

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	34.0	8.8	36.2	364.7	0.40	0.08	0.38	0.06	0.24	234.53	305.73	43.47	1.07	312.02	3.30	0.03	0.05	154	2022
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/10	2.4	4.3	21.7	135.0	0.05	0.05	0.02	0.04	0.08	8.90	27.05	10.60	0.71	52.35	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	261	2022
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2022
Итого за прием пищи:	540	36.8	13.5	82.2	604.8	10.45	0.16	0.42	0.11	0.32	265.78	343.78	63.42	3.98	643.27	5.30	0.03	0.06		
Усиленное дополнительное																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	0.0	0.0	11.2	45.0	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		
ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	5.8	32.0	57.9	535.0	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		
СНЕЖОК 3.2% МКС	200	2.8	3.2	11.2	57.0	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		
Итого за прием пищи:	440	8.6	35.2	80.3	637.0	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		
Всего за день:		45.4	48.7	162.5	1,241.8	10.45	0.16	0.42	0.11	0.32	265.78	343.78	63.42	3.98	643.27	5.30	0.03	0.06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угловоды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00	53	2022
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90/30	14.6	16.3	13.9	260.2	0.01	0.06	0.10	0.01	0.00	19.90	143.09	24.85	2.34	274.28	5.51	0.00	0.04	182	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	30.43	42.45	10.65	1.00	64.64	0.77	0.01	0.01	137	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2022
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	266	2022
Итого за прием пищи:	560	26.7	24.2	89.3	683.5	3.53	0.22	0.26	0.05	0.08	182.45	320.72	81.29	5.17	669.51	15.28	0.01	0.05		
Усиленное дополнительное																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	0.0	0.0	11.2	45.0	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		
МЕДВЕЖОНОК БАРНИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	30	1.74	4.56	17.73	117.00	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		
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	20.00	0.08	0.10	0.05	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	4.7	5.6	70.9	354.0	20.00	0.08	0.10	0.05	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		31.4	29.8	160.2	1,037.5	23.53	0.30	0.36	0.10	0.08	198.45	376.72	165.29	6.37	1,365.51	15.28	0.01	0.05		

3 день

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	1.1	3.1	6.1	57.1	2.53	0.01	0.03	0.01	0.01	27.01	30.84	12.33	0.76	175.90	4.44	0.00	0.01	99	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	13.5	14.8	12.2	236.0	0.59	0.08	0.11	0.03	0.00	33.87	137.42	23.96	1.55	215.36	4.18	0.00	0.07	295	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.2	5.1	21.4	144.5	10.39	0.12	0.10	0.03	0.08	44.84	85.81	30.32	1.22	764.50	8.55	0.00	0.03	91	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	262	2022
Итого за прием пищи:	557	20.3	23.2	69.7	570.2	14.65	0.26	0.27	0.07	0.09	125.91	284.37	81.09	4.56	1,219.33	17.17	0.00	0.11		
Усиленное дополнительное																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	0.0	0.0	11.2	45.0	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		
СЫРОК ГЛАЗИРОВАННЫЙ 18% МКС	30	10.6	28.3	27.1	406.0	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		
Итого за прием пищи:	230	10.6	28.3	38.3	451.0	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		
Всего за день:		30.9	51.5	108.0	1,021.2	14.65	0.26	0.27	0.07	0.09	125.91	284.37	81.09	4.56	1,219.33	17.17	0.00	0.11		

4 день

		Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества	№	Сбалансированно
--	--	------------------	-----------	----------	----------------------	---	-----------------

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал																		рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	150/5/10	4.1	6.0	35.9	214.2	0.36	0.04	0.09	0.03	0.08	74.71	93.28	22.48	0.35	133.20	6.61	0.00	0.01	117	2022	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30/5/10	4.6	7.3	15.1	144.8	0.07	0.05	0.05	0.07	0.08	95.50	76.15	13.40	0.71	48.25	0.00	0.00	0.01	3	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	264	2022	
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2022	
Итого за прием пищи:	510	13.5	16.2	98.6	597.2	10.95	0.17	0.30	0.15	0.16	289.62	285.32	96.91	2.06	699.06	15.61	0.00	0.02			
Усиленное дополнительное																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	0.0	0.0	11.2	45.0	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			
МЕДВЕЖОНОК БАРНИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	30	1.74	4.56	17.73	117.00	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			
СНЕЖОК 3.2% МКС	200	2.8	3.2	11.2	57.0	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			
Итого за прием пищи:	550	4.5	7.8	40.1	219.0	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			
Всего за день:		18.0	24.0	138.7	816.2	10.95	0.17	0.30	0.15	0.16	289.62	285.32	96.91	2.06	699.06	15.61	0.00	0.02			

5 день

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.80	33.48	11.34	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.9	16.7	2.6	216.6	0.20	0.06	0.43	0.30	2.37	95.94	209.49	15.85	2.42	203.29	24.31	0.03	0.05	144	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	262	2022
Итого за прием пищи:	472	18.2	25.2	36.4	447.3	3.74	0.16	0.50	0.37	2.52	128.13	275.17	41.67	3.85	327.76	24.31	0.03	0.05		
Усиленное дополнительное																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	0.0	0.0	11.2	45.0	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		
ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	5.8	32.0	57.9	535.0	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		
БИОЙОГУРТ 2% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ МКС	250	3.2	2.4	4.0	47.0	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		
Итого за прием пищи:	490	9.0	34.4	73.1	627.0	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		
Всего за день:		27.2	59.6	109.5	1,074.3	3.74	0.16	0.50	0.37	2.52	128.13	275.17	41.67	3.85	327.76	24.31	0.03	0.05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	60	1.1	0.1	1.8	13.8	18.00	0.01	0.01	0.00	0.00	28.80	18.60	9.60	0.36	180.00	1.80	0.00	0.01	53	2022	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/150	24.1	21.2	40.5	450.2	2.89	0.12	0.18	0.31	0.00	27.39	244.75	51.10	2.11	419.40	6.71	0.01	0.16	199	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	264	2022	
Итого за прием пищи:	530	30.8	23.9	84.0	677.2	21.41	0.22	0.32	0.33	0.00	174.50	376.44	89.63	3.47	807.71	17.51	0.01	0.17			
Усиленное дополнительное																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	0.0	0.0	11.2	45.0	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			
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	20.00	0.08	0.10	0.05	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	400	3.0	1.0	53.2	237.0	20.00	0.08	0.10	0.05	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		33.8	24.9	137.2	914.2	41.41	0.30	0.42	0.38	0.00	190.50	432.44	173.63	4.67	1,503.71	17.51	0.01	0.17			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	150/5/10	5.8	7.7	31.6	219.0	0.40	0.12	0.11	0.03	0.08	95.00	145.66	44.46	1.17	213.12	8.69	0.00	0.01	117	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30/5/10	4.6	7.3	15.1	144.8	0.07	0.05	0.05	0.07	0.08	95.50	76.15	13.40	0.71	48.25	0.00	0.00	0.01	3	2022
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1.5	1.2	17.0	85.4	0.28	0.01	0.06	0.01	0.00	59.74	39.71	8.97	0.41	86.31	4.50	0.00	0.00	263	2022
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2022

Итого за прием пищи:	575	13.4	16.7	84.7	545.2	10.75	0.22	0.27	0.14	0.16	258.24	289.52	108.83	2.89	695.68	13.19	0.00	0.02		
Усиленное дополнительное																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	0.0	0.0	11.2	45.0	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		
МЕДВЕЖОНОК БАРНИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	30	1.74	4.56	17.73	117.00	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		
СЫРОК ГЛАЗИРОВАННЫЙ 18% МКС	30	10.6	28.3	27.1	406.0	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		
Итого за прием пищи:	380	12.3	32.9	56.0	568.0	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		
Всего за день:		25.7	49.6	140.7	1,113.2	10.75	0.22	0.27	0.14	0.16	258.24	289.52	108.83	2.89	695.68	13.19	0.00	0.02		

8 день

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1.5	1.8	6.3	48.1	13.15	0.02	0.03	0.05	0.03	34.01	24.51	12.47	0.75	166.66	2.53	0.00	0.01	97	2022
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ЛУКОМ	90/30	11.6	4.3	11.4	131.2	1.11	0.07	0.10	0.04	0.04	63.16	168.84	40.09	0.92	345.61	92.03	0.01	0.38	161	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	30.43	42.45	10.65	1.00	64.64	0.77	0.01	0.01	137	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	261	2022
Итого за прием пищи:	575	20.9	10.9	82.2	511.9	14.26	0.21	0.17	0.11	0.15	140.85	261.00	74.46	3.27	616.51	95.33	0.02	0.40		
Усиленное дополнительное																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	0.0	0.0	11.2	45.0	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		
ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	5.8	32.0	57.9	535.0	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		
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ РАСТИШКА	200	5.0	4.3	30.3	179.1	0.40	0.05	0.00	0.13	0.00	121.86	105.12	31.86	1.71	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	440	10.8	36.3	99.4	759.1	0.40	0.05	0.00	0.13	0.00	121.86	105.12	31.86	1.71	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		31.7	47.2	181.6	1,271.0	14.66	0.26	0.17	0.24	0.15	262.71	366.12	106.32	4.98	616.51	95.33	0.02	0.40		

9 день

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00	53	2022
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90/30	22.7	27.1	1.8	341.4	0.92	0.07	0.17	0.10	0.00	25.89	192.76	21.49	1.86	255.53	8.27	0.02	0.15	198	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	21.4	144.4	10.38	0.12	0.10	0.03	0.08	44.83	85.76	30.30	1.22	763.93	8.54	0.00	0.03	91	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	264	2022
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2022
Итого за прием пищи:	660	32.4	35.3	75.7	753.8	24.82	0.32	0.43	0.16	0.08	218.83	417.01	97.12	6.64	1,590.37	27.81	0.02	0.19		
Усиленное дополнительное																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	0.0	0.0	11.2	45.0	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		
МЕДВЕЖОНОК БАРНИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	30	1.74	4.56	17.73	117.00	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:	350	1.7	4.6	28.9	162.0	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		
Всего за день:		34.1	39.9	104.6	915.8	24.82	0.32	0.43	0.16	0.08	218.83	417.01	97.12	6.64	1,590.37	27.81	0.02	0.19		

10 день

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2.5	4.9	6.1	78.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	27.01	33.61	16.21	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	56	2008
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ БРОИЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/30	12.2	17.9	7.3	238.7	0.53	0.05	0.11	0.08	0.12	30.62	113.95	15.71	1.13	161.78	5.25	0.01	0.07	297	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6.3	8.2	37.2	247.9	0.00	0.13	0.05	0.04	0.14	29.97	134.62	31.59	2.28	131.33	0.00	0.04	0.00	114	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	262	2022
Итого за прием пищи:	582	23.5	31.2	80.6	697.2	1.67	0.25	0.19	0.13	0.26	107.79	312.48	77.99	5.52	356.68	5.25	0.05	0.07		
Усиленное дополнительное																				
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ РАСТИШКА	200	5.0	4.3	30.3	179.1	0.40	0.05	0.00	0.13	0.00	121.86	105.12	31.86	1.71	0.00	0.00	0.00	0.00		

ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	5.8	32.0	57.9	535.0	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		
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	20.00	0.08	0.10	0.05	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	440	13.8	37.3	130.2	906.1	20.40	0.13	0.10	0.18	0.00	137.86	161.12	115.86	2.91	696.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		37.3	68.5	210.8	1,603.3	22.07	0.38	0.29	0.31	0.26	245.65	473.60	193.85	8.43	1,052.68	5.25	0.05	0.07		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	331.9	486.1	1,619.4	12,100.5	177.03	2.53	3.43	2.03	3.82	2,183.82	3,544.05	1,128.13	48.43	9,713.88	236.76	0.17	1.14
Среднее значение за период	27.7	40.5	135.0	1,008.4	14.75	0.21	0.29	0.17	0.32	181.99	295.34	94.01	4.04	809.49	19.73	0.01	0.10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.0	36.2	52.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Усиленно
7-11 лет	556	427