

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ														
Завтрак														
182	каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	3.09	5.07	32.09	177	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
14	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
376	чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итого:	450	5.84	13.19	62.97	356.77	0.04	0	40	0	16.4	29	5.6	0.78
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
	итого:	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
обед														
75	икра свекольная	50	0.88	4.03	5.04	61.1	0.025	5.33	0	0	16.75	0	0	0.66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5.1	8.05	6.6	125.63	0	16.93	0	0	48.71	0	18.4	1.04
234	Котлеты рыбные	80	15.7	12.25	19.8	256	0.085	0.94	0	0	38.85	121.8	13.85	0.36
125	картофель отварной	150	3.1	6.99	20.84	166.96	0	21.55	0	0	27.33	0	31.16	1.33
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
354	Кисель из сока	200	0.57	0.06	30.2	123.6	0.01	1.01	0	0	15.7	16.32	3.36	0.37
	итого:	710	28.62	32.82	103.66	853.79	8.84	45.86	0	0.7	153.54	154.12	69.57	8.64
Полдник														
	Печенье весовое	60	4.5	7.08	44.94	250.26	0	0	0	0	0	0	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0		125.78	0	14	0.13
	итого:	260	7.67	9.76	60.84	350.86	0	1.3	0	0	125.78	0	14	0.13
	итого за весь день	1620	43.13	55.77	247.67	1646.22	8.88	53.16	40	0.7	314.38	196.45	89.17	13.28
ДЕНЬ ВТОРОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6.11	10.72	32.38	251	0	1.17	0	0	133.77	20.3	0	0.47

	хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.56	64.33	0.03	0	0	0	6	19.5	4.2	0.27
14	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
15	сыр Российский	10	2.26	2.93	0	36	0.01	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
376	чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итого:	460	10.5	21.55	59.07	445.33	0.04	1.24	66	0	236.17	92.8	7.7	1.26
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
	итого:	200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
обед														
75	икра морковная	50	0.78	4.07	4.6	58.33	0.025	1.83	0	0	22.1	0	0	0.4
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6.13	6.86	13.71	141.14	0	6.85	0	0	33.38	0	21.96	0.88
268	биточки из мяса говядины	80	13.21	19.36	11.46	275.2	34.52	0	44.63	2.24	0	0.28	0	0
228	Соус красный основной	50	0.48	1.37	2.16	21.7	0	0	0	0	0	0	0	0
302	каша гречневая рассыпчатая	150	4.83	5.84	33.5	215.84	0.126	0	0	0	9.93	39.17	12.52	0.64
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200/50 мг	0.66	0.09	32.01	132.8	0	0.73	0	0	32.48	0	17.46	0.7
	итого:	760	29.36	39.03	118.62	965.51	43.391	9.51	44.63	2.94	104.09	55.45	54.74	7.5
Полдник														
431.432	ОЛАДЬИ с джемом	80/20	3.44	5.73	19.04	1.8	0.13	0.18	0	0	67.52	25.6	94.8	1.47
382	какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48
	итого:	280	7.52	9.27	36.62	120.4	0.13	1.77	0	0	219.74	25.6	116.14	1.95
	итого за весь день	1700	48.18	70.65	233.91	1625.24	43.561	32.52	110.63	2.94	592	195.85	178.68	54.71
ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	80	8.24	13.33	0.72	137.15	0	0.16	0	0	50.98	0	10.7	1.48
	икра кабачковая	80	0.96	3.77	6.18	62.4	0.04	7.68	0	0	25.6	0	0	0.33
14	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	Хлеб целебный йодообогатенный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
376	чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итого:	420	11.95	25.22	37.78	379.32	0.08	7.84	40	0	92.98	29	16.3	2.59
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73

	итого:	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
обед														
231	капуста тушеная	50	1.033	1.62	4.72	37.57	0	8.58	0	0	27.73	0	10.33	0
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6.53	8.18	11.84	156.03	0	9.66	0	0	52.74	0	28.28	1.74
322	Плов из мяса птицы	80	12.07	12.63	12.6	212	0.07	0.1	0.53	0	15.2	18.3	110.6	1.45
305	рис припущенный	150	8.6	9.2	34.3	245.4	3	0.2	15	0	0.9	7.3	0	8.3
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
354	Кисель из сока	200	0.57	0.06	30.2	123.6	0.01	1.01	0	0	15.7	16.32	3.36	0.37
	итого:	710	32.073	33.13	114.84	895.1	11.8	19.65	15.53	0.7	118.47	57.92	155.37	16.74
Полдник														
437	Пирожки печеные с повидлом	80	5.56	1.01	47.05	223.21	0	0	0	0	0	0	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0		125.78	0	14	0.13
	итого:	280	8.73	3.69	62.95	323.81	0	1.3	0	0	125.78	0	14	0.13
	итого за весь день	1610	53.753	62.04	235.77	1683.03	11.88	34.79	55.53	0.7	355.89	100.25	185.67	23.19
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.85	5.81	19.99	155	0.08	1	0	0	188	0	0	0.36
	хлеб ржаной	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
14	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
376	чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итого:	450	8.6	13.93	50.87	334.77	0.12	1	40	0	204.4	29	5.6	1.14
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
	итого:	200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
обед														
75	икра свекольная	50	0.88	4.03	5.04	61.1	0.025	5.33	0	0	16.75	0	0	0.66
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7.86	7.1	13.44	135.47	0	8.94	0	0	36.66	0	28.38	3.6
290	Мясо птицы отварное	80	10.83	12.28	6.92	181.33	0.04	0.76	0	0	37.47	0	0	0
302	каша пшеничная рассыпчатая	150	8.74	4.9	43.06	267	0.28	0	0.033	0	17.23	2.86	138.75	4.66
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7

349	компот из сухофруктов (С-витаминация)	200/50 мг	0.66	0.09	32.01	132.8	0	0.73	0	0	32.48	0	17.46	0.7
	ИТОГО:	710	32.24	29.84	121.65	898.2	9.065	15.86	0.033	0.7	146.79	18.86	187.39	14.5
Полдник														
452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5.82	10.02	43.14	284.8	0	0	0	0	0	0	0	0
382	какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48
	ИТОГО:	260	9.9	13.56	60.72	403.4	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48
	ИТОГО за весь день	1620	51.54	58.13	252.84	1730.37	9.185	38.45	40.033	0.7	535.41	69.86	214.43	60.12
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	КАША ЖИДКАЯ кукурузная маслом сливочным	200	5.43	5.23	33.38	193	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
14	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
376	чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	ИТОГО:	450	8.18	13.35	64.26	372.77	0.04	0	40	0	16.4	29	5.6	0.78
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
	ИТОГО:	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
обед														
231	капуста тушеная	50	1.033	1.62	4.72	37.57	0	8.58	0	0	27.73	0	10.33	0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5.1	8.05	6.6	125.63	0	16.93	0	0	48.71	0	18.4	1.04
268	Шницель из мяса говядины	80	13.21	19.36	11.46	275.2	0	0.28	0	0	34.52	0	44.63	2.24
228	Соус красный основной	50	0.48	1.37	2.16	21.7	0	0	0	0	0	0	0	0
302	каша ячневая рассыпчатая	150	3.058	4.52	30.56	175.09	0.025	0	22.5	0	2.18	51.25	15.84	0.44
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
354	Кисель из сока	200	0.57	0.06	30.2	123.6	0.01	1.01	0	0	15.7	16.32	3.36	0.37
	ИТОГО:	760	26.721	36.42	106.88	879.29	8.755	26.9	22.5	0.7	135.04	83.57	95.36	8.97
Полдник														
	Пряник весовой	60	2.88	1.66	46.62	201.48	0	0	0	0	0	0	0	0
966	РЯЖЕНКА	200	5.8	5	8.4	108	0.04	0.6	0.08	0	248	28	184	0.2
	ИТОГО:	260	8.68	6.66	55.02	309.48	0.04	0.6	0.08	0	248	28	184	0.2
	ИТОГО за весь день	1670	44.581	56.43	246.36	1646.34	8.835	33.5	62.58	0.7	418.1	153.9	284.96	13.68
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.85	5.81	19.99	155	0.08	1	0	0	188	0	0	0.36
14	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
376	чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итога:	450	8.6	13.93	50.87	334.77	0.12	1	40	0	204.4	29	5.6	1.14
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
	итога:	200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
обед														
75	икра свекольная	50	0.88	4.03	5.04	61.1	0.025	5.33	0	0	16.75	0	0	0.66
108	Суп картофельный с клецками	200	5.83	4.56	13.59	118.8	0.12	9.8	3.96	0	25.52	103.37	32.08	1.29
234	Котлеты рыбные	80	15.7	12.25	19.8	256	0.085	0.94	0	0	38.85	121.8	13.85	0.36
125	картофель отварной	150	3.1	6.99	20.84	166.96	0	21.55	0	0	27.33	0	31.16	1.33
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200/50 мг	0.66	0.09	32.01	132.8	0	0.73	0	0	32.48	0	17.46	0.7
	итога:	710	28.56	25.33	107.42	795.06	8.925	33.12	3.96	0.7	130.38	241.17	97.35	8.56
Полдник														
	Печенье весовое	60	4.5	7.08	44.94	250.26	0	0	0	0	0	0	0	0
382	какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48
	итога:	260	8.58	10.62	62.52	368.86	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48
	итога за весь день	1620	46.54	50.68	240.41	1592.69	9.045	55.71	43.96	0.7	519	292.17	124.39	54.18
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6.11	10.72	32.38	251	0	1.17	0	0	133.77	20.3	0	0.47
	Хлеб целебный йодообогащенный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
14	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
15	сыр Российский	10	2.26	2.93	0	36	0.01	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
376	чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итога:	460	11.12	21.77	63.26	466.77	0.05	1.24	66	0	238.17	99.3	9.1	1.35

Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
	итого:	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
обед														
75	икра морковная	50	0.78	4.07	4.6	58.33	0.025	1.83	0	0	22.1	0	0	0.4
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6.53	8.18	11.84	156.03	0	9.66	0	0	52.74	0	28.28	1.74
268	биточки из мяса говядины	80	13.21	19.36	11.46	275.2	34.52	0	44.63	2.24	0	0.28	0	0
228	Соус красный основной	50	0.48	1.37	2.16	21.7	0	0	0	0	0	0	0	0
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.79	30.45	195.7	0	0	0	0	12.14	0	8.14	0.81
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
354	Кисель из сока	200	0.57	0.06	30.2	123.6	0.01	1.01	0	0	15.7	16.32	3.36	0.37
	итого:	760	30.3	40.27	111.89	951.06	43.275	12.6	44.63	2.94	108.88	32.6	42.58	8.2
Полдник														
379	кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0		125.78	0	14	0.13
243	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ со сгущенным молоком	80	11.83	5.9	18.58	174.66	0.16	0	0	0	0	0	0	0
	итого:	280	15	8.58	34.48	275.26	0.16	1.3	0	0	125.78	0	14	0.13
	итого за весь день	1700	57.42	70.62	229.83	1777.89	43.485	21.14	110.63	2.94	491.49	145.23	65.68	13.41
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	3.09	5.07	32.09	177	0	0	0	0	0	0	0	0
14	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	хлеб ржаной	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
376	чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итого:	450	5.84	13.19	62.97	356.77	0.04	0	40	0	16.4	29	5.6	0.78
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
	итого:	200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
обед														
231	капуста тушеная	50	1.033	1.62	4.72	37.57	0	8.58	0	0	27.73	0	10.33	0

102	Суп картофельный с бобовыми	200	7.86	7.1	13.44	135.47	0	8.94	0	0	36.66	0	28.38	3.6
278	Рагу из птицы	80/150	21.4	25.9	29.2	436	0.28	24	3.08	3.9	75.8	565.6	110	7.8
228	Соус красный основной	50	0.48	1.37	2.16	21.7	0	0	0	0	0	0	0	0
228	Соус красный основной	50	0.48	1.37	2.16	21.7	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
349	компот из сухофруктов (С-витаминация)	200/50 мг	0.66	0.09	32.01	132.8	0	0.73	0	0	32.48	0	17.46	0.7
	итого:	810	35.183	38.89	104.87	905.74	9	42.35	3.08	4.6	178.87	581.6	168.97	16.98
Полдник														
431.432	ОЛАДЫ с джемом	80/20	3.44	5.73	19.04	1.8	0.13	0.18	0	0	67.52	25.6	94.8	1.47
382	какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48
	итого:	280	7.52	9.27	36.62	120.4	0.13	1.77	0	0	219.74	25.6	116.14	1.95
	итого за весь день	1740	49.343	62.15	224.06	1476.91	9.17	64.12	43.08	4.6	447.01	658.2	290.81	63.71
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	80	8.24	13.33	0.72	137.15	0	0.16	0	0	50.98	0	10.7	1.48
	икра кабачковая	80	0.96	3.77	6.18	62.4	0.04	7.68	0	0	25.6	0	0	0.33
14	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	Хлеб целебный йодообогатенный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
376	чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итого:	420	11.95	25.22	37.78	379.32	0.08	7.84	40	0	92.98	29	16.3	2.59
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
	итого:	200	1	0	20.2	84.8	0	6	0	0	18.66	13.33	0	3.73
обед														
75	икра морковная	50	0.78	4.07	4.6	58.33	0.025	1.83	0	0	22.1	0	0	0.4
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5.12	8.024	9.24	136.84	0	0.13	0	0	49.12	0	21.63	1.35
322	Котлеты из птицы	80	12.07	12.63	12.6	212	0.07	0.1	0.53	0	15.2	18.3	110.6	1.45
302	каша пшеничная рассыпчатая	150	8.74	4.9	43.06	267	0.28	0	0.033	0	17.23	2.86	138.75	4.66
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18

	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
354	Кисель из сока	200	0.57	0.06	30.2	123.6	0.01	1.01	0	0	15.7	16.32	3.36	0.37
	итого:	710	30.55	31.124	120.88	918.27	9.105	3.17	0.563	0.7	125.55	53.48	277.14	13.11
Полдник														
437	Ватрушка с творогом	80	6.4	4.93	27.97	208.4	0.11	0.13	0.35	0	62.93	0	0	0.53
379	кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0		125.78	0	14	0.13
	итого:	280	9.57	7.61	43.87	309	0.11	1.43	0.35	0	188.71	0	14	0.66
	итого за весь день	1610	53.07	63.954	222.73	1691.39	9.295	18.44	40.913	0.7	425.9	95.81	307.44	20.09
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	каша вязкая молочная из пшениной	200	7.89	7.48	40.48	250.75	0.27	1.96	0	0	194.1	0	0	1.51
14	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.56	64.33	0.03	0	0	0	6	19.5	4.2	0.27
15	сыр Российский	10	2.26	2.93	0	36	0.01	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
376	чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	итого:	250	12.28	18.31	67.17	445.08	0.31	2.03	66	0	296.5	72.5	7.7	2.3
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
	итого:	200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
обед														
75	икра свекольная	50	0.88	4.03	5.04	61.1	0.025	5.33	0	0	16.75	0	0	0.66
87	Суп картофельный с крупой рисовой	200	4.65	6.83	5.08	101.87	0	7.94	0	0	30.98	0	11.34	0.57
268	Шницель из мяса говядины	80	13.21	19.36	11.46	275.2	0	0.28	0	0	34.52	0	44.63	2.24
228	Соус красный основной	50	0.48	1.37	2.16	21.7	0	0	0	0	0	0	0	0
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.79	30.45	195.7	0	0	0	0	12.14	0	8.14	0.81
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200/50 мг	0.66	0.09	32.01	132.8	0	0.73	0	0	32.48	0	17.46	0.7
	итого:	760	28.61	38.91	107.38	908.87	8.745	14.38	0	0.7	133.07	16	84.37	9.86
Полдник														
	Пряник весовой	60	2.88	1.66	46.62	201.48	0	0	0	0	0	0	0	0
382	какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48
	итого:	260	6.96	5.2	64.2	320.08	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48
	итого за весь день	1470	48.65	63.22	258.35	1768.03	9.055	38	66	0.7	613.79	110.5	113.51	56.64

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за весь период	495.21	613.64	2371.73	16553.31	162.39	383.83	613.36	15.38	4694.31	2004.89	1854.74	369.28
Среднее значение за период	49.52	61.36	237.17	1655.33	16.24	38.38	61.34	1.54	469.43	200.49	185.47	36.93

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	второй завтрак	обед	полдник
Примерное меню для детей раннего возраста	446	200	740	272

* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице