



МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Завтрак	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО 35/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 180/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180/5	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180/5	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 180/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫЙ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ 180/5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ НЕ СЛАДКИЙ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ ОТВАРНОЙ 50	ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ ОТВАРНОЙ 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	ПРЯНИКИ 40	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180
САЛАТ "СВЕКОЛКА" 50	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	САЛАТ "БУРЯЧОК" 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 50
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С СМЕТАНОЙ 200/7	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ 200/7	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/7	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200/10	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/7/10	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ 200/10	ЩИ И СО СМЕТАНОЙ 200/7	ЩИ И СО СМЕТАНОЙ 200/7	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/7	СУП РЫБНЫЙ 200	БОРЩ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ 200/7
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 70	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 70/50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ 80	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 160
СОУС СМЕТАННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 200	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 200	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	САЛАТ ЛЕТНИЙ 200
ПРИПУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 70	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/40	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/40	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ПЛОШКА 60	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 60	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200

Уплотнённый полдник

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Завтрак																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2.7	4.3	17.6	120.3	0.10	0.00	0.00	0.80	8.70	11.60	30.40	0.70	1	2012	
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180/5	5.8	5.8	23.7	172.4	0.10	0.50	0.00	1.00	112.20	42.30	146.90	1.10	413	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.1	83.2	0.00	0.50	0.00	0.00	98.20	14.00	71.50	0.20	395	2012	
Итого за прием пищи:	405	11.2	12.3	54.4	375.9	0.20	1.00	0.00	1.80	219.10	67.90	248.80	2.00			
II Завтрак																
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0.0	0.0	8.5	165.0	0.20	10.00	60.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	9.5	165.0	0.20	10.00	60.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0.8	1.7	6.4	44.4	0.00	1.70	0.00	0.80	18.70	11.20	22.10	0.70	50	2008	
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/7	2.7	3.2	12.6	94.6	0.00	16.20	0.20	0.90	60.00	25.70	55.40	1.20	83	2008	
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	20.6	18.3	8.9	282.4	0.10	0.40	0.00	1.10	25.00	25.10	187.00	2.80	298	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.3	18.6	124.4	0.10	9.00	0.00	0.20	33.00	25.40	73.30	1.00	335	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	1.4	1.9	25.7	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	6.90	0.00	371	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008	
Итого за прием пищи:	727	32.2	29.5	87.8	753.4	0.30	27.30	0.20	4.50	169.30	107.30	404.90	8.00			
Уплотнённый полдник																
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	10.6	2.0	1.5	65.7	0.10	0.10	0.00	0.30	31.00	30.50	147.50	0.80	239	2008	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	5.4	5.8	23.2	170.0	0.10	20.10	0.60	0.60	100.30	43.30	115.10	1.60	129	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.2	0.0	8.4	34.7	0.00	0.90	0.00	0.00	12.70	5.50	7.80	0.70	к/к	к/к	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60		2008	
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	8.8	42.3	0.00	9.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00		2008	
Итого за прием пищи:	525	18.9	11.1	64.2	437.8	0.20	30.10	0.60	1.50	167.10	92.50	307.30	5.70			
Всего за день:		62.3	52.9	215.9	1732.1	0.90	68.40	60.80	9.00	555.50	267.70	961.00	15.70			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Завтрак																
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/15	5.9	4.2	17.6	132.5	0.10	0.10	0.00	0.70	128.10	16.40	97.60	0.80	3	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/5	6.4	6.1	29.8	200.6	0.10	0.50	0.00	0.10	108.40	29.60	147.50	1.50	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	8.2	33.0	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	3.60	6.70	0.60	к/к		
Итого за прием пищи:	415	12.5	10.3	55.6	366.1	0.20	0.60	0.00	0.80	240.80	49.60	251.80	2.90			
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.7	75.1	0.00	1.40	0.00	0.00	11.30	6.50	11.30	2.30	399	2012	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.7	75.1	0.00	1.40	0.00	0.00	11.30	6.50	11.30	2.30			
Обед																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	2.5	3.3	41.6	0.10	2.10	0.00	1.70	9.60	9.50	28.50	0.30		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/7	4.1	5.1	15.8	128.4	0.10	7.70	0.20	1.10	25.80	26.10	75.50	1.20	77	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.7	4.9	30.2	191.7	0.20	0.00	0.00	3.70	21.60	98.30	148.20	3.50	414	2012	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/50	20.4	6.0	4.5	183.6	0.20	14.80	7.00	1.60	20.70	18.30	291.80	6.20		2012	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	9.9	40.9	0.00	0.90	0.00	0.10	9.50	3.00	2.20	0.50	396	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008	
Итого за прием пищи:	757	37.7	19.2	95.3	737.2	0.70	25.50	7.20	9.70	101.10	173.10	606.40	14.00			
Уплотнённый полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	25.1	16.8	21.7	346.1	0.10	0.30	0.10	0.40	192.50	31.20	265.90	1.00	237	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.9	2.4	6.7	52.2	0.00	0.10	0.00	0.00	27.30	3.50	20.00	0.00	351	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	400	2012	
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008	
Итого за прием пищи:	530	33.1	24.6	58.7	599.1	0.20	11.40	0.20	0.40	431.80	98.10	457.90	1.80			
Всего за день:		84.2	54.3	227.3	1 777.5	1.10	38.90	7.40	10.90	785.00	328.30	1 327.40	21.00			

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			Р, мг	Fe, мг
					ы, г	ы, г										
Завтрак																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2.7	4.3	17.6	120.3	0.10	0.00	0.00	0.80	8.70	11.60	30.40	0.70		1	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.1	3.9	15.5	112.8	0.00	0.50	0.00	0.30	99.70	13.10	76.70	0.40		93	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.7	4.0	15.0	114.5	0.10	0.80	0.00	0.00	157.40	24.20	118.60	0.60		н/к	н/к
Итого за прием пищи:	420	11.5	12.2	48.1	347.6	0.20	1.30	0.00	1.10	265.80	48.90	225.70	1.70			
II Завтрак																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	6.2	4.6	10.1	111.8	0.30	0.50	0.00	0.00	173.50	24.20	143.70	0.20		434	2008
Итого за прием пищи:	180	6.2	4.6	10.1	111.8	0.30	0.50	0.00	0.00	173.50	24.20	143.70	0.20			
Обед																
САЛАТ "БУРЯЧОК"	50	0.6	3.2	3.0	43.9	0.00	1.50	0.00	1.50	9.40	6.30	14.40	0.40		34	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/7	5.3	7.0	7.1	115.0	0.00	5.70	0.20	0.30	31.40	18.00	65.00	0.90		95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.6	18.5	126.6	0.10	9.00	0.00	0.20	30.40	25.20	72.90	1.00		321	2012
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	14.8	14.9	9.7	231.9	0.10	0.60	0.10	0.30	31.80	22.20	146.20	1.80		305	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00		376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50			
Итого за прием пищи:	697	28.3	30.3	77.7	699.3	0.30	16.80	0.30	3.80	124.50	90.20	358.70	6.40			
Уплотнённый полдник																
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	200	7.9	19.2	35.4	349.3	0.10	16.80	0.90	1.40	67.60	56.70	164.10	3.00		155	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.7	0.00	0.00	0.10	0.80	19.70	4.30	68.90	0.90		213	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.5	2.9	14.0	96.4	0.00	0.60	0.00	0.00	127.30	17.50	91.70	0.70		394	2012
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	6.7	4.0	30.8	184.7	0.10	0.20	0.00	0.20	50.60	11.50	81.90	0.70		485	2012
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00			
Итого за прием пищи:	570	23.4	30.9	90.8	738.1	0.20	22.60	1.00	2.80	284.20	102.00	422.60	7.30			
Всего за день:		69.4	78.0	226.7	1 896.8	1.00	41.20	1.30	7.70	848.00	265.30	1 150.70	15.60			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг		
Завтрак																	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/15	5.9	4.2	17.6	132.5	0.10	0.10	0.00	0.70	128.10	16.40	97.60	0.80	3	2012		
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	180/5	5.8	7.3	19.2	167.1	0.20	0.70	0.00	1.30	140.20	46.70	142.90	1.20	к/к	к/к		
ЧАЙ НЕ СЛАДКИЙ	180	0.2	0.0	0.4	2.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.40	5.20	6.70	0.60	к/к	к/к		
ЗЕФИР	40	0.3	0.0	31.9	130.4	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	2.40	4.80	0.60		2008		
Итого за прием пищи:	455	12.2	11.5	69.1	432.1	0.30	0.80	0.00	2.00	289.70	70.70	252.00	3.20				
II Завтрак																	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	6.2	4.6	10.1	111.8	0.30	0.50	0.00	0.00	173.50	24.20	143.70	0.20	434	2008		
Итого за прием пищи:	180	6.2	4.6	10.1	111.8	0.30	0.50	0.00	0.00	173.50	24.20	143.70	0.20				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0.6	4.0	2.4	48.1	0.00	4.10	0.10	1.80	7.90	8.00	14.90	0.50		2012		
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/7/10	5.1	6.0	12.9	130.5	0.10	5.40	0.20	1.00	26.10	23.10	73.60	1.00	90	2008		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17.3	16.8	22.6	312.0	0.10	10.40	0.00	1.30	28.20	42.10	196.00	3.00	291	2012		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	17.1	297.0	0.27	18.00	108.00	2.11	0.00	0.00	0.00	0.00		2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80	2008	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008		
Итого за прием пищи:	717	27.9	27.4	86.6	938.6	0.57	37.90	108.30	7.71	76.10	90.10	344.70	6.80				
Уплотнённый полдник																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	4.6	31.1	185.5	0.10	0.00	0.00	1.10	24.40	8.10	39.00	0.90	204	2012		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	16.0	14.0	5.0	209.9	0.10	0.30	0.00	1.50	192.40	41.90	250.00	0.90	268	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.6	1.9	3.3	33.8	0.00	1.50	0.10	0.90	7.20	5.50	8.70	0.20	348	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00	375	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008		
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		2008		
Итого за прием пищи:	550	23.4	20.9	67.5	554.5	0.20	6.80	0.10	4.30	255.20	75.70	330.50	4.40				
Всего за день:		69.7	64.4	233.3	2 037.0	1.37	46.00	108.40	14.01	794.50	260.70	1 070.90	14.60				

5 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/15	5.9	4.2	17.6	132.5	0.10	0.10	0.00	0.70	128.10	16.40	97.60	0.80	3	2012
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	180/5	5.8	7.3	19.2	167.1	0.20	0.70	0.00	1.30	140.20	46.70	142.90	1.20	к/к	к/к
ЧАЙ НЕ СЛАДКИЙ	180	0.2	0.0	0.4	2.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.40	5.20	6.70	0.60	к/к	к/к
ЗЕФИР	40	0.3	0.0	31.9	130.4	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	2.40	4.80	0.60		2008
Итого за прием пищи:	455	12.2	11.5	69.1	432.1	0.30	0.80	0.00	2.00	289.70	70.70	252.00	3.20		
II Завтрак															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	6.2	4.6	10.1	111.8	0.30	0.50	0.00	0.00	173.50	24.20	143.70	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	180	6.2	4.6	10.1	111.8	0.30	0.50	0.00	0.00	173.50	24.20	143.70	0.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0.6	4.0	2.4	48.1	0.00	4.10	0.10	1.80	7.90	8.00	14.90	0.50		2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/7/10	5.1	6.0	12.9	130.5	0.10	5.40	0.20	1.00	26.10	23.10	73.60	1.00	90	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17.3	16.8	22.6	312.0	0.10	10.40	0.00	1.30	28.20	42.10	196.00	3.00	291	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	17.1	297.0	0.27	18.00	108.00	2.11	0.00	0.00	0.00	0.00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	717	27.9	27.4	86.6	938.6	0.57	37.90	108.30	7.71	76.10	90.10	344.70	6.80		
Уплотнённый полдник															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	4.6	31.1	185.5	0.10	0.00	0.00	1.10	24.40	8.10	39.00	0.90	204	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	16.0	14.0	5.0	209.9	0.10	0.30	0.00	1.50	192.40	41.90	250.00	0.90	268	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.6	1.9	3.3	33.8	0.00	1.50	0.10	0.90	7.20	5.50	8.70	0.20	348	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	550	23.4	20.9	67.5	554.5	0.20	6.80	0.10	4.30	255.20	75.70	330.50	4.40		
Всего за день:		69.7	64.4	233.3	2 037.0	1.37	46.00	108.40	14.01	794.50	260.70	1 070.90	14.60		

7 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Завтрак																
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	35/10	2.6	0.2	23.5	106.2	0.10	0.00	0.00	0.70	8.60	11.00	27.30	0.70	2	2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16.3	18.8	3.1	246.4	0.10	0.30	0.30	2.50	116.00	19.00	246.40	2.80	214	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	50	1.6	0.1	3.2	19.4	0.10	2.00	0.00	0.60	9.00	9.50	27.90	0.40	к/к	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.7	4.0	15.0	114.5	0.10	0.80	0.00	0.00	157.40	24.20	118.60	0.60	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	445	25.2	23.1	44.8	486.5	0.40	3.10	0.30	3.80	291.00	63.70	420.20	4.50			
II Завтрак																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	6.2	4.6	10.1	111.8	0.30	0.50	0.00	0.00	173.50	24.20	143.70	0.20	434	2008	
Итого за прием пищи:	180	6.2	4.6	10.1	111.8	0.30	0.50	0.00	0.00	173.50	24.20	143.70	0.20			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0.4	3.9	1.2	41.4	0.00	1.90	0.00	1.70	9.80	6.00	18.10	0.50		2012	
ЩИ И СО СМЕТАНОЙ	200/7	1.8	1.2	8.9	57.6	0.00	9.70	0.20	0.00	40.20	19.30	41.60	1.00	88	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	130	2.8	4.4	29.9	170.6	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	18.70	57.00	0.40	315	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11.5	11.2	3.4	160.5	0.00	1.10	0.20	0.50	13.80	17.60	103.30	1.60	277	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2	0.1	14.2	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	5.40	11.60	0.30	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008	
Итого за прием пищи:	707	21.7	21.4	89.2	639.3	0.10	12.70	0.40	4.00	95.70	83.90	291.80	6.10			
Уплотнённый полдник																
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.2	3.0	33.9	184.0	0.10	0.00	0.00	1.10	19.60	9.50	39.30	0.90	211	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	21.6	12.2	2.8	236.3	0.30	16.50	7.70	1.70	23.60	20.40	313.70	7.00	256	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	5.00	77.00	1.00	213	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	9.1	36.9	0.00	0.50	0.00	0.10	2.10	1.00	1.40	0.30	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008	
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	8.8	42.3	0.00	9.00	0.00	0.60	14.40	7.20	8.90	2.00		2008	
Итого за прием пищи:	590	33.9	20.4	64.9	609.9	0.43	26.00	7.80	4.10	86.30	49.70	458.10	11.60			
Всего за день:		87.0	69.5	209.0	1 847.5	1.23	42.30	8.50	11.90	646.50	221.50	1 313.80	22.40			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2.7	4.3	17.6	120.3	0.10	0.00	0.00	0.80	8.70	11.60	30.40	0.70	1	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	200	5.5	5.7	15.3	135.0	0.20	0.70	0.00	0.40	151.00	30.20	136.60	0.60	94	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	12.4	80.1	0.00	0.50	0.00	0.00	99.30	14.40	71.50	0.70	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	420	10.9	12.2	45.3	335.4	0.30	1.20	0.00	1.20	259.00	56.20	238.50	2.00		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.7	75.1	0.00	1.40	0.00	0.00	11.30	6.50	11.30	2.30	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.7	75.1	0.00	1.40	0.00	0.00	11.30	6.50	11.30	2.30		
Обед															
САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	50	0.6	1.6	5.2	39.3	0.00	0.80	0.00	0.80	21.30	15.20	24.50	0.50	80	2005
РАССОЛЫШНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/7	5.8	7.7	13.8	151.8	0.10	5.30	0.20	0.30	32.30	24.50	81.70	1.10	89	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.1	2.9	13.1	92.9	0.00	9.80	0.60	0.50	63.50	28.90	70.80	1.00	332	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ	70	18.1	21.4	9.2	301.6	0.10	1.20	0.00	0.00	40.90	23.00	159.00	1.50	283	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	727	32.5	34.2	80.7	767.5	0.30	17.10	1.60	6.80	179.50	110.10	396.20	6.40		
Уплотнённый полдник															
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	25.6	16.3	42.5	422.5	0.10	0.40	0.10	2.00	206.10	31.80	273.50	1.00	130	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.8	2.4	6.7	52.2	0.00	0.10	0.00	0.00	27.30	3.50	20.00	0.00	351	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.0	0.10	1.10	0.10	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20	434	2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	550	32.8	24.1	69.3	631.7	0.20	6.60	0.20	2.40	466.60	70.80	460.70	3.20		
Всего за день:		77.1	70.7	213.0	1 809.7	0.80	26.30	1.80	10.40	916.40	243.60	1 106.70	13.90		

9 день

9 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
Завтрак																
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		35/15	5.9	4.2	17.6	132.5	0.10	0.10	0.00	0.70	128.10	16.40	97.60	0.80	3	2012
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180/5	5.2	5.9	26.1	178.2	0.00	0.50	0.00	0.80	100.70	15.00	85.80	0.40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2.7	2.2	13.1	83.2	0.00	0.50	0.00	0.00	98.20	14.00	71.50	0.20	395	2012
Итого за прием пищи:		415	13.8	12.3	56.8	393.9	0.10	1.10	0.00	1.50	327.00	45.40	254.90	1.40		
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		180	0.9	0.2	17.7	75.1	0.00	1.40	0.00	0.00	11.30	6.50	11.30	2.30	399	2012
Итого за прием пищи:		180	0.9	0.2	17.7	75.1	0.00	1.40	0.00	0.00	11.30	6.50	11.30	2.30		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60 ?	0.9	3.6	4.9	54.6	0.00	2.30	0.00	1.60	19.00	11.30	22.20	0.70	33	2012
СУП РЫБНЫЙ		200	6.5	3.6	13.0	110.5	0.10	6.60	0.20	1.50	36.90	36.40	115.80	1.10	87	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		70	15.7	13.3	12.6	233.0	0.00	7.80	0.00	0.50	27.40	26.50	149.10	2.20	298	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130	2.8	3.8	16.2	110.2	0.10	7.50	0.00	0.20	50.60	23.40	76.60	0.80	125	2008
КИСЕЛЬ		180	0.0	0.0	29.6	118.2	0.00	0.00	0.00	0.00	11.20	1.80	4.90	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:		710	30.8	24.9	107.9	777.5	0.30	24.20	0.20	5.30	159.00	116.30	428.80	7.10		2008
Уплотнённый полдник																
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3.5	2.2	10.5	77.5	0.10	31.90	0.10	0.20	83.60	28.70	57.70	1.70	346	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	5.00	77.00	1.00	213	2008
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		60	5.3	2.7	33.8	180.3	0.10	0.10	0.00	0.00	30.10	9.70	56.00	0.50	473	2012
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.2	0.0	8.2	33.3	0.00	0.00	0.00	0.00	12.20	5.70	7.40	0.70	392	2012
ЯБЛОКО		90	0.4	0.4	8.8	42.3	0.00	9.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00		2008
Итого за прием пищи:		520	14.5	9.9	61.6	396.4	0.23	41.00	0.20	1.00	162.30	56.30	208.00	5.90		
Всего за день:			60.0	47.3	244.0	1 642.9	0.63	67.70	0.40	7.80	659.60	224.50	903.00	16.70		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Завтрак																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2.7	4.3	17.6	120.3	0.10	0.00	0.00	0.80	8.70	11.60	30.40	0.70	1	2012	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	180/5	4.2	5.9	27.2	180.2	0.00	0.50	0.00	0.20	98.40	22.50	100.90	0.40	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.2	3.6	13.5	103.5	0.10	0.70	0.00	0.00	141.70	22.50	107.80	0.50	к/к		
Итого за прием пищи:	405	11.1	13.8	58.3	404.0	0.20	1.20	0.00	1.00	248.80	56.60	238.10	1.60			
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.7	75.1	0.00	1.40	0.00	0.00	11.30	6.50	11.30	2.30	399	2012	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.7	75.1	0.00	1.40	0.00	0.00	11.30	6.50	11.30	2.30			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0.6	1.6	2.4	26.3	0.00	4.10	0.10	0.70	7.90	8.00	14.80	0.50		2012	
БОРЩ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/7	8.2	10.2	12.0	175.1	0.00	10.00	0.20	2.00	48.30	32.90	104.00	2.00	62	2012	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	13.6	4.2	7.4	120.7	0.10	0.70	0.00	1.60	42.60	49.00	210.80	1.40	258	2012	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	160	3.3	6.6	17.0	141.3	0.10	20.30	0.20	3.00	49.90	28.20	64.30	1.60	406	2012	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	17.1	297.0	0.30	18.00	108.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80	К/к	2008	
Итого за прием пищи:	722	28.7	23.0	75.0	852.2	0.60	53.10	108.50	10.40	156.80	126.70	433.10	7.30			
Уплотнённый полдник																
САЛАТ ЛЕТНИЙ	200	5.5	13.0	13.2	194.2	0.10	7.20	0.40	4.90	45.40	31.30	110.70	1.80		2012	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	12.7	11.5	7.7	183.4	0.00	0.20	0.00	1.20	9.50	15.20	109.00	1.70	282	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	6.1	58.1	0.00	0.50	0.00	0.00	109.20	16.00	80.60	0.30	395	2012	
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	7.20	0.30		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008	
Итого за прием пищи:	495	23.8	27.8	55.0	566.7	0.10	7.90	0.40	6.60	173.10	72.80	328.50	4.70			
Всего за день:		64.5	64.8	206.0	1 898.0	0.90	63.60	108.90	18.00	590.00	262.60	1 012.00	15.90			