.50	1.60	150.00	1.30	0.10	7.50	0.00	0.00	399	2012	
Итого за прием пищи:	205	0.6	0.1	12.2	52.2	1.00	0.00	0.00	0.00	11.30	7.90	5.30	1.60	150.20	1.30	0.10	8.20	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА	60	0.5	3.5	1.5	39.0	6.00	0.00	0.00	0.00	13.80	25.30	8.40	0.60	84.60	1.80	0.10	4.80	0.00	0.00		2008	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА КУРИЦЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6.5	6.9	11.7	139.9	11.20	0.10	0.00	0.20	53.90	89.00	29.40	1.30	551.70	6.60	0.80	491.00	0.00	0.00	100	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/20	17.1	7.4	4.1	174.9	12.80	0.20	1.50	5.90	17.30	246.00	16.10	5.40	293.10	6.90	4.70	101.60	0.20	0.00	256	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3.2	1.9	20.6	111.5	0.00	0.10	0.00	0.00	7.90	24.20	4.50	0.50	37.30	0.50	0.20	1.30	0.00	0.00	331	2008	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	15.1	60.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	2.50	1.80	0.00	0.70	0.00	0.00	5.80	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.10	0.00	0.00	6.80	33.10	7.20	1.50	51.70	2.10	0.50	200.30	0.00	0.00		2008	
БАТОН	10	0.8	0.3	5.0	25.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	8.50	3.30	0.20	13.10	0.40	0.10	42.50	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	738	30.6	20.3	74.1	628.8	30.00	0.50	1.50	6.10	111.80	428.60	70.70	9.50	1 032.20	18.30	6.40	847.70	0.20	0.00			
Полдник																						
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ	80	17.2	11.0	16.0	233.9	0.20	0.00	0.20	0.20	5.51	119.50	162.00	17.80	0.80	130.50	5.00	0.70	63.80	0.00	0.00	224	2008
РЯЖЕНКА	170	4.9	4.3	7.1	91.8	0.50	0.00	0.20	0.00	210.80	156.40	23.80	0.20	248.20	15.30	0.70	85.00	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	250	22.1	15.3	23.1	325.7	0.70	0.00	0.40	0.20	5.50	330.30	338.40	41.70	1.00	378.70	20.30	1.40	148.80	0.00	0.00		
Всего за день:		64.7	52.6	162.0	1 416.4	34.20	0.80	2.10	6.40	702.10	1 010.20	168.30	14.50	1 946.80	56.60	9.10	1 306.20	0.20	0.00			

3 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, ретинол, мг	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Zn, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептуры						
																						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мг	D, мкг	
Завтрак																											
КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7.2	7.0	23.9	187.4	0.90	0.20	0.00	0.00	0.00	186.80	182.10	42.80	0.90	314.80	16.50	1.30	89.80	0.00	0.00	189						
КОфейный НАПИТОК	200	2.7	2.2	12.2	79.8	0.50	0.00	0.10	0.00	0.00	97.50	71.90	14.00	0.30	142.10	8.10	0.40	46.60	0.00	0.00	к/к						
БУТерброды с сыром и с маслом	40/10	4.1	10.7	20.1	193.0	0.00	0.10	0.00	0.10	0.20	45.20	55.90	14.60	0.80	57.40	1.40	0.40	204.70	0.00	0.00	2012						
Итого за прием пищи:	450	14.0	19.9	56.2	460.2	1.40	0.30	0.10	0.10	0.20	329.50	309.90	71.40	2.00	514.30	26.00	2.10	341.10	0.00	0.00							
II Завтрак																											
ВОДА ПИТная	75	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	399						
СОки Овощные, фруктовые и ягодные	125	0.6	0.1	12.2	52.2	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	7.90	4.50	1.60	150.00	1.30	0.10	7.50	0.00	0.00	2012						
Итого за прием пищи:	200	0.6	0.1	12.2	52.2	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	7.90	5.30	1.60	150.20	1.30	0.10	8.20	0.00	0.00							
Обед																											
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРца	60	0.2	0.0	0.6	3.1	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	8.60	2.90	0.20	31.80	0.70	0.00	1.80	0.00	0.00	40						
СУП КАРтофельный с клецками на курице	200/0/5	7.0	9.9	16.3	182.3	4.80	0.10	0.00	0.20	0.10	33.50	86.90	23.00	1.30	394.90	5.40	0.80	30.40	0.00	0.00	95						
ТЕФтели мясные с рисом в молочном соусе	60	13.1	26.9	15.0	358.1	0.40	0.30	0.20	0.00	0.30	24.30	143.90	24.00	1.70	265.60	8.50	1.80	95.40	0.10	0.00	272						
КАПУСТА тушеная	150	3.2	4.0	9.7	89.5	29.60	0.00	0.10	0.20	0.00	78.90	57.50	28.80	1.60	348.40	5.60	0.70	23.80	0.00	0.00	336						
КОМПОТ из сушеных фруктов	200	0.0	0.0	7.3	29.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	0.00	1.70	0.00	0.80	0.00	0.00	1.80	0.00	0.00	376						
ХЛЕБ ржаной	36	2.1	0.3	13.5	64.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	5.70	27.60	6.00	1.30	43.20	1.80	0.40	167.30	0.00	0.00	2008						
Итого за прием пищи:	10	0.3	0.1	2.2	11.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	3.80	1.50	0.10	5.80	0.20	0.00	19.00	0.00	0.00	2008						
БАТОН	721	25.9	41.2	64.6	738.2	35.70	0.50	0.30	0.40	0.40	156.00	328.30	87.90	6.20	1 090.	22.20	3.70	339.50	0.10	0.00							
Полдник																											
ПЕЧЕНЬЕ	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008						
ЯИЦА вареные	40	4.9	4.5	0.3	60.7	0.00	0.00	0.20	0.10	0.50	19.70	66.90	4.30	0.90	55.80	8.00	0.40	53.40	0.00	0.00	213						
ЧАЙ с САХАРОМ и ЛИМОНОМ	200/10	0.1	0.0	4.2	17.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	4.80	4.30	0.50	16.60	0.00	0.00	2.30	0.00	0.00	431						
Итого за прием пищи:	310	5.0	4.5	77.8	4.5	0.00	0.00	0.20	0.10	0.50	30.60	73.70	8.60	1.40	72.40	8.00	0.40	55.70	0.00	0.00							
Всего за день:		45.5	65.7	137.5	1 328.4	58.10	0.80	0.60	0.60	1.50	527.40	719.80	173.20	11.20	1 827.	57.50	6.30	744.50	0.10	0.00							

4 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, рети. экв.	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Zn, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.0	6.3	25.6	187.4	0.90	0.20	0.00	0.00	181.50	165.00	34.30	0.70	290.90	16.20	1.00	87.60	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0.2	0.0	7.4	32.0	1.60	0.00	0.00	0.00	14.50	6.80	5.40	0.90	33.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	431	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10	4.4	11.0	20.1	196.6	0.00	0.10	0.20	0.00	54.00	60.90	15.00	0.90	58.30	1.40	0.50	212.80	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	460	11.6	17.3	53.1	416.0	2.50	0.30	0.20	0.00	250.00	232.70	54.70	2.20	382.20	17.60	1.50	303.90	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00		2012	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.3	68.4	6.00	0.00	0.00	0.00	21.60	14.90	10.80	3.00	417.00	3.00	0.20	39.00	0.00	0.00	368	2012	
Итого за прием пищи:	230	0.6	0.6	14.3	68.4	6.00	0.00	0.00	0.00	25.00	14.90	11.60	3.00	417.20	3.00	0.20	39.70	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.6	3.3	1.9	38.9	2.60	0.00	0.00	0.00	13.80	25.40	8.20	0.60	93.40	2.00	0.10	5.00	0.00	0.00		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	11.6	8.4	23.5	222.2	7.20	0.30	0.10	0.20	71.30	203.30	49.00	2.60	714.10	4.90	0.60	37.50	0.00	0.00	81	2012	
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	17.5	4.0	6.9	133.9	1.20	0.10	0.10	0.20	53.10	249.90	59.20	1.30	499.50	153.00	1.40	98.90	0.60	0.00	248	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.1	21.4	134.9	10.30	0.20	0.10	0.00	38.20	84.30	29.30	1.20	760.60	8.40	0.60	18.40	0.00	0.00	335	2008	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	2.50	1.80	0.00	0.70	0.00	0.00	5.80	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.10	0.00	0.00	6.80	33.10	7.20	1.50	51.70	2.10	0.50	200.30	0.00	0.00		2008	
БАТОН	10	0.8	0.3	5.0	25.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	8.50	3.30	0.20	13.10	0.40	0.10	42.90	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	738	36.2	20.4	87.9	685.6	21.30	0.70	0.30	0.40	195.30	607.00	159.00	7.40	2 133.10	170.80	3.30	406.80	0.60	0.00			
Полдник																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	18.3	10.3	23.7	251.3	2.60	0.00	0.20	0.20	70.70	125.20	197.50	20.60	1.10	162.40	6.60	0.80	76.90	0.00	0.00	219	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	1.9	9.8	66.9	0.40	0.00	0.10	0.00	88.50	64.70	13.20	0.30	127.60	7.20	0.30	41.90	0.00	0.00	432	2008	
Итого за прием пищи:	300	20.7	12.2	33.5	328.2	3.00	0.00	0.30	0.20	159.20	181.90	210.70	23.80	1.40	290.00	13.80	1.10	118.80	0.00	0.00		
Итого за день:	69.1	50.5	188.8	1 498.2	32.80	1.00	0.80	0.70	1.20	684.00	80	258.10	14.00	3 222.50	205.20	6.10	869.20	0.60	0.00			

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол	D, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Zn, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
		Углевод, г	Углевод, г																				
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	6.5	24.0	182.8	0.90	0.20	0.00	0.00	180.20	176.70	55.40	1.50	324.80	16.00	1.10	86.30	0.00	0.00	к/к	2012		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И С МАСЛОМ	40/70	4.4	11.0	20.1	196.6	0.00	0.10	0.00	0.10	54.00	60.90	15.00	0.90	58.30	1.40	0.50	212.80	0.00	0.00	к/к	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.0	2.5	9.3	72.8	0.50	0.00	0.10	0.00	99.00	78.00	19.70	0.60	165.90	8.10	0.60	46.40	0.00	0.00	к/к	2012		
Итого за прием пищи:	450	14.6	20.0	53.4	452.2	1.40	0.30	0.10	0.20	333.20	315.60	90.10	3.00	549.00	25.50	2.20	345.50	0.00	0.00				
II Завтрак																							
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	к/к	2012		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	15.2	72.9	6.40	0.00	0.00	0.00	23.00	15.80	11.50	3.20	444.80	3.20	0.20	41.60	0.00	0.00	к/к	2012		
Итого за прием пищи:	225	0.6	0.6	15.2	72.9	6.40	0.00	0.00	0.00	26.40	15.80	12.30	3.20	445.00	3.20	0.20	42.30	0.00	0.00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	60	1.1	3.0	2.9	43.1	10.10	0.00	0.00	0.00	25.20	18.10	8.50	0.60	110.60	1.90	0.20	7.40	0.00	0.00	к/к	2008		
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	6.6	7.9	16.6	168.6	5.20	0.10	0.00	0.20	41.00	107.70	27.50	1.40	430.00	4.90	0.70	252.30	0.00	0.00	к/к	2008		
ГУЛЯШ	70	13.5	13.0	6.6	197.8	0.80	0.00	0.00	0.10	9.80	116.50	15.60	1.70	269.70	5.60	2.40	45.80	0.00	0.00	к/к	2008		
РИС ОТВАРНОЙ	130	2.0	3.3	21.5	124.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	42.00	13.80	0.30	30.70	0.40	0.40	4.40	0.00	0.00	к/к	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.1	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	1.70	0.00	1.00	0.00	0.00	1.90	0.00	0.00	к/к	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.10	0.00	0.00	6.90	33.10	7.20	1.50	51.70	2.10	0.50	200.30	0.00	0.00	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	763	25.7	27.5	75.8	659.8	16.10	0.20	0.10	0.20	97.70	317.40	74.30	5.50	893.70	14.90	4.20	512.00	0.00	0.00				
Полдник																							
БУЛОЧКА "ЛЕТО"	45	3.4	2.4	24.2	132.3	0.00	0.10	0.00	0.00	9.50	38.70	14.40	0.90	59.40	1.40	0.30	125.60	0.00	0.00	к/к	2012		
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	170	4.8	4.2	8.0	89.0	0.90	0.10	0.20	0.00	173.40	122.40	19.00	0.20	248.20	15.30	0.70	85.00	0.00	0.00	к/к	2012		
Итого за прием пищи:	215	8.2	6.6	32.2	221.3	0.90	0.20	0.20	0.00	182.90	161.10	33.40	1.10	307.60	16.70	1.00	210.60	0.00	0.00				
Итого за день:		49.1	54.7	176.6	1406.2	24.80	0.70	0.60	0.30	640.20	809.90	210.10	12.80	2195.30	60.30	7.60	1110.40	0.00	0.00				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.экв	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Zn, мг			Na, мг	F, мг	Se, мг
			Са, мг															Р, мг	Mg, мг			
Завтрак																						
150	3.3	2.1	24.3	129.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	11.10	32.00	12.80	0.50	54.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	205	2012
200	1.5	1.6	11.1	65.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	65.50	44.20	10.20	0.50	89.40	1.40	0.20	28.10	0.00	0.00	0.00	430	2008
40/10	4.1	10.7	20.1	193.0	0.00	0.10	0.00	0.10	0.20	45.20	55.90	14.60	0.80	57.40	1.40	0.40	204.70	0.00	0.00	0.00		
400	8.9	14.4	55.5	387.2	0.10	0.20	0.10	0.20	121.80	132.10	37.60	1.80	200.80	2.80	0.60	234.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																						
75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	368	2012
150	0.6	0.6	14.3	68.4	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.60	14.90	10.80	3.00	417.00	3.00	0.20	39.00	0.00	0.00	0.00		
225	0.6	0.6	14.3	68.4	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	14.90	11.60	3.00	417.20	3.00	0.20	39.70	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
60	0.8	1.4	6.3	40.2	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	19.70	20.80	10.70	0.80	171.80	3.70	0.20	25.80	0.00	0.00	0.00	35	2012
200	7.4	3.4	16.7	126.4	5.20	0.10	0.10	0.20	0.00	25.00	59.60	25.10	2.40	361.00	4.00	0.50	8.20	0.00	0.00	0.00	87	2012
220	15.0	15.3	20.9	281.5	10.60	0.10	0.20	0.20	0.00	27.40	178.90	42.80	2.80	361.90	12.00	2.70	54.20	0.00	0.00	0.00	276	2012
200	0.0	0.0	12.1	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	1.70	0.00	1.00	0.00	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	376	2008
38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	6.80	33.10	7.20	1.50	51.70	2.10	0.50	200.30	0.00	0.00	0.00		
10	0.8	0.3	5.0	25.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	8.50	3.30	0.20	13.10	0.40	0.10	42.90	0.00	0.00	0.00		
728	26.5	20.7	77.1	599.9	18.20	0.30	0.30	0.40	0.00	88.10	300.90	90.80	7.70	1560.00	22.20	4.00	333.20	0.00	0.00	0.00		
Полдник																						
170	4.8	4.2	8.0	89.0	0.90	0.10	0.20	0.00	0.00	173.40	122.40	19.00	0.20	248.20	15.30	0.70	85.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
50	6.6	5.6	31.9	203.5	0.30	0.10	0.10	0.00	0.20	63.90	86.00	12.90	0.80	140.80	6.80	0.60	37.60	0.00	0.00	0.00		
220	11.4	9.8	39.9	292.5	1.20	0.20	0.30	0.00	0.20	237.30	208.40	31.90	1.00	389.00	22.10	1.30	122.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																						
	47.4	45.5	186.8	1348.0	25.50	0.70	0.70	0.50	0.40	473.20	656.30	171.90	13.50	2567.50	50.10	6.10	790.30	0.00	0.00	0.00		
Всего за 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, ретинол	D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Zn, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.2	6.0	27.3	187.6	0.90	0.20	0.00	0.00	178.80	150.10	28.60	0.40	268.90	15.60	1.00	88.30	0.00	0.00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10	4.1	10.7	20.1	193.0	0.00	0.10	0.00	0.10	45.20	55.90	14.60	0.80	57.40	1.40	0.40	204.70	0.00	0.00		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0.2	0.0	7.4	32.0	1.60	0.00	0.00	0.00	14.50	6.80	5.40	0.60	33.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	431	2008	
Итого за прием пищи:	460	10.5	16.7	54.8	412.6	2.50	0.20	0.00	0.20	238.50	212.80	48.60	1.80	359.30	17.00	1.40	296.50	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00		2012	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.3	68.4	6.00	0.00	0.00	0.00	21.60	14.90	10.80	3.00	417.00	3.00	0.20	39.00	0.00	0.00	368	2012	
Итого за прием пищи:	225	0.6	0.6	14.3	68.4	6.00	0.00	0.00	0.00	25.00	14.90	11.60	3.00	417.20	3.00	0.20	39.70	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА	60	0.5	4.3	1.5	45.9	6.00	0.00	0.00	0.00	13.80	25.30	8.40	0.60	84.60	1.80	0.10	4.80	0.00	0.00		2008	
БОРЩ НА ПТИЦЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6.8	7.8	14.5	160.7	13.50	0.10	0.00	0.20	62.30	99.10	34.30	1.90	563.90	8.30	0.90	46.00	0.00	0.00	56	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	20.6	8.5	19.8	281.7	13.20	0.20	1.60	6.00	33.10	310.30	28.30	6.20	353.30	10.80	5.40	126.30	0.20	0.00	294	2012	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	2.50	1.80	0.00	0.70	0.00	0.00	5.80	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.6	0.00	0.10	0.00	0.00	6.50	31.40	6.90	1.40	49.10	2.00	0.40	190.20	0.00	0.00		2008	
БАТОН	10	0.8	0.3	5.0	25.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	8.50	3.30	0.20	13.10	0.40	0.10	42.90	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	726	31.1	21.2	70.7	625.9	32.70	0.40	1.60	6.20	127.80	477.10	83.00	10.30	1064.70	23.30	6.90	416.00	0.20	0.00			
Полдник																						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100	18.2	12.5	12.6	238.4	0.20	0.00	0.20	0.20	122.90	195.80	18.70	1.00	141.80	6.60	0.80	74.40	0.00	0.00		2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.7	2.2	6.8	59.8	0.40	0.00	0.10	0.00	89.20	70.80	18.70	0.60	151.30	7.20	0.50	41.40	0.00	0.00	433	2008	
Итого за прием пищи:	300	20.9	14.7	19.4	298.2	0.60	0.00	0.30	0.20	212.10	266.60	37.40	1.60	293.10	13.80	1.30	115.80	0.00	0.00			
Всего за день:		63.1	53.2	159.2	1405.1	41.80	0.60	2.10	6.50	603.40	971.40	180.60	16.70	2134.30	57.10	9.80	868.00	0.20	0.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	B2, мг	A, рети. экв.	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Zn, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
																						С, мг
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.4	6.0	22.7	170.3	0.90	0.10	0.20	0.00	0.00	179.20	134.90	21.60	0.50	267.20	15.50	0.80	86.10	0.00	0.00	83	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	1.9	11.7	74.6	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	88.50	64.70	13.20	0.30	127.60	7.20	0.30	41.90	0.00	0.00	к/к	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10	4.1	10.7	20.1	193.0	0.00	0.10	0.00	0.10	0.20	45.20	55.90	14.60	0.80	57.40	1.40	0.40	204.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	450	12.9	18.6	54.5	437.9	1.30	0.20	0.30	0.10	0.20	312.90	255.50	49.40	1.60	452.20	24.10	1.50	332.70	0.00	0.00		
II Завтрак																						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0.6	0.1	12.2	52.2	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	7.90	4.50	1.60	150.00	1.30	0.10	7.50	0.00	0.00	399	2012
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	0.6	0.1	12.2	52.2	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	7.90	5.30	1.60	150.20	1.30	0.10	8.20	0.00	0.00		
Обед																						
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	40	1.2	0.1	2.5	15.5	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	22.30	7.60	0.30	39.60	0.00	0.30	144.00	0.00	0.00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИЦЕ СО СМЕТАНОЙ	200	7.1	10.6	20.1	208.0	4.80	0.10	0.00	0.20	0.00	35.20	86.20	23.50	1.40	403.00	5.10	0.70	26.30	0.00	0.00	82	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	13.2	28.3	12.8	358.7	28.30	0.30	0.20	0.00	0.00	84.90	152.60	43.20	2.80	553.10	10.50	2.20	64.00	0.10	0.00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.2	0.2	13.5	56.9	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	4.00	4.40	0.80	112.00	0.80	0.10	12.00	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	6.80	33.10	7.20	1.50	51.70	2.10	0.50	200.30	0.00	0.00		2008
БАЛОН	10	0.8	0.3	5.0	25.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	8.50	3.30	0.20	13.10	0.40	0.10	42.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	690	25.0	39.8	70.0	742.5	36.30	0.50	0.20	0.40	0.00	149.20	306.70	89.20	7.00	1172.50	18.90	3.90	489.50	0.10	0.00		
Полдник																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	4.4	5.7	43.3	242.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.70	48.60	10.80	1.20	66.00	0.00	0.00	198.00	0.00	0.00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4.8	4.2	8.0	89.0	0.90	0.10	0.20	0.00	0.00	173.40	122.40	19.00	0.20	248.20	15.30	0.70	85.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	280	14.3	14.5	51.6	394.7	0.90	0.13	0.20	0.10	0.00	211.10	248.00	34.80	2.40	314.20	15.30	0.70	283.00	0.00	0.00		
Всего за день:		52.8	73.0	188.3	1 627.3	39.50	0.83	0.70	0.60	0.20	684.50	818.10	178.70	12.60	2 089.10	59.60	6.20	1 113.40	0.10	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г		Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рети. экв.	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Zn, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг	
		Углевод, г	Ы, г																		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	200	6.8	6.0	26.1	184.9	0.90	0.10	0.20	0.00	182.70	138.70	22.90	0.40	274.90	15.30	0.80	86.60	0.00	0.00	416	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10	4.4	11.0	20.1	196.6	0.00	0.10	0.00	0.10	54.00	60.90	15.00	0.90	58.30	1.40	0.50	212.80	0.00	0.00	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0.2	0.0	7.4	32.0	1.60	0.00	0.00	0.00	14.50	6.80	5.40	0.60	33.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	460	11.4	17.0	53.6	413.5	2.50	0.20	0.10	0.20	251.20	206.40	43.30	1.90	366.20	16.70	1.30	302.90	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0.6	0.1	12.2	52.2	1.00	0.00	0.00	0.00	7.90	4.50	1.60	150.00	1.30	0.10	7.50	0.00	0.00	0.00	399	
Итого за прием пищи:	200	0.6	0.1	12.2	52.2	1.00	0.00	0.00	0.00	11.30	7.90	5.30	160	150.20	1.30	0.10	8.20	0.00	0.00		
Обед																					
Итого за прием пищи:	60	1.1	2.0	2.9	34.4	10.10	0.00	0.00	0.00	25.20	18.00	8.50	0.60	110.60	1.90	0.20	7.40	0.00	0.00	2012	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	200	6.4	5.7	17.5	148.3	5.60	0.10	0.00	0.20	27.80	103.60	26.10	1.20	448.10	4.70	0.70	23.90	0.00	0.00	80	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	70	16.5	5.2	26.1	139.7	0.20	0.10	0.00	0.00	39.20	224.20	51.00	0.80	432.20	150.20	1.20	40.50	0.60	0.00	233	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	150	4.4	4.1	26.1	158.5	12.30	0.20	0.20	0.00	68.10	115.40	36.90	1.50	925.50	12.00	0.70	33.10	0.00	0.00	321	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0.0	0.0	15.6	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	2.50	1.80	0.00	0.80	0.00	0.00	5.90	0.00	0.00	411	
КИСЕЛЬ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.10	0.00	0.00	6.80	33.10	7.20	1.50	51.70	2.10	0.50	200.30	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.8	0.3	5.0	25.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	8.50	3.30	0.20	13.10	0.40	0.10	42.90	0.00	0.00		
БАТОН	728	31.7	17.6	90.0	646.3	28.20	0.50	0.30	0.20	179.20	505.90	134.80	5.80	1983.00	171.30	3.40	354.00	0.60	0.00		
Итого за прием пищи:	130	17.8	10.7	43.3	345.4	2.60	0.00	0.20	0.20	40.40	138.60	201.20	27.40	299.90	4.10	0.70	78.40	0.00	0.00	2012	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	3.4	2.6	5.1	81.6	1.20	0.10	0.30	0.00	204.00	161.50	23.80	0.00	248.20	0.00	0.00	65.00	0.00	0.00	2008	
ЙОГУРТ	310	21.2	13.3	48.4	427.0	3.80	0.10	0.50	0.20	40.40	342.60	92.70	51.20	1.40	548.10	4.10	0.70	163.40	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:		64.9	48.0	204.2	1539.0	35.50	0.80	1.00	0.50	0.60	784.30	1082.90	10.70	3047.50	193.40	5.50	828.50	0.60	0.00		
Всего за день:																					

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Минеральные вещества										№ рецептур								
	Витамины					Минеральные вещества													
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол	Д, мг	Са, мг		Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г															
Завтрак																			
КАША "ДРУЖБА"	200	6.4	5.9	26.4	184.2	0.80	0.10	0.00	0.00	169.50	150.40	30.30	0.60	265.30	15.00	82.90	0.00	0.00	190
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/10	4.4	11.0	20.1	196.6	0.00	0.10	0.00	0.10	54.00	60.90	15.00	0.90	58.30	1.40	0.50	212.80	0.00	0.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	1.9	10.2	68.7	0.40	0.00	0.00	0.00	88.50	64.70	13.20	0.30	127.60	7.20	0.30	41.90	0.00	432
Итого за прием пищи:	450	13.2	18.8	56.7	449.5	1.20	0.20	0.00	0.10	312.00	276.00	58.50	1.80	451.20	23.60	1.70	337.60	0.00	0.00
II Завтрак																			
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	0.00	0.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.70	0.00	389
СОМКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	125	0.6	0.1	12.2	52.2	1.00	0.00	0.00	0.00	7.90	7.90	4.50	1.60	150.00	1.30	0.10	7.50	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	200	0.6	0.1	12.2	52.2	1.00	0.00	0.00	0.00	11.30	7.90	5.30	1.60	150.20	1.30	0.10	8.20	0.00	0.00
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	4.00	0.00	0.00	0.00	9.20	16.80	5.60	0.40	56.40	1.20	0.10	3.20	0.00	0.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ОВОЩНОЙ НА КУРИЦЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6.4	7.4	12.1	145.0	13.80	0.10	0.00	0.20	52.10	87.80	28.30	1.50	476.80	6.40	0.80	32.00	0.00	78
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	220	16.2	19.9	20.8	327.1	22.90	0.10	0.00	0.20	69.40	183.10	47.60	3.20	855.10	12.40	3.00	64.30	0.00	406
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	15.4	64.7	1.60	0.00	0.00	0.00	12.90	4.00	4.40	0.80	112.10	0.80	0.10	12.00	0.00	372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.10	0.00	0.00	6.80	33.10	7.20	1.50	51.70	2.10	0.50	200.30	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	698	25.6	27.8	65.4	619.9	42.30	0.30	0.10	0.40	150.40	324.80	93.10	7.40	1 552.10	22.90	4.50	311.80	0.00	0.00
Полдник																			
БУЛОЧКА "ЛЕТО"	45	3.4	2.4	24.2	132.3	0.00	0.10	0.00	0.00	9.50	38.70	14.40	0.90	59.40	1.40	0.30	125.60	0.00	0.00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.90	0.10	0.20	0.00	183.60	129.60	20.20	0.20	262.80	16.20	0.70	90.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	225	8.4	6.8	32.5	226.6	0.90	0.20	0.20	0.00	183.10	169.30	34.60	1.10	322.20	17.60	1.00	215.60	0.00	0.00
Итого за день:		47.8	53.5	166.8	1 348.2	45.40	0.70	0.50	0.50	666.80	777.00	191.50	11.90	2 475.70	65.40	7.30	873.20	0.00	0.00