

1 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
					7								0.0	5.8
Завтрак														
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.10	0.20	0.90	0.00	1.30	0.00	1.30	0.00
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.5	6.3	22.2	185.2	0.20	0.00	0.10	1.45	23.80	153.00	0.50	1.85	2.18
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	14.2	56.7	0.00	0.00	0.00	1.90	1.40	2.70	0.30	4.4	4.4
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ РОДИРОВАННЫЙ "ЛУННИЦА"	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.16	0.00	0.00	9.20	13.60	35.60	0.80	2.10	2.10
Итого за прием пищи:	427	8.8	14.5	55.1	390.5	0.30	0.10	0.30	15.80	38.80	192.80	1.60		
II Завтрак														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	16.2	77.4	0.00	0.00	0.00	12.90	7.20	12.60	2.50	4.42	4.42
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	16.2	77.4	0.00	0.00	0.00	12.90	7.20	12.60	2.50		
Обед														
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	1.3	3.0	2.7	42.9	0.00	0.00	1.80	8.20	7.90	24.10	0.30	3.12	3.12
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	5.1	4.9	12.4	114.9	0.00	0.20	1.30	35.10	12.30	53.50	1.10	1.05	1.05
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	80/50	11.3	16.1	12.5	239.8	0.00	1.20	2.10	17.50	17.60	103.30	1.70	2.85	2.85
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.8	4.8	37.3	206.4	0.00	0.00	0.30	22.10	26.60	72.00	0.50	3.15	3.15
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0.1	0.1	1.1	8.0	0.00	0.00	0.00	11.60	5.80	2.90	0.20	1.14	1.14
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50	3.2	0.6	20.7	100.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.08	2.08
Итого за прием пищи:	760	24.5	29.5	86.7	712.5	0.00	0.20	5.50	84.50	70.20	255.80	3.80		
Уплотненный полдник														
СМЕЖОК 2.5% ЖИРНОСТИ	150	4.0	3.7	15.7	114.9	0.00	0.40	18.00	18.40	18.00	112.80	0.20	5.65	5.65
ОПУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЙ)	60	0.5	0.1	1.5	6.4	0.00	0.00	0.00	13.80	6.40	25.10	0.60	2.08	2.08
КАРТФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	3.6	9.5	27.1	215.7	0.20	1.50	3.60	31.40	35.80	93.60	1.60	1.34	1.34
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2.0	2.2	30.0	148.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.16	5.16
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.4	3.5	15.4	107.1	0.00	0.60	0.00	118.50	15.20	85.80	0.20	4.4	4.4
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ РОДИРОВАННЫЙ "ЛУННИЦА"	29	2.3	0.3	14.2	69.0	0.00	0.00	0.00	6.70	9.90	25.80	0.60	2.08	2.08
Итого за прием пищи:	599	15.8	19.6	103.9	663.1	0.20	1.50	18.20	32.40	67.30	343.10	3.20		
Всего за день:	50.0	63.8	264.9	1.843.5	1.843.5	0.50	1.60	18.50	58.00	203.50	804.10	11.70		

3 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборный рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К			
															В1, мг		
Завтрак																	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	0,00	0,00	0,10	0,20	0,80	0,00	1,30	0,00	13	2010		
КАША ПШЕНИЧЯЯ МЛОНЧАЯ ЖЕЛТАЯ	180	6,3	6,0	23,8	159,0	0,10	0,50	0,00	0,70	108,00	26,60	119,60	0,70	189	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	14,3	59,3	0,00	0,70	0,00	0,00	9,60	3,20	3,80	0,30	МК	МК		
БАТОН ПШЕНИЧЯЯЯ РОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,20	13,60	35,60	0,80	401	2008		
Итого за прием пищи	407	14,2	14,2	57,8	394,9	0,20	1,20	0,10	0,90	126,60	45,60	160,20	1,50				
II Завтрак																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	12,80	7,20	12,60	2,50	442	2008		
Итого за прием пищи	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	12,80	7,20	12,60	2,50				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,5	0,1	1,5	6,4	0,00	0,00	0,00	0,10	13,80	8,40	26,10	0,60	3008	2008		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,7	5,9	15,4	138,1	0,10	6,40	0,20	1,00	35,10	25,60	75,40	1,10	51	2008		
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	15,7	21,3	6,5	276,8	0,10	1,20	0,10	3,20	42,80	22,70	149,30	2,00	380,2	1994		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,0	4,5	13,0	107,4	0,00	27,90	0,10	2,00	72,80	26,30	50,40	1,60	132	2010		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,7	0,0	20,7	86,2	0,00	0,20	0,10	0,00	28,20	14,70	17,70	0,40	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНОИ "ДЯРНИЦКИЙ"	50	3,2	0,6	20,7	100,6	0,00	0,00	* 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи	690	27,8	32,5	77,8	719,4	0,20	41,70	0,50	6,30	192,70	56,90	317,90	5,70				
Уплотненный полдник																	
МОЛОКО КИРЯЧЕНСКОЕ	150	4,3	4,7	5,9	67,3	0,10	0,60	0,00	0,00	153,00	16,60	106,00	0,20	434	2008		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЯТЕ	90	19,8	8,5	4,6	173,6	0,10	0,40	0,10	3,60	46,40	32,60	244,30	1,00	148	2010		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	5,0	4,4	29,2	175,9	0,10	0,10	0,00	0,80	25,00	6,00	50,20	0,50	960	2016		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	14,2	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	2,50	2,70	0,30	МК	МК		
БАТОН ПШЕНИЧЯЯЯ РОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,10	0,00	0,00	0,00	9,20	13,60	35,60	0,80	401	2008		
ФРУКТЫ	90	0,4	0,4	8,6	42,3	0,00	9,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,60	2,00	130	2008		
Итого за прием пищи:	615	32,8	18,4	83,3	631,2	0,40	10,30	0,10	5,00	254,90	80,70	450,70	4,80				
Всего за день:		70,1	65,3	237,1	1 922,9	0,80	56,60	0,70	12,20	586,60	230,40	941,40	14,80				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг			Fе, мг	
		Белок, г	Углевод, мг, г								Углевод, мг, г			
Завтрак														
10 (ПОРЦИЙ)	2.3	3.0	0.0	35.6	0.00	0.00	0.00	0.07	85.72	3.70	50.41	0.10	1.4	2010
ША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.2	6.6	21.6	0.10	0.60	0.00	0.10	127.60	23.80	126.60	1.00	3.6	2010
КАС С МОЛОКОМ	180	4.7	4.7	20.5	0.10	0.70	0.00	0.00	142.10	28.90	118.40	0.90	н/к	н/к
ТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ИСДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	40	3.2	0.4	19.6	0.10	0.90	0.00	0.00	8.20	13.60	35.50	0.60	н/к	2008
ого за прием пищи:	430	15.4	16.7	61.9	0.30	1.30	0.00	0.17	387.62	70.00	331.01	2.70		
II Завтрак														
180 (ПОРЦИЙ)	0.1	0.1	1.1	5.0	0.00	1.80	0.00	0.00	11.60	5.80	2.90	0.20	17к	2010
МЛОТ ПЛОДОВО-ЯГДНЫЙ	90	0.4	0.3	9.3	0.00	4.50	0.00	0.30	17.10	10.60	14.40	1.60	130	2008
ЖУТЫ	270	0.5	0.4	10.4	0.30	6.30	0.00	0.30	28.70	16.60	17.30	2.00		
ого за прием пищи:														
Обед														
40 (ПОРЦИЙ)	0.3	0.0	0.7	5.2	0.00	2.00	0.00	0.00	9.20	5.60	9.60	0.20	н/к	2008
УРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	200	4.6	6.6	11.0	0.00	5.40	0.20	2.10	25.60	21.70	67.40	1.20	84	2010
П КРЕСТЬЯНОМЪ С КРУТОЙ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	70	18.4	7.5	5.8	168.1	0.10	2.40	4.20	50.10	45.00	238.90	1.00	247	2012
БА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	150	3.5	5.4	21.0	147.2	0.10	9.80	0.20	59.10	30.00	94.90	1.10	335	2008
ЖЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0.6	0.3	25.9	119.2	0.30	19.20	0.20	0.00	317.40	4.40	2.60	113	2017
ЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	50	3.2	0.6	20.7	100.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	н/к	2008
ББ РЖАНОЙ "ДАРИЦКИЙ"	680	30.6	20.3	86.1	661.5	0.20	99.80	1.00	6.50	164.40	107.60	413.50	4.00	
ого за прием пищи:														
Уплотненный полдник														
100 (ПОРЦИЙ)	2.6	2.4	10.5	76.6	0.00	0.40	0.00	0.00	102.90	12.00	75.20	0.10	565	2010
БЕЖОК 3 5% ЖИРНОСТИ	50	0.6	1.8	39.4	0.00	0.40	0.00	0.00	13.10	2.70	10.70	0.00	355	2012
УС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	140	13.1	11.7	19.2	235.9	0.00	15.60	0.00	0.70	47.20	32.30	142.70	2.20	296
ТУШЦЫ ЛЕЧИВЫЕ	30	1.6	1.1	22.6	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	516	2008
НДИТЕРОКСЕ ИДЕЛТМЕ	150	3.4	3.5	15.4	107.1	0.00	0.60	0.00	118.50	15.20	86.60	0.20	н/к	н/к
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.10	0.90	0.00	0.00	9.30	13.60	36.60	0.50	н/к
ТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ИСДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	510	24.6	21.5	90.6	664.9	0.10	16.60	12.00	0.70	260.90	75.60	350.00	3.30	н/к
ого за прием пищи:														
ого за день:	71.1	68.8	249.0	1 838.1	0.90	124.30	13.03	7.67	851.62	270.00	1 111.91	13.00		

5 день

Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сбор. рецепт		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. м, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг	
Завтрак																
МАСЛО ГОРЯЧИЙ	7	0,0	5,8	0,1	12,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	201
МАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	4,7	8,9	27,3	359,3	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	201
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,8	3,0	18,6	112,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	122,50	24,70	114,90	0,50	200
БАТОН ПЛЕЧЕННЫЙ ИСДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	40	3,2	0,4	19,6	96,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,80	12,60	71,70	0,40	201
Итого за прием пищи:	427	10,7	18,1	66,6	469,2	0,10	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	233,30	50,90	223,50	0,80	2008
II Завтрак																
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,0	0,0	25,4	107,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	1,70	3,90	0,00	2008
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	25,4	107,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	1,70	3,90	0,00	2008
Обед																
ИКРА МОРСКАЯ	50	0,7	3,4	4,3	51,6	0,00	1,60	0,00	1,70	20,30	15,00	24,80	0,50	0,00	0,00	2012
СУП МАРТОВСКИЙ С СЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	4,2	4,4	9,6	96,7	0,10	4,70	0,00	1,00	27,40	21,40	68,00	1,30	0,00	0,00	2010
ГУЛЮШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	12,1	13,6	2,6	180,5	0,00	0,70	0,00	1,90	9,80	15,40	117,10	1,70	0,00	0,00	2010
МАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	35,7	215,4	0,18	0,00	0,00	0,51	16,03	118,24	176,36	4,00	0,00	0,00	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	180	0,7	0,0	20,7	86,2	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	28,20	14,70	17,70	0,40	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОУ ДАРНИЦКИЙ	50	3,2	0,6	20,7	100,6	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:	690	28,3	28,0	91,5	732,9	0,28	7,20	0,00	5,31	101,73	184,74	403,98	7,90	0,00	0,00	2008
Уплотненный полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	0,00	0,00	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,2	6,7	20,2	168,0	0,10	0,80	0,00	0,30	171,10	20,70	128,80	0,50	0,00	0,00	2012
ПЫРОЖОК ТЕМНЫЙ С ЯЙЦОМ	60	6,3	9,7	28,2	224,9	0,10	0,10	0,00	2,10	28,80	8,90	68,60	0,80	0,00	0,00	2016
ЦАЙС ЛИМОННОМ	180	0,1	0,0	14,3	56,3	0,00	0,70	0,00	0,00	8,60	3,20	3,80	0,30	0,00	0,00	2008
БАТОН ПЛЕЧЕННЫЙ ИСДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	40	3,2	0,4	19,6	96,2	0,10	0,00	0,00	0,00	9,20	13,60	35,60	0,60	0,00	0,00	2008
ФРУКТЫ	70	1,1	0,4	14,7	67,2	0,00	7,00	0,00	0,00	5,60	26,40	19,80	0,40	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	730	17,8	17,4	115,2	691,0	0,30	12,20	0,00	2,40	236,90	83,00	269,00	5,30	0,00	0,00	2008
Всего за день:	56,8	63,5	297,7	1 984,6	0,65	20,50	1,13	8,11	581,33	320,34	500,36	14,90	0,00	0,00	0,00	2008

6 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
СЛО (ПЛОЦЬЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	0,00	0,10	0,20	0,90	0,00	1,30	0,00	13	2010	
ША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,1	6,9	22,7	173,9	0,00	0,00	0,00	126,20	16,70	97,30	0,30	189	2008	
ИС САХАРОМ	160	0,1	0,0	14,2	56,7	0,00	0,00	0,00	6,90	2,50	2,70	0,00	46	2008	
ТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ИСДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	40	3,2	0,4	19,6	85,2	0,10	0,00	0,00	9,20	13,60	35,60	0,60	46	2008	
ого за прием пищи:	427	8,4	13,1	56,6	377,8	0,10	0,00	0,00	42,70	32,80	136,90	1,40			
II Завтрак															
Ж ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,9	0,2	19,2	77,4	0,00	0,00	0,00	12,50	7,20	12,60	2,50	442	2008	
ого за прием пищи:	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50			
Обед															
РА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,8	3,5	5,1	55,3	0,00	0,00	1,80	17,00	9,90	21,60	0,60	50	2010	
ТС РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	2,1	13,1	101,6	0,10	4,90	1,00	19,60	20,00	44,30	0,70	87	2012	
ЧУМЧИ МЯСНЫЕ	160/90	16,3	19,6	20,6	296,1	0,00	2,90	0,00	33,00	30,80	186,80	2,40	286	2012	
МГЮТ ПРОДОВО-ЯГОДНЫЙ	160	0,1	0,1	1,1	6,0	0,00	0,00	0,00	11,60	5,80	2,90	0,30	174	2010	
ЕБ РЖАНОМ "ДАРНЦЯКИЖ"	50	3,2	0,6	20,7	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ого за прием пищи:	690	27,8	22,9	60,6	561,7	0,10	12,00	0,20	5,20	363,10	66,50	235,60	3,90		
Уплотненный полдник															
ЛАТ ИЗ БЕЛЕНОГО ГОРОШКА	50	1,3	3,0	2,7	42,9	0,00	0,00	1,80	6,20	7,90	24,10	0,30		2012	
ЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	160	4,8	4,4	16,6	137,9	0,10	0,60	21,60	0,00	16,10	21,60	135,40	0,30	585	2010
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,1	13,3	1,9	167,7	0,10	0,20	0,10	1,60	95,00	10,70	137,80	1,60	215	2012
ИДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	2,5	2,8	37,5	185,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	516	2008
ФЕЙЧЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	4,0	4,2	16,4	128,4	0,10	0,70	0,00	0,00	141,00	18,00	103,00	0,20	46	2008
ТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ИСДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,10	0,00	0,00	0,00	9,20	13,60	35,60	0,60		
ого за прием пищи:	600	25,9	28,1	86,9	757,1	0,40	3,30	21,70	3,40	413,40	71,60	435,90	3,00		
ого за день:	63,0	63,0	64,2	234,3	1,774,0	0,60	19,90	22,00	9,40	646,20	176,30	821,00	10,80		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		Белки, г												Углеводы, г
Завтрак														
СОЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	5.0	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.50	0.00	1.30	0.50	13	2010
ША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.2	8.6	21.8	0.10	0.80	0.00	0.10	12.00	23.80	126.50	1.00	35	2010
ИС ПИМСНОМ	180	0.1	0.0	14.3	0.00	0.70	0.00	0.00	5.60	3.20	3.80	0.30	6/А	6/А
ТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ИСДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	40	3.2	0.4	12.5	0.10	0.00	0.00	0.00	9.20	13.80	35.90	0.80		2008
ито за прием пищи:	427	8.5	14.9	55.8	0.20	1.30	0.10	0.20	14.30	40.80	187.30	2.10		
II Завтрак														
Ж ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.9	0.7	16.2	0.00	3.60	0.00	0.00	12.50	7.20	12.60	2.50	442	2008
ито за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	0.00	3.00	0.00	0.00	12.90	7.20	12.60	2.50		
Обед														
УРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ)	50	0.5	0.1	1.5	0.00	0.00	0.00	0.10	13.60	8.40	25.10	0.50		2008
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОСОВЬМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ), КУРОЙ	200	7.3	5.1	16.3	0.20	4.30	0.20	2.40	36.70	31.00	87.90	2.00	61	2012
ИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	70	8.7	9.2	14.7	0.00	4.10	0.30	0.20	24.29	21.20	94.20	1.30	302	2012
КАРОНЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	5.0	34.9	0.10	0.00	0.00	1.20	29.30	10.70	42.30	1.00	331	2010
МПОТ ИЗ КУРАТИ	160	0.7	0.0	20.7	0.00	0.20	0.10	0.00	25.20	14.70	17.70	0.40	401	2008
БЕБ РЖАНОЙ "ДАРЧАКВИ"	50	3.2	0.6	20.7	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00		2008
ито за прием пищи:	710	25.8	19.0	103.2	0.30	14.60	0.60	3.90	134.20	86.00	284.20	5.30		
Уплотненный полдник														
ДЛОКО МЯГЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	0.10	0.80	0.00	0.00	151.00	16.80	108.00	0.20	434	2008
ФЛЕ РЫБНОЕ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"	70	9.9	8.4	140.8	0.00	0.50	0.10	1.40	25.50	20.10	131.40	0.70	250	2008
ВОШНОЕ ПОФЕ	130	2.6	5.2	9.9	0.00	12.00	0.60	0.30	34.90	25.10	62.90	1.10		
КАО С МОЛОКОМ	180	4.7	4.7	20.5	0.10	0.70	0.00	0.00	142.10	28.90	118.40	0.80	6/А	6/А
ТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ИСДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	40	3.2	0.4	19.6	0.10	0.00	0.00	0.00	9.20	13.80	35.60	0.80		2008
УКЛТЫ	90	0.4	0.4	6.8	0.00	9.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	130	2008
ито за прием пищи:	650	25.1	24.8	72.1	0.30	23.00	0.70	2.30	452.20	111.70	466.20	5.90		
ито за день:	60.3	58.8	249.3	1 773.7	0.80	42.50	1.40	6.50	702.20	245.50	810.30	18.90		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборн-рецепт
	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Витамины				Минеральные вещества								
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
Завтрак																
Сыр (порциями)	10	2,3	0,0	0,0	0,0	36,5	0,01	0,00	0,03	0,07	88,44	3,65	50,26	0,10	14	2010
Жидкая овсяная "Геркулес" жидкая	200	5,5	21,0	152,6	0,10	152,6	0,10	0,60	0,00	0,70	127,30	38,40	140,50	0,80	159	2008
Кефирный напиток на молоке	180	4,0	18,4	128,4	0,10	128,4	0,10	0,70	0,00	0,00	141,90	19,00	103,00	0,20	к/к	к/к
Батон-пшеничный йодированный "Умница"	40	3,2	0,4	19,6	0,10	19,6	0,10	0,00	0,00	0,00	5,20	13,50	36,80	0,80		2008
Итого за прием пищи:	430	15,0	17,2	452,7	0,31	452,7	0,31	1,30	0,03	0,77	305,84	71,05	329,35	1,90		
II Завтрак																
Компот плодово-ягодный	180	0,1	1,1	8,0	0,00	8,0	0,00	1,80	0,00	0,00	11,90	5,80	2,90	0,20	TK	2010
Фрукты	85	0,3	8,8	40,0	0,00	40,0	0,00	4,30	0,00	0,30	15,20	10,20	13,50	1,70	130	2008
Итого за прием пищи:	265	0,4	9,9	48,0	0,00	48,0	0,00	6,10	0,00	0,30	27,80	16,00	16,50	1,90		
Обед																
Отвар соленый (порциями)	50	0,5	1,0	7,6	0,00	7,6	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	6,40	14,40	0,40		2008
Щи по-уральски (с кругом), мясом и сметаной	200	2,3	5,4	60,7	0,02	60,7	0,17	8,79	0,16	0,16	32,77	14,39	38,36	0,56	87	2010
Шницель рыбный натуральный	80	16,0	4,9	7,3	172,3	0,10	1,00	0,00	4,30	40,70	36,30	218,40	1,40	330/2	1994	
Пюре картофельное	150	3,8	5,4	21,0	147,3	0,10	9,90	0,00	0,20	59,10	30,00	95,00	1,30	335	2008	
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,2	35,9	119,2	0,00	79,20	0,20	0,00	17,40	4,40	2,80	0,80	113	2017	
Хлеб ржаной "Дарницкий"	50	3,2	0,6	20,7	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	720	26,1	18,5	81,3	607,8	0,22	101,89	0,37	4,86	193,77	93,46	308,96	3,96			
Уплотненный полдник																
Снежок 2,5% жирности	150	4,0	3,1	15,7	114,9	0,00	0,60	0,60	0,00	194,30	18,00	112,80	0,20	546	2010	
Яблоко вареное	20	2,5	2,2	0,1	30,7	0,00	0,00	0,10	0,40	9,40	1,90	30,90	0,40	213	2008	
Манная пудинг с повидлом и пряником	150	7,9	10,2	63,1	373,3	0,10	0,30	0,00	3,50	74,20	17,70	96,30	0,90	567	2010	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,2	56,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	2,70	3,00	0,30	к/к	к/к	
Батон-пшеничный йодированный "Умница"	26	2,1	0,3	12,6	51,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	8,80	25,10	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	528	16,6	16,2	105,9	637,6	0,10	0,90	16,10	3,90	257,00	46,10	266,10	2,30			
Всего за день:	53,1	52,3	256,1	1746,2	0,63	110,19	18,50	9,63	809,41	230,26	880,91	10,06				

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г		В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
		Белки, г											Углевод, г	Жиры, г
Завтрак														
АСТО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	0,0	0,00	0,10	0,20	0,90	0,00	1,30	0,00	2010	
ЯР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	0,00	0,00	0,03	0,07	88,73	3,70	50,41	0,10	2010	
ША "ДРУЖБА"	200	6,2	7,9	33,5	230,9	0,10	0,60	0,70	115,50	34,20	138,50	0,60	2008	
ЧА С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,8	3,0	18,6	112,3	0,03	0,50	0,00	100,80	12,60	71,70	0,40	2012	
ТОНЦИЕННЫЙ КОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	40	3,2	0,4	19,6	85,2	0,10	0,00	0,00	9,30	13,60	35,60	0,50	2008	
Итого за прием пищи:	437	14,5	20,1	71,8	527,4	0,20	1,10	0,97	315,02	64,10	297,51	2,10		
II Завтрак														
СЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,00	0,00	0,00	10,40	1,70	3,90	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,00	0,00	0,00	10,40	1,70	3,90	0,00		
Обед														
УРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,5	0,1	1,0	7,6	0,00	0,00	0,00	13,90	8,40	14,40	0,40	2008	
П.КАРТОСЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ "КУДРЯШ", МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	5,9	5,5	16,0	146,0	0,10	8,90	0,20	1,30	33,00	31,20	102,40	1,80	2010
ПЛЕТЫ РУБЕЦНЫЕ	70	11,3	11,8	10,8	192,0	0,00	0,30	0,00	1,80	14,50	20,60	114,20	2,50	2012
ГУ ОБЩЕНОЕ	150	3,1	9,0	18,3	168,6	0,10	13,80	0,00	4,30	48,40	36,30	80,80	1,90	2010
МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,6	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	2008	
ЕБ РЖАНОМ "ДАРИТЕЛЬСКИЙ"	50	3,2	0,6	20,7	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	710	24,0	26,7	82,8	670,7	0,20	25,00	0,80	7,40	115,10	56,10	311,60	5,90	
Уплотненный полдник														
К.ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	19,2	77,4	0,00	3,50	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	2008	
П.МОЛОЧНЫЙ С КРУТОМ	200	3,8	4,8	14,7	119,6	0,00	0,50	0,00	0,10	112,00	15,70	84,90	0,40	2012
ЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	6,3	7,7	40,5	256,4	0,10	0,20	0,00	1,70	53,00	12,20	77,30	0,60	6к
И.С.ЛЯМОНОМ	180	0,1	0,0	14,3	59,3	0,00	0,70	0,00	8,50	3,20	3,90	0,30	6к	
ТОНЦИЕННЫЙ КОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,10	0,00	0,00	9,20	13,60	35,60	0,50	2008	
УКТЫ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0,00	0,00	0,00	8,60	14,40	7,20	9,90	2,00	2008
Итого за прием пищи:	750	14,7	13,5	116,1	648,4	0,20	14,00	0,00	2,40	210,70	59,10	224,10	6,60	
Итого за день:	53,2	60,2	286,1	1 948,0	0,90	41,10	0,93	10,77	651,22	223,00	837,31	14,60		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	581,8	596,7	2643,0	18400,0	6,43	670,59	78,57	92,12	6709,42	2378,12	8918,91	126,71
Среднее значение за период	58,2	59,7	264,3	1840,0	0,64	67,06	7,86	9,21	670,94	237,81	891,89	12,67
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	29,2	58,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	427	198	706	633