

Утверждено:
Приказом по МДОУ «Детский сад №3»
от «28» августа 2024 г. № 112
_____ И.А. Кудрик

**Примерное двухнедельное меню
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет
МДОУ «Детский сад №3»
пгт. Троицко-Печорск**

2024 год

Возрастная категория: 1,5-3 года

1 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	150	4.5	5.5	22.1	156.7	0.00	0.00	0.00	0.70	0.10	0.00	8.70	4.30	18.70	0.20	30.90	0.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1.3	1.2	13.4	69.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	2.10	4.80	0.10	7.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН	30	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	335	5.8	10.8	35.5	263.2	0.00	0.00	0.00	0.80	0.20	0.00	10.80	6.40	24.50	0.30	38.80	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.00	9.50	0.00	0.60	0.00	0.00	15.20	7.60	10.50	2.10	264.10	1.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.00	9.50	0.00	0.60	0.00	0.00	15.20	7.60	10.50	2.10	264.10	1.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/6	4.1	6.3	4.7	91.9	0.00	7.50	0.10	0.90	0.00	0.00	28.70	13.30	49.00	0.90	195.90	3.70	0.00	0.00	83	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.9	28.1	165.9	0.10	0.00	0.00	1.00	0.10	0.00	10.30	6.10	33.30	0.70	51.30	0.60	0.00	0.00	331	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60/15	13.5	10.9	5.1	186.1	0.10	7.40	3.60	2.80	0.40	0.90	52.10	12.70	195.10	3.60	199.50	7.80	0.10	0.00	290	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.6	0.0	16.4	68.9	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	16.40	10.60	14.80	0.40	193.50	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	2.70	2.90	13.10	0.60	20.40	0.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0.4	0.0	3.4	15.6	0.00	0.60	0.60	0.20	0.00	0.00	13.20	9.80	14.20	0.30	57.60	1.40	0.00	0.00	41	2012
Итого за прием пищи:	566	24.0	21.2	64.1	559.0	0.20	15.70	4.40	5.20	0.50	0.90	123.40	55.40	319.50	6.50	718.20	14.30	0.10	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																				
Полдник																					
ОМЛЕТ	130/30	6.8	8.8	1.5	112.4	0.00	0.00	0.20	1.10	1.10	0.20	27.00	5.50	86.10	1.10	69.50	9.80	0.00	0.00	219	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.7	39.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	2.00	3.70	0.40	12.70	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	6.9	8.8	11.2	151.5	0.00	0.00	0.20	1.10	1.10	0.20	29.50	7.50	89.80	1.50	82.20	9.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Всего за день:		37.1	41.2	120.1	1 018.4	0.20	25.20	4.60	7.70	1.80	1.10	178.90	76.90	444.30	10.40	1 103.30	26.00	0.10	0.00		

2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5.0	6.8	20.2	162.6	0.10	0.00	0.00	0.80	0.10	0.00	15.40	27.10	68.40	0.80	76.20	1.40	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.6	1.4	11.5	64.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	7.70	11.80	0.40	30.50	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН	30	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	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1.6	2.1	0.0	25.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.60	2.50	35.00	0.10	6.20	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	342	8.2	14.4	31.7	290.2	0.10	0.00	0.00	0.90	0.20	0.00	80.10	37.30	116.20	1.30	113.70	1.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																				
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	14.7	62.6	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	5.40	9.50	1.90	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.7	62.6	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	5.40	9.50	1.90	180.00	1.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																				
Обед																					
РЫБНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ	150/6	4.4	3.8	8.2	84.4	0.10	9.80	0.10	1.00	0.00	0.00	19.50	20.10	68.30	0.70	335.20	31.30	0.00	0.00		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60/15	6.4	7.1	3.0	102.1	0.00	1.80	0.00	1.00	0.00	0.00	9.00	9.80	67.60	1.00	141.20	2.70	0.00	0.00		
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	120	4.8	4.7	21.6	147.7	0.20	0.00	0.00	2.70	0.10	0.10	14.10	71.20	105.80	2.40	149.20	1.30	0.00	0.00	323	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.4	1.7	2.4	27.3	0.00	1.20	0.00	0.80	0.00	0.00	9.50	5.70	11.10	0.40	82.10	2.00	0.00	0.00	33	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.0	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.2	6.4	30.8	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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		
Итого за прием пищи:	566	17.0	17.5	52.6	436.0	0.30	12.80	0.10	5.50	0.10	0.10	52.30	106.80	252.80	4.50	708.00	37.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																				
Полдник																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.3	3.1	7.1	68.1	0.00	20.50	0.10	0.20	0.10	0.00	54.10	19.20	38.80	1.20	244.70	3.80	0.00	0.00	346	2008
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.50	3.20	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	270	2.3	3.1	28.3	152.7	0.00	20.50	0.10	0.20	0.10	0.00	62.90	20.70	42.00	1.20	245.30	3.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16																				
Всего за день:		28.3	35.2	127.3	941.5	0.40	34.50	0.20	6.60	0.40	0.10	204.80	170.20	420.50	8.90	1 247.00	44.00	0.00	0.00		

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.0	7.0	17.8	155.3	0.10	0.60	0.00	1.10	0.10	0.10	120.10	39.90	122.10	1.10	222.10	10.60	0.00	0.00	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20	0.1	3.1	9.9	68.2	0.00	0.10	0.00	0.10	0.10	0.00	2.60	1.10	2.10	0.20	20.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	11.1	44.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.90	1.50	2.80	0.30	9.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350	5.2	10.1	38.8	268.0	0.10	0.70	0.00	1.20	0.20	0.10	124.60	42.50	127.00	1.60	251.70	10.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	95	0.5	0.1	9.3	39.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	3.40	6.00	1.20	114.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	95	0.5	0.1	9.3	39.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	3.40	6.00	1.20	114.00	1.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	4.8	5.5	7.7	99.4	0.00	6.40	0.10	1.50	0.00	0.00	17.10	16.60	60.50	1.10	241.80	3.10	0.00	0.00		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.3	16.2	114.1	0.10	7.90	0.00	0.20	0.10	0.10	29.60	22.40	64.50	0.90	580.60	6.40	0.00	0.00	335	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/15	8.1	13.4	6.2	177.1	0.00	0.80	0.00	2.80	0.00	0.10	17.20	10.90	76.70	1.00	175.30	4.10	0.00	0.00	283	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.30	0.60	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.5	55.7	0.00	1.00	0.00	0.20	0.00	0.00	4.00	1.90	2.60	0.50	73.70	0.50	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	2.70	2.90	13.10	0.60	20.40	0.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	16.7	23.5	51.1	484.1	0.10	23.60	0.10	5.10	0.10	0.20	74.80	60.70	225.20	4.40	1 179.10	15.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47																				
Полдник																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.5	6.7	26.2	187.8	0.10	0.40	0.00	0.10	0.10	0.10	93.00	25.30	126.50	1.30	181.20	6.80	0.00	0.00	189	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	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		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0.1	0.0	9.8	40.3	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	3.30	3.80	0.30	17.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	325	5.6	6.7	36.0	228.1	0.10	1.10	0.00	0.10	0.10	0.10	101.90	28.60	130.30	1.60	198.60	6.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
Всего за день:		28.0	40.4	135.2	1 019.9	0.30	26.20	0.10	6.40	0.40	0.40	307.30	135.20	488.50	8.80	1 743.40	33.90	0.00	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		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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.4	3.5	12.8	96.5	0.00	0.40	0.00	0.30	0.00	0.10	81.20	10.60	63.60	0.30	124.70	7.00	0.00	0.00	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.3	11.3	75.7	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	82.00	11.90	60.40	0.20	119.10	6.80	0.00	0.00	395	2012
БАТОН	30	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	335	5.7	9.9	24.1	209.6	0.00	0.80	0.00	0.40	0.10	0.20	163.80	22.50	125.00	0.50	244.60	13.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																				
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	39.90	26.60	0.60	330.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	39.90	26.60	0.60	330.60	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																				
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	4.5	6.9	8.3	113.7	0.00	9.60	0.10	1.10	0.00	0.00	33.50	20.70	68.70	1.30	304.00	6.10	0.00	0.00		
ПЛОВ С МЯСОМ	150	17.2	17.1	25.2	324.0	0.06	1.00	0.15	3.20	0.00	0.00	17.00	37.00	197.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	42.20	0.90	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.3	0.1	18.2	74.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	4.20	13.10	0.30	94.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	2.70	2.90	13.10	0.60	20.40	0.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	515	23.2	24.2	58.8	547.0	0.06	13.60	0.25	4.60	0.00	0.00	68.40	69.00	304.50	5.50	460.70	7.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47																				
Полдник																					
БУЛОЧКА	60	5.3	4.3	34.6	198.0	0.10	0.10	0.00	0.10	0.10	0.00	27.20	9.10	52.80	0.40	79.30	2.20	0.00	0.00		
КЕФИР	150	4.4	3.8	13.3	108.5	0.10	1.10	0.00	0.10	0.00	0.30	180.20	21.00	142.50	0.20	219.20	13.50	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	210	9.7	8.1	47.9	306.5	0.20	1.20	0.00	0.20	0.10	0.30	207.40	30.10	195.30	0.60	298.50	15.70	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
Всего за день:		40.0	42.7	150.8	1 154.3	0.26	25.10	0.25	5.20	0.20	0.50	447.20	161.50	651.40	7.20	1 334.40	37.30	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	150	4.6	7.4	20.0	165.6	0.00	0.60	0.00	0.30	0.10	0.10	119.70	21.90	108.00	0.40	188.50	10.50	0.00	0.00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.5	1.4	11.5	64.7	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	38.20	11.60	37.00	0.40	81.60	3.20	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН	30	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	345	8.5	16.0	31.6	304.2	0.00	0.90	0.04	0.35	0.10	0.20	246.40	37.00	196.00	0.90	278.90	13.70	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																				
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.00	9.50	0.00	0.60	0.00	0.00	15.20	7.60	10.50	2.10	264.10	1.90	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.00	9.50	0.00	0.60	0.00	0.00	15.20	7.60	10.50	2.10	264.10	1.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/6	4.3	6.2	9.8	112.2	0.10	4.10	0.10	1.10	0.00	0.00	18.70	17.20	64.00	1.00	330.40	4.10	0.00	0.00	90	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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		
ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРОЙ	150	1.9	5.2	12.3	103.6	0.10	7.70	0.20	2.30	0.00	0.00	17.00	19.90	46.80	0.90	430.90	4.30	0.00	0.00	309	2008
САЛАТ "РЫЖИК" ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	30	0.4	1.7	3.4	31.3	0.00	0.50	0.50	0.90	0.00	0.00	10.90	8.20	12.50	0.20	47.40	1.10	0.00	0.00	41	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.3	0.1	17.2	71.5	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	15.40	11.90	8.40	0.30	98.00	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	2.70	2.90	13.10	0.60	20.40	0.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	521	7.9	13.3	49.1	349.2	0.20	12.40	0.80	4.60	0.00	0.00	64.70	60.10	144.80	3.00	927.10	10.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	130/20	19.1	14.5	18.6	284.0	0.00	0.50	0.10	0.10	0.10	0.30	166.10	24.80	228.90	0.50	127.50	0.40	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.7	39.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	2.00	3.70	0.40	12.70	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	19.2	14.5	28.3	323.1	0.00	0.50	0.10	0.10	0.10	0.30	168.60	26.80	232.60	0.90	140.20	0.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Всего за день:		36.0	44.2	118.3	1 021.2	0.20	23.30	0.94	5.65	0.20	0.50	494.90	131.50	583.90	6.90	1 610.30	26.30	0.00	0.00		

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	4.1	4.5	25.0	156.3	0.10	0.20	0.00	0.10	0.10	0.10	62.00	19.00	124.80	0.50	117.10	3.10	0.00	0.00	418	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1.1	1.0	9.5	50.2	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	32.10	5.50	26.40	0.10	50.80	2.70	0.00	0.00	432	2008
БАТОН	30	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	335	5.2	9.6	34.5	243.9	0.10	0.40	0.00	0.20	0.20	0.10	94.70	24.50	152.20	0.60	168.70	5.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	39.90	26.60	0.60	330.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	39.90	26.60	0.60	330.60	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	150	4.8	5.7	12.7	121.2	0.10	11.40	0.10	1.50	0.00	0.00	16.00	29.60	80.50	1.30	369.30	4.20	0.00	0.00		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/15	1.0	3.0	2.5	41.6	0.00	0.70	0.00	1.20	0.10	0.00	7.00	2.70	13.10	0.20	37.60	1.00	0.00	0.00		
РИС ОТВАРНОЙ	140	3.4	5.9	30.5	188.8	0.02	0.00	0.05	0.28	0.00	0.00	2.79	17.67	56.73	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.6	0.0	16.6	69.1	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	16.50	10.70	14.90	0.40	194.30	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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		
САЛАТ из зеленого горошка и соленых огурцов	30	0.5	2.3	1.3	28.3	0.00	1.90	0.00	1.20	0.00	0.00	4.00	3.90	11.70	0.10	20.20	0.10	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	2.70	2.90	13.10	0.60	20.40	0.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	11.3	17.0	70.0	479.6	0.12	14.20	0.25	4.48	0.10	0.00	48.99	67.47	190.03	3.16	641.80	6.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																				
Полдник																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120/10	5.7	12.9	21.9	227.4	0.04	0.00	0.08	0.64	0.00	0.00	75.25	7.28	67.16	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.7	43.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	2.00	3.70	0.40	12.70	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	5.8	12.9	32.6	270.4	0.04	0.00	0.08	0.64	0.00	0.00	77.75	9.28	70.86	1.04	12.70	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
Всего за день:		23.8	39.9	157.1	1 085.1	0.26	24.10	0.33	5.32	0.30	0.10	229.04	141.15	439.69	5.40	1 153.80	11.90	0.00	0.00		

7 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ	150	2.8	4.5	24.0	148.0	0.00	0.20	0.00	0.20	0.10	0.10	43.30	16.10	63.20	0.30	81.60	3.80	0.00	0.00	415	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	11.2	44.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.60	3.00	0.30	10.20	0.00	0.00	0.00	435	2012	
БАТОН	30	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		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1.6	2.1	0.0	25.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.60	2.50	35.00	0.10	6.20	0.00	0.00	0.00	14	2008	
Итого за прием пищи:	342	4.5	10.7	35.2	255.6	0.00	0.20	0.00	0.30	0.20	0.10	107.50	20.20	102.20	0.70	98.80	3.80	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																					
II Завтрак																						
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																					
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.3	5.1	12.8	114.0	0.10	10.40	0.10	1.10	0.00	0.00	15.00	17.40	61.50	0.90	325.10	3.70	0.00	0.00			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.3	4.1	16.1	111.6	0.10	7.80	0.00	0.20	0.10	0.10	12.00	20.40	51.90	0.90	552.80	4.90	0.00	0.00	335	2008	
КОТЛЕТАРЫБНАЯ	60	6.8	2.4	0.0	47.9	0.00	0.10	0.00	0.10	0.20	0.10	12.90	12.10	70.00	0.40	116.40	54.60	0.10	0.00	239	2008	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0.5	3.0	3.2	42.5	0.00	11.60	0.10	1.30	0.00	0.00	13.90	5.40	9.80	0.30	53.70	1.00	0.00	0.00			
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	18.2	74.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	4.20	13.10	0.30	94.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	2.70	2.90	13.10	0.60	20.40	0.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	545	15.2	14.8	56.7	421.1	0.20	29.90	0.20	3.00	0.30	0.20	64.80	62.40	219.40	3.40	1 162.50	65.00	0.10	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																					
Полдник																						
СУФЛЕ КУРИНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130/20	15.8	22.0	4.4	278.8	0.10	0.60	0.20	0.50	0.30	0.10	27.60	17.10	145.60	1.40	184.40	7.00	0.10	0.00	321	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.3	3.2	36.5	0.00	1.50	0.00	1.10	0.00	0.00	12.70	7.60	14.70	0.50	109.40	2.70	0.00	0.00	33	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	11.1	44.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.90	1.50	2.80	0.30	9.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	340	16.5	24.3	18.7	359.8	0.10	2.10	0.20	1.60	0.30	0.10	42.20	26.20	163.10	2.20	303.40	9.70	0.10	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																					
Всего за день:		36.6	50.2	120.4	1 083.5	0.30	42.20	0.40	5.50	0.80	0.40	230.50	116.80	495.70	8.50	1 842.70	80.50	0.20	0.00			

8 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.5	5.7	26.2	179.0	0.10	0.40	0.00	0.10	0.10	0.10	90.80	24.80	126.30	1.30	180.80	6.80	0.00	0.00	189	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20	0.1	3.1	9.9	68.2	0.00	0.10	0.00	0.10	0.10	0.00	2.60	1.10	2.10	0.20	20.00	0.00	0.00	0.00	2	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.3	1.2	10.3	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.90	5.80	8.80	0.30	22.90	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	350	6.9	10.0	46.4	303.7	0.10	0.50	0.00	0.20	0.20	0.10	95.30	31.70	137.20	1.80	223.70	6.80	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																					
II Завтрак																						
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																					
Обед																						
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5.4	8.8	7.5	131.1	0.00	6.20	0.20	1.40	0.00	0.00	38.00	19.90	69.90	1.30	298.00	6.40	0.00	0.00	56	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.9	28.1	165.9	0.10	0.00	0.00	1.00	0.10	0.00	10.40	6.10	33.40	0.70	51.30	0.60	0.00	0.00	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.0	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.30	0.60	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	2.70	2.90	13.10	0.60	20.40	0.80	0.00	0.00		2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/15	11.2	11.0	2.8	155.4	0.00	1.80	0.10	1.10	0.00	0.10	12.30	16.30	116.60	1.60	226.50	4.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	610	22.3	23.9	56.9	533.9	0.10	15.50	0.30	3.90	0.10	0.10	67.80	51.20	240.80	4.50	683.80	13.00	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																					
Полдник																						
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	11.1	44.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.90	1.50	2.80	0.30	9.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	3.6	4.8	10.6	100.5	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	115.50	15.30	89.30	0.20	170.50	10.20	0.00	0.00	90	2012	
Итого за прием пищи:	300	3.7	4.8	21.7	145.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	117.40	16.80	92.10	0.50	180.10	10.20	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																					
Всего за день:		35.9	41.0	129.5	1 054.6	0.20	17.70	0.30	4.10	0.30	0.60	460.50	120.70	612.60	6.80	1 306.60	30.00	0.00	0.00			

9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ	150	4.6	5.9	22.3	162.0	0.10	0.40	0.00	0.70	0.10	0.10	85.00	25.30	101.90	0.70	157.40	7.80	0.00	0.00	417	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1.1	1.0	9.5	50.2	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	32.10	5.50	26.40	0.10	50.80	2.70	0.00	0.00	432	2008	
БАТОН	30	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			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	335	5.7	11.0	31.8	249.6	0.10	0.60	0.00	0.80	0.20	0.10	117.70	30.80	129.30	0.80	209.00	10.50	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																					
II Завтрак																						
ФРУКТЫ	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	39.90	26.60	0.60	330.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	39.90	26.60	0.60	330.60	0.00	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																					
Обед																						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/6	2.7	2.6	6.8	60.5	0.00	5.10	0.10	0.10	0.00	0.00	20.60	13.40	42.70	0.70	240.90	3.40	0.00	0.00	95	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.0	0.0	11.9	48.2	0.00	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	1.60	0.70	1.00	0.20	27.80	0.20	0.00	0.00	к/к	к/к	
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	170	10.8	11.2	17.8	216.7	0.10	22.10	0.20	0.50	0.10	0.20	23.00	37.90	154.00	2.40	767.40	9.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	42.20	0.90	0.00	0.00	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	2.70	2.90	13.10	0.60	20.40	0.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	541	14.7	13.9	43.6	360.2	0.10	30.60	0.30	1.00	0.10	0.20	54.80	59.10	223.40	4.20	1 098.70	14.30	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																					
Полдник																						
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНКОЙ	130/20	10.4	10.5	59.0	373.6	0.10	0.50	0.00	2.50	0.00	0.20	142.90	26.40	163.20	0.90	269.90	8.40	0.00	0.00			
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.90	0.20	4.30	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008	
Итого за прием пищи:	350	10.4	10.5	87.2	486.4	0.10	0.50	0.00	2.50	0.00	0.20	146.80	26.60	167.50	0.90	270.20	8.40	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																					
Всего за день:		32.2	35.9	182.6	1 187.4	0.30	41.20	0.30	4.30	0.30	0.50	326.90	156.40	546.80	6.50	1 908.50	33.20	0.00	0.00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	5.8	16.1	133.5	0.10	0.40	0.00	1.10	0.10	0.10	81.10	35.50	95.10	1.10	167.20	7.30	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН	30	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	11.1	44.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.90	1.50	2.80	0.30	9.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	345	6.3	12.9	27.2	251.8	0.10	0.50	0.00	1.20	0.20	0.10	171.60	40.50	148.90	1.50	186.40	7.30	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	39.90	26.60	0.60	330.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.00	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	39.90	26.60	0.60	330.60	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6.0	5.6	10.4	115.8	0.10	5.10	0.10	0.80	0.00	0.00	15.20	19.80	77.40	1.20	444.10	5.60	0.00	0.00	83	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15.1	14.9	13.4	249.6	0.00	21.40	0.00	2.30	0.00	0.10	60.80	35.70	154.00	2.70	494.90	9.00	0.00	0.00	306	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0.4	0.0	3.4	15.6	0.00	0.60	0.60	0.20	0.00	0.00	13.20	9.80	14.20	0.30	57.60	1.40	0.00	0.00	41	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.3	0.1	17.3	71.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	10.40	8.50	0.30	97.90	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	2.70	2.90	13.10	0.60	20.40	0.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	535	22.8	20.7	50.9	483.3	0.10	27.20	0.70	3.60	0.00	0.10	100.20	78.60	267.20	5.10	1 114.90	16.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	11.1	44.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.90	1.50	2.80	0.30	9.60	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ПУДИНГ МАННЫЙ С СОУСОМ	130/20	6.9	12.2	42.8	307.0	0.00	0.20	0.00	2.40	0.40	0.10	85.30	14.70	98.90	0.60	158.80	6.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	300	7.0	12.2	53.9	351.5	0.00	0.20	0.00	2.40	0.40	0.10	87.20	16.20	101.70	0.90	168.40	6.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																				
Всего за день:		37.5	46.3	152.0	1 177.8	0.20	37.40	0.70	7.20	0.60	0.30	366.60	175.20	544.40	8.10	1 800.30	30.70	0.00	0.00		

