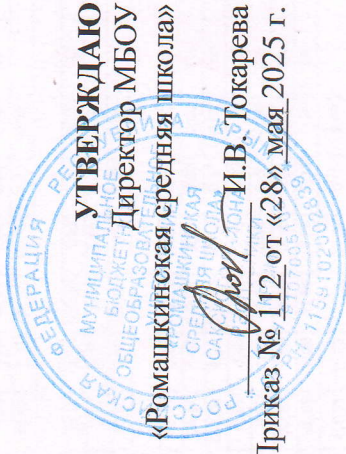


11/05-06



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ МБОУ «РОМАШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» -
ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК» СЕЛА РОМАШКИНО САКСКОГО РАЙОНА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		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																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧЕВОЙ		150	4,49	4,40	11,75	105,28	0,06	0,62	0,03	0,63	0,02	0,15	125,41	29,91	110,77	0,67	209,76	11,10	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/5	2,60	4,39	29,55	168,01	0,07	0,00	0,04	1,10	0,08	0,03	9,00	16,20	41,45	1,21	56,25	1,68	0,00	0,00	-	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	3,30	3,61	0,29	19,60	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:		382	7,21	8,80	51,31	315,02	0,13	1,75	0,07	1,73	0,10	0,18	144,53	49,41	155,83	2,17	285,61	12,78	0,00	0,00		
II Завтрак																						
СОК		150	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ		30	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	0,00	0,00	0,00	-	2008
Итого за прием пищи:		180	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ		180	1,90	2,08	16,19	91,30	0,07	5,47	0,14	0,91	0,00	0,04	27,86	21,47	52,27	0,84	392,73	3,83	0,02	0,00	80	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,80	3,02	19,16	115,20	0,12	9,32	0,02	0,18	0,04	0,09	30,53	26,05	74,61	1,07	683,76	7,53	0,03	0,00	321	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		70/41	16,81	11,39	2,92	201,69	0,19	12,72	5,86	1,39	0,11	1,44	18,30	15,92	243,04	5,32	295,77	7,06	0,17	0,03	256	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,74	2,47	4,36	43,00	0,01	7,59	0,02	1,11	0,00	0,02	20,91	6,39	12,02	0,40	83,53	1,19	0,00	0,00	-	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,63	0,27	21,96	92,70	0,01	180,00	0,14	0,00	0,00	0,00	11,70	2,70	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	7,13	32,63	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		718	25,45	19,49	94,10	674,50	0,47	215,10	6,18	4,58	0,15	1,61	124,45	95,86	457,77	11,23	1 562,29	23,39	0,22	0,03		
Полдник																						
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ		50	6,99	5,25	43,59	249,38	0,08	0,16	0,03	0,93	0,08	0,07	41,16	11,86	71,18	0,59	118,84	4,04	0,01	0,02	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,34	2,62	16,26	102,72	0,04	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	115,77	16,80	87,29	0,28	171,79	9,72	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:		230	10,33	7,87	59,85	352,10	0,12	0,72	0,05	0,93	0,08	0,18	156,93	28,66	158,47	0,87	290,63	13,76	0,01	0,02		
Всего за день:			44,84	36,31	224,16	1 425,62	0,74	222,07	6,95	7,24	0,33	2,00	454,41	184,43	811,07	15,17	2 333,53	49,93	0,23	0,05		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		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	K, мг			I, мкг	F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,67	4,27	14,97	117,73	0,05	0,62	0,03	0,28	0,02	0,13	126,83	15,50	96,24	0,33	190,35	10,98	0,00	0,00	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,60	4,39	29,55	168,01	0,07	0,00	0,04	1,10	0,08	0,03	9,00	16,20	41,45	1,21	56,25	1,68	0,00	0,00	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,41	1,98	3,71	0,37	12,70	0,00	0,00	0,00	к/к
Итого за прием пищи:	365	7,37	8,66	54,40	325,64	0,12	0,64	0,07	1,38	0,10	0,17	138,24	33,68	141,40	1,91	259,30	12,66	0,00	0,00	
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00	2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00	
Обед																				
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	180	2,11	2,56	11,35	77,35	0,05	10,91	0,19	1,19	0,00	0,05	52,61	24,85	49,42	1,28	378,35	5,79	0,02	0,00	2012
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/3	7,35	4,33	33,25	201,03	0,20	0,00	0,01	4,06	0,05	0,10	15,16	108,90	161,38	3,79	228,75	1,98	0,01	0,00	2008
БЕФСТРОГАНОВ	70	10,93	16,11	4,10	205,39	0,01	1,07	0,03	2,11	0,00	0,01	17,07	4,46	19,31	0,26	66,50	1,99	0,01	0,00	1996
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,65	1,65	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,00	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00	к/к
Итого за прием пищи:	670	22,50	23,22	83,17	632,03	0,33	16,98	0,24	8,07	0,05	0,20	116,34	164,79	310,74	8,13	833,07	14,48	0,05	0,00	
Полдник																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	13,02	6,19	2,32	117,30	0,07	0,15	0,10	0,82	0,71	0,17	43,45	32,63	183,23	1,15	295,60	92,14	0,38	0,02	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,07	0,03	12,58	0,08	0,20	0,00	0,02	7,04	10,06	13,08	0,50	145,87	1,01	0,00	0,00	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,41	1,98	3,71	0,37	12,70	0,00	0,00	0,00	к/к
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00	к/к
Итого за прием пищи:	320	15,38	6,46	33,78	256,35	0,15	12,75	0,18	1,68	0,71	0,22	58,50	55,47	227,02	2,82	491,17	94,27	0,38	0,02	
Всего за день:		45,60	38,69	179,97	1 255,38	0,63	39,17	0,50	11,68	0,86	0,61	327,16	260,98	688,84	14,80	1 828,18	123,17	0,44	0,02	

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-тур	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ "Геркулес"		150	4,47	4,65	12,15	109,12	0,06	0,62	0,03	0,32	0,02	0,14	128,00	24,16	113,20	0,42	205,26	11,34	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/5	2,60	4,39	29,55	168,01	0,07	0,00	0,04	1,10	0,08	0,03	9,00	16,20	41,45	1,21	56,25	1,68	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	3,30	3,61	0,29	19,60	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:		382	7,19	9,05	51,71	318,86	0,13	1,75	0,07	1,42	0,10	0,17	147,12	43,66	158,26	1,92	281,11	13,02	0,00	0,00		
II Завтрак																						
СОК		150	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ		20	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	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:		170	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
СУП ГОРХОВЫЙ		180	3,02	2,13	14,38	88,92	0,11	5,47	0,14	1,54	0,00	0,05	33,11	23,94	57,19	1,23	438,16	4,10	0,02	0,00	80	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130/3	5,47	3,05	34,97	189,31	0,07	0,00	0,01	1,14	0,05	0,02	9,05	7,36	40,47	0,93	63,30	0,77	0,01	0,01	317	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		70	9,24	11,38	16,20	203,95	0,06	0,30	0,02	2,18	0,00	0,07	12,84	19,41	99,23	1,54	126,78	3,19	0,05	0,01	272	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,55	0,10	1,91	12,07	0,03	12,58	0,08	0,20	0,00	0,02	7,04	10,06	13,08	0,50	145,87	1,01	0,00	0,00	394	2008
КОМПОТ		180	0,00	0,00	13,94	55,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	1,38	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:		680	20,85	16,92	110,91	680,60	0,34	18,35	0,26	6,05	0,05	0,18	83,65	85,48	283,10	6,90	881,50	12,85	0,08	0,02		
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		70	9,73	12,43	11,93	199,78	0,04	0,12	0,06	0,48	0,09	0,13	78,02	14,22	119,62	0,50	85,27	0,48	0,02	0,02	237	2012
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,76	3,13	15,32	105,59	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,13	124,38	21,32	96,03	0,50	201,49	10,53	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:		250	13,49	15,56	27,25	305,37	0,07	0,73	0,08	0,48	0,09	0,26	202,40	35,54	215,65	1,00	286,76	11,01	0,02	0,02		
Всего за День:			43,18	41,68	208,77	1 388,83	0,56	25,33	1,06	7,95	0,24	0,64	461,67	175,18	696,01	10,72	1 644,37	36,88	0,10	0,04		

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	P, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,49	4,40	11,75	105,28	0,06	0,62	0,03	0,63	0,02	0,15	125,41	29,91	110,77	0,67	209,76	11,10	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,60	4,39	29,55	168,01	0,07	0,00	0,04	1,10	0,08	0,03	9,00	16,20	41,45	1,21	56,25	1,68	0,00	0,00	0,00	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,41	1,98	3,71	0,37	12,70	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к
Итого за прием пищи:	365	7,19	8,79	51,18	313,19	0,13	0,64	0,07	1,73	0,10	0,19	136,82	48,09	155,93	2,25	278,71	12,78	0,00	0,00	0,00	
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00	0,00	
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/9	1,82	4,27	11,73	93,27	0,06	5,51	0,21	1,21	0,00	0,07	43,02	22,06	48,31	1,05	377,52	5,81	0,02	0,00	58	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,99	3,53	20,62	126,42	0,12	10,06	0,02	0,19	0,05	0,10	31,42	27,96	79,52	1,16	736,11	7,99	0,04	0,00	321	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,07	5,94	16,20	154,59	0,08	0,09	0,01	2,89	0,00	0,06	23,57	35,58	137,57	1,28	240,50	70,01	0,29	0,01	239	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,93	0,01	4,95	0,01	0,05	0,00	0,02	11,38	6,93	20,79	0,49	69,78	1,48	0,01	0,00	0,00	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,15	1,95	0,12	26,66	0,01	0,00	0,05	0,35	0,39	0,07	8,67	1,89	30,24	0,40	24,50	3,50	0,01	0,01	213	2008
КИСЕЛЬ	180	0,01	0,00	19,98	79,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,74	1,81	4,99	0,00	2,11	0,00	0,00	0,00	379	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	706	19,01	16,00	99,40	618,39	0,35	20,61	0,30	5,68	0,44	0,34	143,95	119,56	394,55	7,08	1 557,02	92,57	0,37	0,02	0,00	
Полдник																					
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	6,99	5,25	43,59	249,38	0,08	0,16	0,03	0,93	0,08	0,07	41,16	11,86	71,18	0,59	118,84	4,04	0,01	0,02	к/к	к/к
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	230	12,21	9,75	50,79	344,78	0,15	1,42	0,08	1,06	0,08	0,38	257,16	37,06	242,18	0,77	381,64	20,24	0,05	0,02	0,00	
Всего за день:		38,76	34,89	209,99	1 317,72	0,66	31,47	0,46	9,02	0,62	0,93	552,01	211,75	802,34	12,04	2 462,01	127,35	0,43	0,04	0,00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минералы							
		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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	группа
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	150	4,29	3,96	12,34	102,61	0,04	0,62	0,03	0,26	0,02	0,13	125,37	15,17	93,47	0,18	187,19	10,80	0,00	0,00	92
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,00	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	3,30	3,61	0,29	19,60	0,00	0,00	0,00	393
Итого за прием пищи:	397	11,48	9,95	51,86	345,57	0,12	1,81	0,07	1,31	0,02	0,19	293,49	40,27	217,58	1,83	279,89	12,48	0,01	0,00	
II Завтрак																				
СОК	150	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	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	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	170	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,18	2,10	15,95	91,65	0,07	5,47	0,14	1,03	0,00	0,04	28,57	19,27	48,18	0,91	394,39	3,84	0,02	0,00	82
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17,47	19,00	32,35	370,56	0,09	2,28	0,33	0,62	0,08	0,15	23,78	39,42	189,09	1,84	289,73	6,77	0,12	0,03	304
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,74	2,47	4,36	43,00	0,01	7,59	0,02	1,11	0,00	0,02	20,91	6,39	12,02	0,40	83,53	1,19	0,00	0,00	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,12	66,23	0,01	0,92	0,00	0,14	0,00	0,00	3,57	1,66	2,28	0,46	64,37	0,46	0,00	0,00	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00	к/к
Итого за прием пищи:	657	23,05	23,92	98,29	702,05	0,25	16,26	0,49	3,89	0,08	0,23	91,98	90,07	324,70	6,31	938,52	16,04	0,14	0,03	
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	70	9,78	13,30	12,34	209,54	0,04	0,12	0,07	0,53	0,10	0,13	78,16	14,23	119,84	0,51	85,88	0,46	0,02	0,02	237
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,41	1,98	3,71	0,37	12,70	0,00	0,00	0,00	к/к
Итого за прием пищи:	250	9,88	13,30	22,22	249,44	0,04	0,14	0,07	0,53	0,10	0,14	80,57	16,21	123,55	0,88	98,58	0,46	0,02	0,02	
Всего за день:		46,06	47,32	191,27	1 381,06	0,43	22,71	1,28	5,73	0,20	0,59	494,54	157,05	704,83	9,92	1 511,99	28,98	0,17	0,05	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
		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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	туры		
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ ГРЕЧЕВОЙ	150	4,49	4,40	11,75	105,28	0,06	0,62	0,03	0,63	0,02	0,15	125,41	29,91	110,77	0,67	209,76	11,10	0,00	0,00	94		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,60	4,27	29,55	166,89	0,07	0,00	0,02	1,10	0,08	0,03	8,91	16,20	41,26	1,21	56,25	1,68	0,00	0,00	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	3,30	3,61	0,29	19,60	0,00	0,00	0,00	2012		
Итого за прием пищи:	382	7,21	8,68	51,31	313,90	0,13	1,75	0,05	1,73	0,10	0,18	144,44	49,41	155,64	2,17	285,61	12,78	0,00	0,00			
II Завтрак																						
СОК	150	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	20	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	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	170	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ ПШЕНИЧНОЙ	180	2,22	2,10	15,76	91,02	0,08	5,47	0,14	0,88	0,00	0,05	29,93	22,12	59,46	1,07	402,09	3,73	0,02	0,01	80		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,80	3,02	19,16	115,20	0,12	9,32	0,02	0,18	0,04	0,09	30,53	26,05	74,61	1,07	683,76	7,53	0,03	0,00	321		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,07	5,94	16,20	154,59	0,08	0,09	0,01	2,89	0,00	0,06	23,57	35,58	137,57	1,28	240,50	70,01	0,29	0,01	239		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,93	0,01	4,95	0,01	0,05	0,00	0,02	11,38	6,93	20,79	0,49	69,78	1,48	0,01	0,00	2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,65	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	376		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00	к/к		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00	к/к		
Итого за прием пищи:	667	16,20	11,28	85,97	510,56	0,34	19,83	0,18	4,66	0,04	0,24	115,42	110,26	352,06	6,21	1 485,11	85,97	0,35	0,02			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	70	9,78	13,30	12,34	209,54	0,04	0,12	0,07	0,53	0,10	0,13	78,16	14,23	119,84	0,51	85,88	0,46	0,02	0,02	237		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,34	2,62	16,26	102,72	0,04	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	115,77	16,80	87,29	0,28	171,79	9,72	0,00	0,00	395		
Итого за прием пищи:	250	13,12	15,92	28,60	312,26	0,08	0,68	0,09	0,53	0,10	0,24	193,93	31,03	207,13	0,79	257,67	10,18	0,02	0,02			
Всего за день:		38,18	36,03	184,78	1 220,72	0,57	26,76	0,97	6,92	0,24	0,69	482,29	201,20	753,83	10,07	2 223,39	108,93	0,37	0,04			

3

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минералы										Туры	
			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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																											
		150	4,29	3,96	12,34	102,61	0,04	0,62	0,03	0,26	0,13	125,37	15,17	93,47	0,18	187,19	10,80	0,00	0,00	92						2012	
		20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,00	2012						2012	
		30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,99	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00	к/к						к/к	
		180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	2,41	1,98	3,71	0,37	12,70	0,00	0,00	0,00	к/к						к/к	
		380	11,46	9,94	51,73	343,74	0,12	0,70	0,07	1,31	0,20	285,78	38,95	217,68	1,91	272,99	12,48	0,01	0,00								
II Завтрак																											
		100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00						2008		
		100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00								
Обед																											
		180/9	2,30	4,34	11,87	96,76	0,07	13,00	0,20	1,18	0,00	54,26	24,37	55,07	1,16	428,50	5,54	0,02	0,00	67						2012	
		180	17,47	19,00	32,35	370,56	0,09	2,28	0,33	0,62	0,08	0,15	23,78	39,42	189,09	1,84	289,73	6,77	0,12	0,03	304						2012
		20	2,15	1,95	0,12	26,66	0,01	0,00	0,05	0,35	0,39	0,07	8,67	1,89	30,24	0,40	24,50	3,50	0,01	0,01	213						2008
		50	0,55	0,10	1,91	12,07	0,03	12,58	0,08	0,20	0,00	0,02	7,04	10,06	13,08	0,50	145,87	1,01	0,00	0,00	2008						2008
		180	0,01	0,00	19,98	79,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,74	1,81	4,99	0,00	2,11	0,00	0,00	0,00	2012						2012	
		37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00	2008						2008	
		20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00	к/к						к/к
		676	24,19	25,56	85,90	673,04	0,25	27,86	0,66	3,01	0,47	116,84	95,48	352,10	6,20	978,71	20,04	0,15	0,04								
Полдник																											
		50	6,99	5,25	43,59	249,38	0,08	0,16	0,03	0,93	0,07	41,16	11,86	71,18	0,59	118,84	4,04	0,01	0,02	к/к						к/к	
		180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	2,41	1,98	3,71	0,37	12,70	0,00	0,00	0,00	к/к						к/к	
		230	7,09	5,25	53,47	289,28	0,08	0,18	0,03	0,93	0,08	43,57	13,84	74,89	0,96	131,54	4,04	0,01	0,02								
		43,09	41,10	199,72	1 347,42	0,48	37,54	0,77	5,80	0,57	0,63	460,27	155,31	654,35	11,01	1 627,88	38,32	0,18	0,06								
Всего за день:																											

2

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины										
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ "Геркулес"	150	4,47	4,65	12,15	109,12	0,06	0,32	0,02	0,14	128,00	24,16	113,20	0,42	205,26	11,34	0,00	94
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,60	4,39	29,55	168,01	0,07	0,04	1,10	0,08	0,03	9,00	16,20	41,45	1,21	56,25	1,68	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,01	2,41	1,98	3,71	0,37	12,70	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	365	7,17	9,04	51,58	317,03	0,13	0,64	0,07	0,18	139,41	42,34	158,36	2,00	274,21	13,02	0,00	к/к
II Завтрак																	
СОК	150	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	0,65	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	442
ПЕЧЕНЬЕ	20	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
Итого за прием пищи:	170	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	0,65	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	2008
Обед																	
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	3,02	2,13	14,38	88,92	0,11	5,47	0,14	0,05	33,11	23,94	57,19	1,23	438,16	4,10	0,02	80
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,22	4,64	13,68	111,52	0,04	28,48	0,08	0,06	68,75	26,75	51,67	1,60	360,27	5,48	0,01	336
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	9,45	9,27	12,77	172,04	0,04	0,56	0,01	0,01	8,34	7,24	22,22	0,53	47,21	1,01	0,00	286
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,93	0,01	4,95	0,01	0,02	11,38	6,93	20,79	0,49	69,78	1,48	0,01	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,63	0,27	21,96	92,70	0,01	180,00	0,14	0,00	11,70	2,70	2,70	0,90	0,00	0,00	0,00	441
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	7,13	32,63	1,50	51,00	2,10	0,00
ХЛЕБ - ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	к/к
Итого за прием пищи:	677	19,29	16,82	93,54	602,72	0,28	219,46	0,38	0,16	148,43	90,89	227,70	7,45	1021,92	15,85	0,04	к/к
Полдник																	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	13,02	6,19	2,32	117,30	0,07	0,15	0,10	0,17	43,45	32,63	183,23	1,15	295,60	92,14	0,38	249
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,07	0,03	12,58	0,08	0,02	7,04	10,06	13,08	0,50	145,87	1,01	0,00	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,01	2,41	1,98	3,71	0,37	12,70	0,00	0,00	к/к
ХЛЕБ - ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,66	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	к/к
Итого за прием пищи:	320	15,38	6,46	33,78	256,35	0,15	12,75	0,18	0,22	58,50	55,47	227,02	2,82	491,17	94,27	0,38	0,02
Всего за день:		43,49	32,27	197,80	1260,10	0,58	237,35	1,28	0,85	374,84	199,20	652,08	13,17	1982,30	123,14	0,42	0,02