

«СОГЛАСОВАНО»

Исполняющий обязанности начальника  
управления образования и молодежной  
политики администрации  
Нижневартовского района



О. В. Бардина

«УТВЕРЖДАЮ»:

Руководитель образовательного  
учреждения, реализующего  
основную образовательную  
программу дошкольного  
образования



Шарыпова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ  
(для возрастной категории 1,5 - 3 года)

для муниципальных дошкольных образовательных учреждений  
Нижневартовского района

«РАЗРАБОТАНО»

Исполняющий обязанности директора  
муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования «Спектр»



О.Г. Дурова

«СОГЛАСОВАНО»

Представитель Нижневартовского  
района в Штабе родительского  
общественного контроля  
Общественного совета при  
Департаменте образования и науки  
Ханты-Мансийского автономного  
округа – Югры

Колоскова

Т.Н. Колоскова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ (20-ти дневное)

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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА" жидкая (С)	150/4	4,1	6,1	19,1	148,1	0,05	0,33	0,02	0,09	0,05	0,11	106,22	20,18	97,40	0,34	165,86	24,29	0,02	0,00	TK № 286д/22	2022
КАКАО с молоком (И)	180	3,0	3,0	13,0	91,1	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,09	96,55	18,24	75,30	0,46	157,45	7,98	0,02	0,00	TK № 109д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>354</b>	<b>8,6</b>	<b>9,7</b>	<b>42,1</b>	<b>291,0</b>	<b>0,10</b>	<b>0,63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,43</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>207,17</b>	<b>45,02</b>	<b>189,70</b>	<b>1,20</b>	<b>349,51</b>	<b>32,99</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,90	20,00	0,00	0,00	0,13	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>2,5</b>	<b>10,8</b>	<b>79,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,90</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,00</b>	<b>146,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА ОВОЩНАЯ (б/т) (И)	30	0,4	1,4	2,3	23,1	0,01	0,61	0,16	0,72	0,00	0,01	8,39	7,12	13,41	0,26	66,66	1,59	0,01	0,00	TK № 154д/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ и гречками (б/м) (И)	150/10	3,8	2,1	17,0	100,2	0,10	1,75	0,08	0,31	0,03	0,04	25,59	21,15	59,87	1,08	285,32	30,04	0,02	0,00	TK № 135д/22	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (б/р) (С)	50	6,7	7,7	7,0	123,9	0,03	0,26	0,01	0,36	0,04	0,04	8,37	8,22	59,23	0,85	128,54	2,60	0,02	0,00	TK № 254д/22	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	110	2,5	3,2	6,8	66,1	0,03	15,17	0,07	0,17	0,06	0,05	61,19	21,12	42,90	0,80	404,42	31,80	0,02	0,00	TK № 60д/22	2022
НАПИТОК брусничный (С)	150	0,1	0,1	18,9	76,8	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	10,57	2,51	2,60	0,07	17,08	0,00	0,00	0,00	TK № 202д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	1,12	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>16,3</b>	<b>14,9</b>	<b>69,7</b>	<b>476,7</b>	<b>0,22</b>	<b>18,50</b>	<b>0,32</b>	<b>2,06</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>123,91</b>	<b>72,32</b>	<b>221,01</b>	<b>4,06</b>	<b>967,62</b>	<b>67,15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,5</b>	<b>24,1</b>	<b>177,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>193,20</b>	<b>22,81</b>	<b>140,98</b>	<b>0,45</b>	<b>295,96</b>	<b>16,76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ИЗ ГОРБУШИ (И)	50	8,2	3,7	7,1	94,5	0,07	0,26	0,01	0,66	0,00	0,06	22,68	16,27	89,92	0,66	156,57	29,46	0,13	0,01	TK № 132д/22	2022
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ с овощами (С)	110	2,3	4,5	17,1	118,5	0,09	5,52	0,17	0,28	0,08	0,07	18,68	26,10	65,12	0,98	583,13	5,67	0,03	0,00	TK № 206д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,0	19,1	82,5	0,03	6,00	0,41	0,00	0,00	0,06	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,4	0,4	9,2	38,3	0,03	6,08	0,00	0,60	0,00	0,02	14,98	8,41	10,27	2,05	256,47	1,87	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>13,2</b>	<b>8,8</b>	<b>62,3</b>	<b>380,8</b>	<b>0,24</b>	<b>17,86</b>	<b>0,59</b>	<b>1,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>	<b>90,34</b>	<b>68,58</b>	<b>205,31</b>	<b>4,21</b>	<b>#####</b>	<b>37,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,6</b>	<b>42,4</b>	<b>209,0</b>	<b>1 405,4</b>	<b>0,65</b>	<b>38,52</b>	<b>20,96</b>	<b>4,25</b>	<b>0,26</b>	<b>0,93</b>	<b>734,62</b>	<b>222,73</b>	<b>852,00</b>	<b>9,92</b>	<b>#####</b>	<b>153,90</b>	<b>0,33</b>	<b>0,01</b>		

**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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	150/4	4,5	6,4	18,4	148,9	0,08	0,28	0,02	0,33	0,05	0,10	97,49	30,50	112,26	0,66	176,93	28,14	0,02	0,00	TK № 285д/22	2022
ЧАЙ с сахаром (И)	180	0,1	0,0	11,7	47,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,14	3,96	4,38	0,44	15,35	0,00	0,00	0,00	TK № 265д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,0	2,1	0,0	19,6	0,00	0,00	0,01	0,03	0,04	0,00	0,71	0,00	0,88	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>7,5</b>	<b>10,8</b>	<b>40,1</b>	<b>288,9</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,72</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>164,78</b>	<b>43,12</b>	<b>164,01</b>	<b>1,57</b>	<b>224,48</b>	<b>28,86</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,00</b>	<b>146,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО консервированного (И)	30	0,7	1,5	1,6	23,2	0,02	1,23	0,00	0,70	0,00	0,01	6,65	5,66	15,03	0,21	38,20	0,04	0,00	0,00	TK № 91д/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,8	5,3	6,3	88,2	0,03	3,04	0,11	1,18	0,00	0,04	31,74	17,14	51,84	0,93	261,43	44,22	0,02	0,00	TK № 146д/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (минтай)	60	5,0	2,4	4,4	59,9	0,03	0,27	0,01	0,84	0,12	0,04	21,47	15,38	70,74	0,37	138,79	38,10	0,16	0,01	TK № 161д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,3	4,1	15,0	105,7	0,08	4,64	0,01	0,13	0,06	0,08	30,43	20,49	61,48	0,74	523,07	21,97	0,03	0,00	TK № 113д/22	2022
НАПИТОК яблочный (Р)	150	0,1	0,1	12,7	51,9	0,00	0,48	0,00	0,12	0,00	0,00	9,19	2,90	1,83	0,37	51,56	0,37	0,00	0,00	TK № 348д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	1,12	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>556</b>	<b>14,7</b>	<b>13,8</b>	<b>57,7</b>	<b>415,5</b>	<b>0,21</b>	<b>9,66</b>	<b>0,13</b>	<b>3,47</b>	<b>0,18</b>	<b>0,20</b>	<b>109,28</b>	<b>73,77</b>	<b>243,92</b>	<b>3,62</b>	<b>#####</b>	<b>105,82</b>	<b>0,21</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	150	4,4	4,8	7,2	89,3	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,15	158,33	17,34	111,48	0,13	223,30	13,97	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	50	2,2	2,6	24,7	130,6	0,05	0,03	2,31	1,93	0,03	0,04	14,21	6,48	36,40	0,48	56,98	1,26	0,01	0,01	TK № 339д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,6</b>	<b>7,4</b>	<b>31,9</b>	<b>219,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,55</b>	<b>2,33</b>	<b>1,93</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>172,54</b>	<b>23,82</b>	<b>147,88</b>	<b>0,61</b>	<b>280,28</b>	<b>15,23</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (С)	50	9,9	8,7	1,8	125,0	0,02	0,18	0,01	0,48	0,11	0,07	8,59	10,31	87,55	1,25	180,22	4,82	0,03	0,00	TK № 298д/22	2022
АССОРТИ ОВОЩНОЕ (С)	110	1,7	4,5	8,8	82,9	0,05	3,63	0,29	0,31	0,08	0,04	22,74	18,11	43,61	0,63	248,93	10,94	0,02	0,00	TK № 299д/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	150	0,3	0,0	17,4	70,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	40,41	2,88	2,98	0,04	0,71	0,00	0,00	0,00	TK № 89д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,8	0,2	7,7	35,8	0,04	36,48	0,01	0,21	0,00	0,03	31,83	12,14	21,48	0,28	181,74	1,87	0,02	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13,8</b>	<b>13,5</b>	<b>43,1</b>	<b>349,9</b>	<b>0,13</b>	<b>40,30</b>	<b>0,32</b>	<b>1,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	<b>106,57</b>	<b>45,54</b>	<b>165,37</b>	<b>2,37</b>	<b>625,55</b>	<b>17,63</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,4</b>	<b>48,0</b>	<b>177,3</b>	<b>1 330,7</b>	<b>0,57</b>	<b>51,54</b>	<b>2,85</b>	<b>7,29</b>	<b>0,55</b>	<b>0,83</b>	<b>673,17</b>	<b>200,25</b>	<b>816,18</b>	<b>8,17</b>	<b>#####</b>	<b>167,54</b>	<b>0,36</b>	<b>0,02</b>		

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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С)	150	3,4	3,3	13,4	96,4	0,03	0,25	0,01	0,26	0,02	0,08	81,91	10,65	63,10	0,29	121,73	26,54	0,01	0,00	TK № 250д/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	180	2,9	2,4	14,1	89,7	0,02	0,15	0,01	0,00	0,00	0,06	59,89	33,42	73,58	1,44	170,13	3,99	0,01	0,00	TK № 124д/22	2022
БУТЕРБРОД с маслом (23) (И)	23	1,5	2,3	9,9	66,6	0,02	0,00	0,01	0,25	0,04	0,01	4,71	2,80	13,88	0,23	19,47	0,00	0,00	0,00	TK № 110д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>359</b>	<b>9,2</b>	<b>9,7</b>	<b>37,4</b>	<b>274,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,53</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>198,55</b>	<b>48,93</b>	<b>180,05</b>	<b>2,02</b>	<b>316,46</b>	<b>30,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,2	54,0	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>54,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>124,00</b>	<b>14,00</b>	<b>92,00</b>	<b>0,10</b>	<b>146,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	30	0,3	0,0	0,5	3,3	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	6,80	4,13	7,08	0,18	41,08	0,00	0,00	0,00	TK № 39д/22	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,9	5,5	5,9	88,8	0,03	5,11	0,09	1,24	0,00	0,05	29,55	15,59	49,45	0,74	279,60	3,91	0,02	0,00	TK № 112д/22	2022
ПЛОВ из птицы (И)	130	10,3	11,8	22,4	236,8	0,04	0,61	0,14	0,38	0,06	0,07	15,90	24,50	116,02	1,06	153,69	26,49	0,07	0,01	TK № 141д/22	2022
НАПИТОК ягодный (Р)	150	0,1	0,0	9,4	39,7	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	3,80	1,78	0,10	22,15	0,00	0,00	0,00	TK № 333д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>506</b>	<b>16,7</b>	<b>17,6</b>	<b>51,5</b>	<b>433,6</b>	<b>0,13</b>	<b>7,76</b>	<b>0,23</b>	<b>2,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>68,20</b>	<b>57,17</b>	<b>206,58</b>	<b>2,84</b>	<b>545,72</b>	<b>31,24</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	TK № 18д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>6,7</b>	<b>23,6</b>	<b>180,3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>192,20</b>	<b>22,61</b>	<b>143,78</b>	<b>0,31</b>	<b>282,16</b>	<b>16,76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и молоком сгущенным (С)	120/10	9,5	8,9	28,1	230,3	0,05	0,49	0,41	1,85	0,12	0,15	108,80	25,75	132,59	0,71	181,75	7,89	0,03	0,01	TK № 249д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	1,1	0,2	19,8	90,0	0,06	60,00	0,00	0,30	0,00	0,03	27,00	16,50	19,50	0,45	268,50	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	105	0,4	0,4	10,8	48,0	0,02	3,36	0,00	0,38	0,00	0,03	19,67	12,39	16,52	2,37	158,05	1,04	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,1</b>	<b>9,6</b>	<b>66,1</b>	<b>403,6</b>	<b>0,15</b>	<b>63,85</b>	<b>0,41</b>	<b>2,70</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>158,47</b>	<b>56,74</b>	<b>178,36</b>	<b>3,70</b>	<b>622,25</b>	<b>8,93</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,3</b>	<b>46,1</b>	<b>182,8</b>	<b>1 345,5</b>	<b>0,44</b>	<b>72,97</b>	<b>0,73</b>	<b>5,23</b>	<b>0,30</b>	<b>0,84</b>	<b>741,42</b>	<b>199,45</b>	<b>800,77</b>	<b>8,97</b>	<b>#####</b>	<b>96,46</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>		

## 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)	150	3,5	3,5	11,7	92,4	0,06	0,25	0,01	0,11	0,02	0,09	82,44	30,14	85,01	0,78	150,94	22,81	0,01	0,00	TK № 372д/22	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	180	0,1	0,0	13,3	54,0	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,01	11,09	4,04	4,88	0,40	22,89	0,01	0,00	0,00	TK № 264д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	32,6	0,00	0,00	0,02	0,05	0,07	0,01	1,18	0,00	1,47	0,01	1,46	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>361</b>	<b>6,5</b>	<b>9,4</b>	<b>35,1</b>	<b>252,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,94</b>	<b>0,04</b>	<b>0,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>151,15</b>	<b>42,84</b>	<b>137,85</b>	<b>1,65</b>	<b>206,62</b>	<b>23,54</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>53,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,10</b>	<b>146,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (б/г) (И)	30	0,5	1,5	2,9	26,7	0,01	0,88	0,00	0,71	0,00	0,01	10,96	6,25	13,95	0,39	89,30	2,13	0,01	0,00	TK № 71д/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (И)	150/15	5,2	5,9	11,8	120,6	0,06	2,49	0,10	0,27	0,07	0,06	19,48	16,77	64,22	0,81	301,13	31,35	0,04	0,00	TK № 24д/22	2022
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)	50	7,3	3,2	5,4	79,8	0,08	3,18	1,55	0,45	0,11	0,55	18,45	9,41	108,62	2,11	137,11	4,24	0,07	0,01	TK № 63д/22	2022
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (И)	110	1,9	3,9	10,4	84,8	0,05	7,46	0,13	0,18	0,06	0,05	31,51	19,68	44,88	0,73	413,50	23,69	0,02	0,00	TK № 83д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	1,12	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>18,5</b>	<b>15,1</b>	<b>63,4</b>	<b>463,0</b>	<b>0,27</b>	<b>17,01</b>	<b>1,78</b>	<b>2,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,72</b>	<b>100,70</b>	<b>70,31</b>	<b>285,17</b>	<b>7,14</b>	<b>#####</b>	<b>64,03</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (Р)	150	0,2	0,1	12,8	52,5	0,01	3,70	0,00	0,05	0,00	0,01	12,39	3,87	4,90	0,06	46,81	0,47	0,00	0,00	TK № 293д/22	2022
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ (С)	60	3,1	1,5	33,2	158,9	0,06	0,82	0,01	0,61	0,03	0,01	11,94	7,42	31,32	1,02	89,61	0,88	0,00	0,00	TK № 362д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>3,3</b>	<b>1,6</b>	<b>46,0</b>	<b>211,4</b>	<b>0,07</b>	<b>4,52</b>	<b>0,01</b>	<b>0,66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>24,33</b>	<b>11,29</b>	<b>36,22</b>	<b>1,08</b>	<b>136,42</b>	<b>1,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (И)	130	14,0	14,1	2,5	193,1	0,06	0,13	0,19	0,65	2,34	0,42	93,47	15,65	207,50	2,37	200,09	43,96	0,05	0,03	TK № 142д/22	2022
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,1	0,0	18,8	77,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	3,51	8,47	0,09	22,08	0,00	0,00	0,00	TK № 74д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	100	0,4	0,5	9,7	40,3	0,03	6,40	0,00	0,63	0,00	0,02	15,77	8,85	10,81	2,16	269,97	1,97	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16,0</b>	<b>14,8</b>	<b>40,8</b>	<b>357,7</b>	<b>0,11</b>	<b>7,53</b>	<b>0,19</b>	<b>1,50</b>	<b>2,34</b>	<b>0,45</b>	<b>124,74</b>	<b>30,81</b>	<b>239,78</b>	<b>4,84</b>	<b>510,74</b>	<b>45,93</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,2</b>	<b>43,4</b>	<b>189,3</b>	<b>1 337,2</b>	<b>0,58</b>	<b>30,70</b>	<b>2,05</b>	<b>4,86</b>	<b>2,76</b>	<b>1,50</b>	<b>520,92</b>	<b>169,25</b>	<b>794,02</b>	<b>14,81</b>	<b>#####</b>	<b>143,85</b>	<b>0,23</b>	<b>0,04</b>		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшечно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	140/4	4,5	5,4	23,7	161,9	0,07	0,23	0,02	0,18	0,05	0,08	78,03	21,57	90,50	0,72	145,11	22,41	0,01	0,00	TK № 56д/22	2022		
ЧАЙ с молоком (И)	180	1,5	1,5	11,0	63,9	0,01	0,18	0,01	0,00	0,00	0,05	55,76	8,15	39,04	0,40	83,43	4,44	0,01	0,00	TK № 266д/22	2022		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022		
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,9</b>	<b>9,2</b>	<b>44,7</b>	<b>298,9</b>	<b>0,11</b>	<b>0,44</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>190,23</b>	<b>38,38</b>	<b>176,03</b>	<b>1,58</b>	<b>259,87</b>	<b>27,57</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,00</b>	<b>146,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" разных овощей (И)	30	0,5	3,0	3,0	41,3	0,02	1,16	0,09	1,39	0,00	0,01	5,64	6,79	14,72	0,22	100,46	1,04	0,01	0,00	TK № 111д/22	2022		
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,9	5,3	8,3	96,9	0,04	2,45	0,09	1,19	0,00	0,05	28,86	18,96	57,28	1,08	312,87	33,26	0,02	0,00	TK № 277д/22	2022		
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	50	8,1	10,2	4,8	143,1	0,03	0,18	0,09	2,04	0,09	0,07	17,85	14,68	87,34	1,31	165,83	24,14	0,03	0,00	TK № 305д/22	2022		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	110	2,5	3,2	6,8	66,1	0,03	15,17	0,07	0,17	0,06	0,05	61,19	21,12	42,90	0,80	404,42	31,80	0,02	0,00	TK № 60д/22	2022		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (И)	150	0,9	0,0	15,7	67,3	0,01	0,27	0,10	0,00	0,00	0,03	30,69	17,42	22,34	0,49	292,57	0,00	0,01	0,00	TK № 116д/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>536</b>	<b>18,0</b>	<b>22,0</b>	<b>51,9</b>	<b>479,7</b>	<b>0,18</b>	<b>19,23</b>	<b>0,44</b>	<b>5,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>151,58</b>	<b>88,12</b>	<b>256,83</b>	<b>4,66</b>	<b>#####</b>	<b>91,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>				
<b>Полдник</b>																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	150	4,4	4,8	7,2	89,3	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,15	158,33	17,34	111,48	0,13	223,30	13,97	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022		
БАНТИКИ С БРУСНИКОЙ (Р)	50	2,2	1,9	25,1	126,2	0,04	1,66	2,66	0,82	0,03	0,02	10,33	7,92	26,30	0,50	68,19	0,66	0,01	0,01	TK № 364д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,6</b>	<b>6,7</b>	<b>32,3</b>	<b>215,5</b>	<b>0,08</b>	<b>2,18</b>	<b>2,68</b>	<b>0,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>	<b>168,66</b>	<b>25,26</b>	<b>137,78</b>	<b>0,63</b>	<b>291,49</b>	<b>14,63</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>				
<b>Ужин</b>																							
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (С)	50	7,6	8,4	5,0	125,7	0,04	0,33	0,02	0,29	0,04	0,06	19,99	10,26	68,61	0,60	116,01	2,92	0,04	0,00	TK № 188д/22	2022		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,3	4,1	15,0	105,7	0,08	4,64	0,01	0,13	0,06	0,08	30,43	20,49	61,48	0,74	523,07	21,97	0,03	0,00	TK № 113д/22	2022		
СОКИ в ассортименте	150	1,1	0,3	17,1	76,5	0,02	11,10	0,02	0,00	0,00	0,03	25,50	9,00	27,00	0,45	375,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,8	0,2	7,0	33,3	0,06	23,10	0,01	0,19	0,00	0,03	32,78	10,27	15,87	0,10	142,99	0,28	0,14	0,00	TK № 1д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>12,9</b>	<b>13,1</b>	<b>51,5</b>	<b>376,5</b>	<b>0,22</b>	<b>39,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,78</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>111,70</b>	<b>52,12</b>	<b>182,71</b>	<b>2,06</b>	<b>#####</b>	<b>25,17</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>49,2</b>	<b>53,5</b>	<b>184,9</b>	<b>1 427,1</b>	<b>0,62</b>	<b>61,72</b>	<b>3,25</b>	<b>7,31</b>	<b>0,39</b>	<b>0,92</b>	<b>742,17</b>	<b>217,88</b>	<b>848,35</b>	<b>8,93</b>	<b>#####</b>	<b>158,45</b>	<b>0,38</b>	<b>0,01</b>				

6 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	150/4	4,5	6,4	18,4	148,9	0,08	0,28	0,02	0,33	0,05	0,10	97,49	30,50	112,26	0,66	176,93	28,14	0,02	0,00	TK № 285д/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	180	2,9	2,4	14,1	89,7	0,02	0,15	0,01	0,00	0,00	0,06	59,89	33,42	73,58	1,44	170,13	3,99	0,01	0,00	TK № 124д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>354</b>	<b>8,9</b>	<b>9,0</b>	<b>42,3</b>	<b>285,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0,43</b>	<b>0,03</b>	<b>0,55</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>	<b>161,38</b>	<b>66,72</b>	<b>198,84</b>	<b>2,32</b>	<b>365,66</b>	<b>32,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,00</b>	<b>146,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	30	0,3	0,0	0,5	3,3	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	6,80	4,13	7,08	0,18	41,08	0,00	0,00	0,00	TK № 39д/22	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зеленым горошком и мясом	150/10	3,7	4,5	7,0	83,6	0,04	3,43	0,09	0,21	0,04	0,05	21,75	15,53	50,80	0,76	280,08	42,82	0,02	0,00	TK № 159д/22	2022
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с говядиной (С)	130	14,0	13,2	13,9	229,9	0,09	3,99	0,12	0,58	0,04	0,12	19,16	30,53	147,41	2,17	641,87	40,46	0,06	0,00	TK № 197д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,0	19,1	82,5	0,03	6,00	0,41	0,00	0,00	0,06	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>18,0</b>	<b>53,8</b>	<b>464,3</b>	<b>0,22</b>	<b>14,38</b>	<b>0,62</b>	<b>1,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>85,06</b>	<b>74,34</b>	<b>264,54</b>	<b>4,17</b>	<b>#####</b>	<b>84,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ЗЕФИР,печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад)	20	0,2	0,0	16,0	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	1,20	2,40	0,28	9,20	0,00	0,00	0,00	TK № 25д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5,8</b>	<b>24,6</b>	<b>172,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>195,00</b>	<b>22,01</b>	<b>136,18</b>	<b>0,43</b>	<b>277,16</b>	<b>16,76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ИКРА ОВОЩНАЯ (б/т) (И)	40	0,5	1,9	3,0	31,1	0,01	0,81	0,22	0,98	0,00	0,02	11,21	9,52	17,91	0,35	89,04	2,13	0,01	0,00	TK № 154д/22	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы (С)	50	8,2	8,6	8,1	142,4	0,04	0,21	0,02	0,28	0,03	0,07	22,66	14,59	86,55	1,06	117,01	2,93	0,05	0,00	TK № 247д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ с морковью (И)	110	2,2	4,0	14,1	101,3	0,08	4,26	0,27	0,25	0,06	0,08	28,83	23,98	60,99	0,77	487,18	25,79	0,03	0,00	TK № 140д/22	2022
НАПИТОК клюквенный	180	0,1	0,0	14,0	56,8	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	10,46	4,65	2,20	0,12	27,07	0,01	0,00	0,00	TK № 200д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,5</b>	<b>14,7</b>	<b>49,0</b>	<b>378,6</b>	<b>0,15</b>	<b>6,15</b>	<b>0,51</b>	<b>1,73</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>77,16</b>	<b>55,54</b>	<b>180,65</b>	<b>2,52</b>	<b>738,90</b>	<b>30,86</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,5</b>	<b>50,0</b>	<b>174,2</b>	<b>1 357,3</b>	<b>0,57</b>	<b>22,29</b>	<b>1,21</b>	<b>3,45</b>	<b>0,22</b>	<b>0,96</b>	<b>638,60</b>	<b>232,61</b>	<b>875,21</b>	<b>9,44</b>	<b>#####</b>	<b>163,87</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>		

## 7 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (Л)	150/5	4,4	7,0	18,4	153,6	0,07	0,33	0,02	0,09	0,07	0,11	109,37	21,95	101,22	0,44	172,30	33,15	0,02	0,00	TK № 96д/22	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	180	0,1	0,0	13,3	54,0	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,01	11,09	4,04	4,88	0,40	22,89	0,01	0,00	0,00	TK № 264д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,0	2,1	0,0	19,6	0,00	0,00	0,01	0,03	0,04	0,00	0,71	0,00	0,88	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>6,0</b>	<b>9,7</b>	<b>41,7</b>	<b>279,0</b>	<b>0,10</b>	<b>0,99</b>	<b>0,03</b>	<b>0,46</b>	<b>0,11</b>	<b>0,13</b>	<b>125,57</b>	<b>32,59</b>	<b>123,98</b>	<b>1,25</b>	<b>222,26</b>	<b>33,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>53,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,10</b>	<b>146,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,8	5,3	6,3	88,2	0,03	3,04	0,11	1,18	0,00	0,04	31,74	17,14	51,84	0,93	261,43	44,22	0,02	0,00	TK № 146 д/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ со сметанным соусом (С)	50/15	9,6	11,2	6,9	166,7	0,03	0,26	0,04	0,30	0,04	0,07	26,70	10,77	86,93	0,80	122,74	11,26	0,06	0,00	TK № 251д/22	2022
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)	110	2,9	3,5	26,6	149,5	0,03	0,60	0,09	0,35	0,06	0,02	14,88	21,01	59,94	0,49	67,22	48,28	0,02	0,00	TK № 55д/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	150	0,3	0,0	17,4	70,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	40,41	2,88	2,98	0,04	0,71	0,00	0,00	0,00	TK № 89д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>521</b>	<b>18,7</b>	<b>20,3</b>	<b>70,5</b>	<b>540,3</b>	<b>0,14</b>	<b>3,91</b>	<b>0,25</b>	<b>2,21</b>	<b>0,10</b>	<b>0,14</b>	<b>121,08</b>	<b>60,95</b>	<b>233,94</b>	<b>3,02</b>	<b>501,30</b>	<b>104,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,1	0,0	18,8	77,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	3,51	8,47	0,09	22,08	0,00	0,00	0,00	TK № 74д/22	2022
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (н/м) (С)	50	5,4	5,2	17,0	136,6	0,07	0,07	0,02	0,32	0,14	0,08	36,43	9,05	67,41	0,57	64,66	15,45	0,01	0,01	TK № 291д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>5,2</b>	<b>35,8</b>	<b>213,9</b>	<b>0,07</b>	<b>1,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>47,93</b>	<b>12,56</b>	<b>75,88</b>	<b>0,66</b>	<b>86,74</b>	<b>15,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом томатным (б/р) (горбуша) (С)	50/20	7,7	7,1	7,3	124,3	0,06	0,31	0,01	1,94	0,01	0,05	11,66	11,78	70,59	0,36	136,48	20,48	0,13	0,01	TK № 315д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,3	4,1	15,0	105,7	0,08	4,64	0,01	0,13	0,06	0,08	30,43	20,49	61,48	0,74	523,07	21,97	0,03	0,00	TK № 113д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,8	0,2	7,7	35,8	0,04	36,48	0,01	0,21	0,00	0,03	31,83	12,14	21,48	0,28	181,74	1,87	0,02	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12,7</b>	<b>11,7</b>	<b>52,6</b>	<b>365,6</b>	<b>0,22</b>	<b>44,43</b>	<b>0,03</b>	<b>2,45</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>87,42</b>	<b>52,51</b>	<b>173,80</b>	<b>3,65</b>	<b>#####</b>	<b>45,82</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>49,4</b>	<b>204,6</b>	<b>1 451,8</b>	<b>0,57</b>	<b>51,10</b>	<b>0,36</b>	<b>5,51</b>	<b>0,42</b>	<b>0,70</b>	<b>502,00</b>	<b>172,61</b>	<b>702,60</b>	<b>8,68</b>	<b>#####</b>	<b>208,75</b>	<b>0,33</b>	<b>0,02</b>		



## 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	150/4	5,1	6,0	20,3	156,1	0,09	0,28	0,02	0,22	0,05	0,12	91,25	49,98	120,76	1,44	204,28	27,86	0,02	0,00	TK № 90д/22	2022
ЧАЙ с молоком (И)	180	1,5	1,5	11,0	63,9	0,01	0,18	0,01	0,00	0,00	0,05	55,76	8,15	39,04	0,40	83,43	4,44	0,01	0,00	TK № 266д/22	2022
БУТЕРБРОД с маслом (23) (И)	23	1,5	2,3	9,9	66,6	0,02	0,00	0,01	0,25	0,04	0,01	4,71	2,80	13,88	0,23	19,47	0,00	0,00	0,00	TK № 110д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>8,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,2</b>	<b>286,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0,46</b>	<b>0,04</b>	<b>0,47</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>151,72</b>	<b>60,93</b>	<b>173,68</b>	<b>2,07</b>	<b>307,18</b>	<b>32,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,90	20,00	0,00	0,00	0,13	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>2,5</b>	<b>10,8</b>	<b>79,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,90</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,00</b>	<b>146,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	30	0,6	2,3	3,0	35,1	0,02	1,16	0,06	1,07	0,00	0,01	6,56	6,68	14,78	0,26	97,79	1,18	0,01	0,00	TK № 77д/22	2022
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	150/15	6,8	3,1	11,4	100,9	0,09	2,73	0,09	0,13	0,02	0,07	21,36	24,17	88,19	0,74	378,96	51,49	0,12	0,01	TK № 355д/22	2022
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (С)	130	10,0	14,0	20,7	248,7	0,12	6,42	0,02	1,37	0,09	0,12	17,89	32,90	129,98	1,92	815,00	9,18	0,06	0,00	TK № 270д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,5	0,3	24,5	105,0	0,03	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60	225,00	9,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>20,0</b>	<b>20,0</b>	<b>72,9</b>	<b>554,7</b>	<b>0,31</b>	<b>13,31</b>	<b>0,17</b>	<b>2,95</b>	<b>0,11</b>	<b>0,23</b>	<b>83,16</b>	<b>86,40</b>	<b>283,20</b>	<b>4,28</b>	<b>#####</b>	<b>71,69</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,5</b>	<b>24,1</b>	<b>177,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>193,20</b>	<b>22,81</b>	<b>140,98</b>	<b>0,45</b>	<b>295,96</b>	<b>16,76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (И)	130	14,0	14,1	2,5	193,1	0,06	0,13	0,19	0,65	2,34	0,42	93,47	15,65	207,50	2,37	200,09	43,96	0,05	0,03	TK № 142д/22	2022
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВ/М (Л)	150	0,1	0,0	12,0	49,7	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,93	1,19	0,06	15,08	0,00	0,00	0,00	TK № 103д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	105	0,4	0,5	10,2	42,3	0,03	6,72	0,00	0,66	0,00	0,02	16,56	9,29	11,35	2,27	283,47	2,07	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15,6</b>	<b>14,7</b>	<b>32,1</b>	<b>320,4</b>	<b>0,11</b>	<b>7,57</b>	<b>0,19</b>	<b>1,48</b>	<b>2,34</b>	<b>0,44</b>	<b>120,63</b>	<b>29,97</b>	<b>229,79</b>	<b>4,87</b>	<b>512,59</b>	<b>46,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,2</b>	<b>53,5</b>	<b>181,1</b>	<b>1 418,6</b>	<b>0,63</b>	<b>22,87</b>	<b>20,42</b>	<b>4,90</b>	<b>2,54</b>	<b>1,18</b>	<b>668,71</b>	<b>214,11</b>	<b>922,65</b>	<b>11,67</b>	<b>#####</b>	<b>166,78</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	140/5	3,6	6,0	22,3	158,2	0,03	0,26	0,02	0,14	0,07	0,09	84,82	18,53	84,84	0,28	132,48	34,77	0,02	0,00	TK № 133д/22	2022
КАКАО с молоком (И)	180	3,0	3,0	13,0	91,1	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,09	96,55	18,24	75,30	0,46	157,45	7,98	0,02	0,00	TK № 109д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,04	0,00	0,00	0,43	0,00	0,01	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,5</b>	<b>9,8</b>	<b>47,8</b>	<b>314,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,56</b>	<b>0,03</b>	<b>0,57</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>186,87</b>	<b>45,02</b>	<b>181,39</b>	<b>1,24</b>	<b>322,68</b>	<b>43,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,00</b>	<b>146,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ЗАКУСКА ИЗ КУКУРУЗЫ и МОРКОВИ (Р)	30	0,7	0,4	2,3	15,5	0,02	1,49	0,13	0,44	0,00	0,01	6,04	6,83	14,66	0,18	42,96	0,46	0,00	0,00	TK № 46д/22	2022
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,9	5,3	8,3	96,9	0,04	2,45	0,09	1,19	0,00	0,05	28,86	18,96	57,28	1,08	312,87	33,26	0,02	0,00	TK № 277д/22	2022
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (И)	50	7,6	5,3	3,9	93,5	0,08	3,68	1,75	0,44	0,04	0,62	12,78	7,71	111,10	2,32	138,00	3,56	0,08	0,01	TK № 85д/22	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (С)	110	2,2	3,0	17,3	105,0	0,09	5,63	0,01	0,15	0,05	0,07	16,00	23,22	57,80	0,90	608,10	34,20	0,03	0,00	TK № 363д/22	2022
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Р)	150	0,3	0,1	21,9	89,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	16,95	6,92	17,12	0,40	121,74	0,12	0,03	0,00	TK № 84д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>536</b>	<b>16,8</b>	<b>14,4</b>	<b>67,0</b>	<b>465,4</b>	<b>0,30</b>	<b>13,25</b>	<b>1,98</b>	<b>2,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,77</b>	<b>87,98</b>	<b>72,79</b>	<b>290,21</b>	<b>5,64</b>	<b>#####</b>	<b>72,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	150	4,4	4,8	7,2	89,3	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,15	158,33	17,34	111,48	0,13	223,30	13,97	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	50	2,2	2,6	24,7	130,6	0,05	0,03	2,31	1,93	0,03	0,04	14,21	6,48	36,40	0,48	56,98	1,26	0,01	0,01	TK № 339д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,6</b>	<b>7,4</b>	<b>31,9</b>	<b>219,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,55</b>	<b>2,33</b>	<b>1,93</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>172,54</b>	<b>23,82</b>	<b>147,88</b>	<b>0,61</b>	<b>280,28</b>	<b>15,23</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (Л)	130/10	17,0	10,9	32,1	294,0	0,05	4,23	0,06	0,15	0,24	0,22	162,83	24,16	193,24	0,67	218,36	11,86	0,04	0,02	TK № 105д/22	2022
НАПИТОК ягодный (Р)	150	0,1	0,0	9,4	39,7	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	3,80	1,78	0,10	22,15	0,00	0,00	0,00	TK № 333д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,8	0,2	7,0	33,3	0,06	23,10	0,01	0,19	0,00	0,03	32,78	10,27	15,87	0,10	142,99	0,28	0,14	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>19,0</b>	<b>11,2</b>	<b>55,9</b>	<b>402,3</b>	<b>0,13</b>	<b>28,41</b>	<b>0,07</b>	<b>0,51</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>207,21</b>	<b>40,33</b>	<b>220,64</b>	<b>1,04</b>	<b>397,45</b>	<b>12,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,7</b>	<b>45,3</b>	<b>207,1</b>	<b>1 458,2</b>	<b>0,64</b>	<b>43,47</b>	<b>4,44</b>	<b>5,61</b>	<b>0,43</b>	<b>1,57</b>	<b>774,60</b>	<b>195,96</b>	<b>935,12</b>	<b>8,53</b>	<b>#####</b>	<b>143,46</b>	<b>0,44</b>	<b>0,04</b>		

## 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ (И)	150	5,1	5,6	15,3	131,9	0,09	0,40	0,02	0,50	0,02	0,13	132,77	29,26	132,81	0,65	225,05	34,97	0,03	0,00	TK № 244д/22	2022
ЧАЙ с сахаром (И)	180	0,1	0,0	11,7	47,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,14	3,96	4,38	0,44	15,35	0,00	0,00	0,00	TK № 265д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,0	2,1	0,0	19,6	0,00	0,00	0,01	0,03	0,04	0,00	0,71	0,00	0,88	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>359</b>	<b>8,1</b>	<b>9,6</b>	<b>36,8</b>	<b>267,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,77</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>199,66</b>	<b>38,08</b>	<b>180,56</b>	<b>1,38</b>	<b>265,00</b>	<b>34,97</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>53,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,10</b>	<b>146,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	30	0,3	0,0	0,5	3,3	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	6,80	4,13	7,08	0,18	41,08	0,00	0,00	0,00	TK № 39д/22	2022
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ с сухариками (И)	150/10	2,7	2,5	19,6	112,2	0,07	3,71	0,05	0,32	0,04	0,05	17,76	18,75	51,14	0,80	410,95	31,33	0,02	0,00	TK № 148д/22	2022
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (без т/п) (И)	130	10,2	13,0	27,3	267,2	0,04	0,38	0,17	3,34	0,00	0,06	13,70	28,26	119,77	1,36	206,84	35,90	0,04	0,00	TK № 368д/22	2022
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	150	0,5	0,2	19,3	90,5	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,40	3,65	2,30	0,41	8,33	0,00	0,00	0,00	TK № 213д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>14,7</b>	<b>15,9</b>	<b>72,6</b>	<b>502,9</b>	<b>0,16</b>	<b>65,05</b>	<b>0,34</b>	<b>3,87</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>57,01</b>	<b>61,84</b>	<b>202,79</b>	<b>3,34</b>	<b>702,45</b>	<b>68,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	150	4,4	4,8	7,2	89,3	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,15	158,33	17,34	111,48	0,13	223,30	13,97	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
БАНТИКИ С КУРАГОЙ (Р)	50	2,2	1,9	25,1	126,0	0,04	1,66	2,65	0,82	0,03	0,02	10,32	7,91	26,26	0,50	68,10	0,66	0,01	0,01	TK № 367д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,6</b>	<b>6,7</b>	<b>32,3</b>	<b>215,3</b>	<b>0,08</b>	<b>2,18</b>	<b>2,67</b>	<b>0,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>	<b>168,65</b>	<b>25,25</b>	<b>137,74</b>	<b>0,63</b>	<b>291,40</b>	<b>14,63</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (горбуша, с/м) (Р)	50	9,8	6,7	3,1	108,4	0,10	0,26	0,01	0,56	0,09	0,08	11,98	14,62	103,48	0,78	150,98	18,90	0,14	0,01	TK № 139д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ с морковью (И)	110	2,2	4,0	14,1	101,3	0,08	4,26	0,27	0,25	0,06	0,08	28,83	23,98	60,99	0,77	487,18	25,79	0,03	0,00	TK № 140д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	1,1	0,3	17,1	76,5	0,02	11,10	0,02	0,00	0,00	0,03	25,50	9,00	27,00	0,45	375,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,4	0,3	9,7	43,4	0,02	3,04	0,00	0,34	0,00	0,03	17,79	11,21	14,94	2,15	142,99	0,94	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>14,6</b>	<b>11,4</b>	<b>51,4</b>	<b>364,9</b>	<b>0,24</b>	<b>18,66</b>	<b>0,30</b>	<b>1,32</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>87,10</b>	<b>60,91</b>	<b>216,16</b>	<b>4,32</b>	<b>#####</b>	<b>45,63</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,9</b>	<b>46,1</b>	<b>197,1</b>	<b>1 403,2</b>	<b>0,63</b>	<b>87,04</b>	<b>3,38</b>	<b>6,85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,89</b>	<b>632,42</b>	<b>200,08</b>	<b>832,25</b>	<b>9,77</b>	<b>#####</b>	<b>172,30</b>	<b>0,33</b>	<b>0,02</b>		

## 11 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С)	150	3,4	3,3	13,4	96,4	0,03	0,25	0,01	0,26	0,02	0,08	81,25	10,61	62,97	0,29	121,71	18,66	0,01	0,00	TK № 250д/22	2022		
КАКАО с молоком (И)	180	3,0	3,0	13,0	91,1	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,09	96,55	18,24	75,30	0,46	157,45	7,98	0,02	0,00	TK № 109д/22	2022		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,04	0,00	0,00	0,43	0,00	0,01	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,0	2,1	0,0	19,6	0,00	0,00	0,01	0,03	0,04	0,00	0,71	0,00	0,88	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>8,3</b>	<b>9,2</b>	<b>38,9</b>	<b>271,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,55</b>	<b>0,03</b>	<b>0,72</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</b>	<b>184,01</b>	<b>37,10</b>	<b>160,40</b>	<b>1,26</b>	<b>312,78</b>	<b>27,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,2	54,0	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	TK № 28д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>54,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>124,00</b>	<b>14,00</b>	<b>92,00</b>	<b>0,10</b>	<b>146,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом	150/10	4,9	6,3	13,4	129,7	0,05	1,77	0,09	1,02	0,08	0,05	16,58	14,50	56,79	0,82	251,46	15,56	0,02	0,00	TK № 158д/22	2022		
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	50	8,1	10,2	4,8	143,1	0,03	0,18	0,09	2,04	0,09	0,07	17,85	14,68	87,34	1,31	165,83	24,14	0,03	0,00	TK № 305д/22	2022		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	110	2,5	3,2	6,8	66,1	0,03	15,17	0,07	0,17	0,06	0,05	61,19	21,12	42,90	0,80	404,42	31,80	0,02	0,00	TK № 60д/22	2022		
НАПИТОК брусничный (С)	150	0,1	0,1	18,9	76,8	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	10,57	2,51	2,60	0,07	17,08	0,00	0,00	0,00	TK № 202д/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>20,1</b>	<b>57,2</b>	<b>480,7</b>	<b>0,16</b>	<b>17,83</b>	<b>0,25</b>	<b>3,61</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>113,54</b>	<b>61,96</b>	<b>221,88</b>	<b>3,76</b>	<b>887,99</b>	<b>72,34</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>				
<b>Полдник</b>																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,5</b>	<b>24,1</b>	<b>177,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>193,20</b>	<b>22,81</b>	<b>140,98</b>	<b>0,45</b>	<b>295,96</b>	<b>16,76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>				
<b>Ужин</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (м/р) (И)	30	0,4	3,0	2,3	37,5	0,00	0,69	0,00	1,36	0,00	0,01	12,13	5,45	10,99	0,36	75,59	37,34	0,00	0,00	TK № 42д/22	2022		
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (минтай)	60	5,0	2,4	4,4	59,9	0,03	0,27	0,01	0,84	0,12	0,04	21,47	15,38	70,74	0,37	138,79	38,10	0,16	0,01	TK № 161д/22	2022		
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)	110	2,9	3,9	26,6	153,0	0,03	0,60	0,09	0,99	0,04	0,02	14,58	21,01	59,61	0,49	66,78	48,28	0,02	0,00	TK № 55д/22	2022		
СОКИ в ассортименте	180	1,3	0,2	23,8	108,0	0,07	72,00	0,00	0,36	0,00	0,04	32,40	19,80	23,40	0,54	322,20	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,1</b>	<b>9,7</b>	<b>66,9</b>	<b>405,4</b>	<b>0,15</b>	<b>73,56</b>	<b>0,10</b>	<b>3,77</b>	<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>84,58</b>	<b>64,44</b>	<b>177,74</b>	<b>1,98</b>	<b>621,96</b>	<b>123,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>48,0</b>	<b>191,3</b>	<b>1 389,9</b>	<b>0,48</b>	<b>92,87</b>	<b>0,43</b>	<b>8,10</b>	<b>0,45</b>	<b>0,81</b>	<b>699,33</b>	<b>200,31</b>	<b>793,00</b>	<b>7,55</b>	<b>#####</b>	<b>249,36</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>				

## 12 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	150/4	4,5	6,4	18,4	148,9	0,08	0,28	0,02	0,33	0,05	0,10	97,49	30,50	112,26	0,66	176,93	28,14	0,02	0,00	TK № 285д/22	2022
ЧАЙ с молоком (И)	180	1,5	1,5	11,0	63,9	0,01	0,18	0,01	0,00	0,00	0,05	55,76	8,15	39,04	0,40	83,43	4,44	0,01	0,00	TK № 266д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,04	0,00	0,00	0,43	0,00	0,01	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>359</b>	<b>7,9</b>	<b>8,7</b>	<b>41,9</b>	<b>277,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,46</b>	<b>0,03</b>	<b>0,76</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>158,75</b>	<b>46,90</b>	<b>172,55</b>	<b>1,56</b>	<b>293,11</b>	<b>33,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,00</b>	<b>146,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО консервированного (И)	30	0,7	1,5	1,6	23,2	0,02	1,23	0,00	0,70	0,00	0,01	6,65	5,66	15,03	0,21	38,20	0,04	0,00	0,00	TK № 91д/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,9	5,4	6,3	89,2	0,03	3,04	0,11	1,18	0,00	0,05	28,51	17,02	51,84	0,91	262,77	4,83	0,02	0,00	TK № 146д/22	2022
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ИЗ ГОРБУШИ (И)	50	8,2	3,7	7,1	94,5	0,07	0,26	0,01	0,66	0,00	0,06	22,68	16,27	89,92	0,66	156,57	29,46	0,13	0,01	TK № 132д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,3	4,1	15,0	105,7	0,08	4,64	0,01	0,13	0,06	0,08	30,43	20,49	61,48	0,74	523,07	21,97	0,03	0,00	TK № 113д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,5	0,3	24,5	105,0	0,03	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60	225,00	9,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>536</b>	<b>17,7</b>	<b>15,3</b>	<b>67,8</b>	<b>482,6</b>	<b>0,28</b>	<b>12,17</b>	<b>0,13</b>	<b>3,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>125,62</b>	<b>82,09</b>	<b>268,52</b>	<b>3,88</b>	<b>#####</b>	<b>66,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (И)	150	0,9	0,0	15,7	67,3	0,01	0,27	0,10	0,00	0,00	0,03	30,69	17,42	22,34	0,49	292,57	0,00	0,01	0,00	TK № 116д/22	2022
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	50	2,2	2,6	24,7	130,6	0,05	0,03	2,31	1,93	0,03	0,04	14,21	6,48	36,40	0,48	56,98	1,26	0,01	0,01	TK № 339д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3,1</b>	<b>2,6</b>	<b>40,4</b>	<b>197,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0,30</b>	<b>2,41</b>	<b>1,93</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>44,90</b>	<b>23,90</b>	<b>58,74</b>	<b>0,97</b>	<b>349,55</b>	<b>1,26</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (И)	130	14,0	14,1	2,5	193,1	0,06	0,13	0,19	0,65	2,34	0,42	93,47	15,65	207,50	2,37	200,09	43,96	0,05	0,03	TK № 142д/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	150	0,3	0,0	17,4	70,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	40,41	2,88	2,98	0,04	0,71	0,00	0,00	0,00	TK № 89д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	105	0,9	0,2	7,8	36,8	0,06	25,54	0,01	0,21	0,00	0,03	36,23	11,35	17,55	0,11	158,05	0,30	0,16	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16,3</b>	<b>14,4</b>	<b>35,1</b>	<b>336,1</b>	<b>0,14</b>	<b>25,68</b>	<b>0,21</b>	<b>1,03</b>	<b>2,34</b>	<b>0,45</b>	<b>173,11</b>	<b>31,98</b>	<b>237,78</b>	<b>2,69</b>	<b>372,80</b>	<b>44,26</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,8</b>	<b>43,5</b>	<b>189,7</b>	<b>1 350,7</b>	<b>0,64</b>	<b>39,31</b>	<b>2,81</b>	<b>6,77</b>	<b>2,48</b>	<b>1,08</b>	<b>622,38</b>	<b>198,87</b>	<b>832,59</b>	<b>9,10</b>	<b>#####</b>	<b>145,14</b>	<b>0,46</b>	<b>0,05</b>		

## 13 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	140/5	4,7	6,1	21,7	160,2	0,07	0,26	0,02	0,05	0,07	0,10	90,49	20,85	107,71	0,95	161,36	26,60	0,01	0,01	TK № 117д/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	180	2,9	2,4	14,1	89,7	0,02	0,15	0,01	0,00	0,00	0,06	59,89	33,42	73,58	1,44	170,13	3,99	0,01	0,00	TK № 124д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,04	0,00	0,00	0,43	0,00	0,01	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,5</b>	<b>9,3</b>	<b>48,3</b>	<b>314,7</b>	<b>0,13</b>	<b>0,41</b>	<b>0,03</b>	<b>0,48</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>155,88</b>	<b>62,52</b>	<b>202,54</b>	<b>2,89</b>	<b>364,24</b>	<b>31,49</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>53,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,10</b>	<b>146,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	30	0,3	0,0	0,5	3,3	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	6,80	4,13	7,08	0,18	41,08	0,00	0,00	0,00	TK № 39д/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ рыбными фрикадельками (С)	150/15	3,6	1,9	11,0	75,2	0,07	3,60	0,09	0,92	0,14	0,05	17,59	20,98	66,20	0,70	422,98	21,37	0,10	0,00	TK № 301д/22	2022
ПЛОВ из птицы (И)	130	10,3	11,8	22,4	236,7	0,04	0,61	0,14	0,38	0,06	0,07	15,87	24,46	115,98	1,06	153,50	26,48	0,07	0,01	TK № 141д/22	2022
НАПИТОК яблочный (Р)	150	0,1	0,1	12,7	51,9	0,00	0,48	0,00	0,12	0,00	0,00	9,19	2,90	1,83	0,37	51,56	0,37	0,00	0,00	TK № 348д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>16,4</b>	<b>14,1</b>	<b>59,9</b>	<b>432,1</b>	<b>0,17</b>	<b>5,65</b>	<b>0,23</b>	<b>1,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>56,80</b>	<b>61,62</b>	<b>223,34</b>	<b>3,07</b>	<b>718,32</b>	<b>49,06</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	TK № 18д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>6,7</b>	<b>23,6</b>	<b>180,3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>192,20</b>	<b>22,61</b>	<b>143,78</b>	<b>0,31</b>	<b>282,16</b>	<b>16,76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (С)	130	10,0	14,0	20,7	248,7	0,12	6,42	0,02	1,37	0,09	0,12	17,89	32,90	129,98	1,92	815,00	9,18	0,06	0,00	TK № 270д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,0	19,1	82,5	0,03	6,00	0,41	0,00	0,00	0,06	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	105	0,4	0,4	10,8	48,0	0,02	3,36	0,00	0,38	0,00	0,03	19,67	12,39	16,52	2,37	158,05	1,04	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,3</b>	<b>14,5</b>	<b>58,0</b>	<b>414,5</b>	<b>0,19</b>	<b>15,78</b>	<b>0,43</b>	<b>1,92</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>	<b>70,56</b>	<b>62,39</b>	<b>183,25</b>	<b>4,76</b>	<b>#####</b>	<b>10,22</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,5</b>	<b>47,1</b>	<b>193,8</b>	<b>1 394,6</b>	<b>0,60</b>	<b>23,17</b>	<b>0,74</b>	<b>4,27</b>	<b>0,36</b>	<b>0,88</b>	<b>595,44</b>	<b>223,14</b>	<b>847,91</b>	<b>11,13</b>	<b>#####</b>	<b>116,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0,02</b>		

14 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)	150	3,5	3,5	11,7	92,4	0,06	0,25	0,01	0,11	0,02	0,09	82,44	30,14	85,01	0,78	150,94	22,81	0,01	0,00	TK № 372д/22	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	180	0,1	0,0	13,3	54,0	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,01	11,09	4,04	4,88	0,40	22,89	0,01	0,00	0,00	TK № 264д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,04	0,00	0,00	0,43	0,00	0,01	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,0	2,1	0,0	19,6	0,00	0,00	0,01	0,03	0,04	0,00	0,71	0,00	0,88	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>364</b>	<b>6,9</b>	<b>8,1</b>	<b>37,5</b>	<b>252,1</b>	<b>0,10</b>	<b>0,94</b>	<b>0,03</b>	<b>0,59</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>151,78</b>	<b>44,49</b>	<b>141,51</b>	<b>1,75</b>	<b>212,58</b>	<b>23,72</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,90	20,00	0,00	0,00	0,13	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>2,5</b>	<b>10,8</b>	<b>79,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,90</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,00</b>	<b>146,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с сыром (С)	30	1,4	2,8	2,1	39,3	0,01	0,66	0,01	0,71	0,04	0,02	47,93	6,44	31,77	0,36	73,50	9,60	0,00	0,00	TK № 44д/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (И)	150/15	5,2	5,9	11,8	120,6	0,06	2,49	0,10	0,27	0,07	0,06	19,48	16,77	64,22	0,81	301,13	31,35	0,04	0,00	TK № 24д/22	2022
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (С)	50	9,2	9,0	6,4	143,3	0,10	4,22	2,11	3,20	0,03	0,74	5,61	8,09	128,73	2,79	142,52	3,10	0,09	0,02	TK № 58д/22	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (С)	110	2,2	3,0	17,3	105,0	0,09	5,63	0,01	0,15	0,05	0,07	16,00	23,22	57,80	0,90	608,10	34,20	0,03	0,00	TK № 363д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>20,9</b>	<b>21,2</b>	<b>66,1</b>	<b>537,7</b>	<b>0,33</b>	<b>16,00</b>	<b>2,23</b>	<b>4,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,92</b>	<b>106,87</b>	<b>69,67</b>	<b>325,27</b>	<b>7,72</b>	<b>#####</b>	<b>80,59</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	150	0,5	0,2	19,3	90,5	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,40	3,65	2,30	0,41	8,33	0,00	0,00	0,00	TK № 213д/22	2022
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ с картофелем (С)	50	2,9	2,0	20,4	111,5	0,06	1,30	0,01	0,39	0,03	0,02	10,32	9,22	37,53	0,56	136,59	9,38	0,01	0,00	TK № 287д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>2,2</b>	<b>39,7</b>	<b>202,0</b>	<b>0,07</b>	<b>61,30</b>	<b>0,13</b>	<b>0,39</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>24,72</b>	<b>12,87</b>	<b>39,83</b>	<b>0,97</b>	<b>144,92</b>	<b>9,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (С)	50	9,9	8,7	1,8	125,0	0,02	0,18	0,01	0,48	0,11	0,07	8,59	10,31	87,55	1,25	180,22	4,82	0,03	0,00	TK № 298д/22	2022
АССОРТИ ОВОЩНОЕ (С)	110	1,7	4,5	8,8	82,9	0,05	3,63	0,29	0,31	0,08	0,04	22,74	18,11	43,61	0,63	248,93	10,94	0,02	0,00	TK № 299д/22	2022
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,1	0,0	18,8	77,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	3,51	8,47	0,09	22,08	0,00	0,00	0,00	TK № 74д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,8	0,2	7,7	35,8	0,04	36,48	0,01	0,21	0,00	0,03	31,83	12,14	21,48	0,28	181,74	1,87	0,02	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13,6</b>	<b>13,5</b>	<b>44,5</b>	<b>356,3</b>	<b>0,13</b>	<b>41,29</b>	<b>0,31</b>	<b>1,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	<b>77,66</b>	<b>46,17</b>	<b>170,86</b>	<b>2,42</b>	<b>646,92</b>	<b>17,63</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,5</b>	<b>47,5</b>	<b>198,6</b>	<b>1 427,1</b>	<b>0,66</b>	<b>120,43</b>	<b>22,70</b>	<b>6,86</b>	<b>0,53</b>	<b>1,38</b>	<b>481,03</b>	<b>187,20</b>	<b>772,47</b>	<b>12,86</b>	<b>#####</b>	<b>131,32</b>	<b>0,27</b>	<b>0,02</b>		

15 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенично-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	140/4	4,5	5,4	23,7	161,9	0,07	0,23	0,02	0,18	0,05	0,08	78,03	21,57	90,50	0,72	145,11	22,41	0,01	0,00	TK № 56д/22	2022		
ЧАЙ с сахаром (И)	180	0,1	0,0	11,7	47,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,14	3,96	4,38	0,44	15,35	0,00	0,00	0,00	TK № 265д/22	2022		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022		
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,5</b>	<b>7,7</b>	<b>45,4</b>	<b>282,3</b>	<b>0,10</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,54</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>144,61</b>	<b>34,19</b>	<b>141,37</b>	<b>1,62</b>	<b>191,79</b>	<b>23,13</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,00</b>	<b>146,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" разных овощей (И)	30	0,5	3,0	3,0	41,3	0,02	1,16	0,09	1,39	0,00	0,01	5,64	6,79	14,72	0,22	100,46	1,04	0,01	0,00	TK № 111д/22	2022		
СВЕКОЛЬНИК со сметаной (Б/М) (И)	150/6	1,3	3,1	7,9	65,2	0,03	2,44	0,09	1,11	0,00	0,04	27,69	16,39	35,85	0,77	266,25	32,22	0,02	0,00	TK № 50д/22	2022		
СУФЛЕ КУРИНОЕ (с/р) (И)	50	6,2	5,5	4,6	92,1	0,03	0,26	0,04	0,19	0,38	0,09	17,01	8,57	69,36	0,69	86,84	12,54	0,03	0,01	TK № 365д/22	2022		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом (И)	110	5,0	3,8	31,7	180,6	0,06	0,00	0,01	0,74	0,06	0,02	17,05	7,58	38,39	0,72	58,51	67,71	0,01	0,01	TK № 86д/22	2022		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВ/М (Л)	150	0,1	0,0	12,0	49,7	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,93	1,19	0,06	15,08	0,00	0,00	0,00	TK № 103д/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>526</b>	<b>15,2</b>	<b>15,7</b>	<b>72,5</b>	<b>493,9</b>	<b>0,19</b>	<b>4,58</b>	<b>0,23</b>	<b>3,81</b>	<b>0,44</b>	<b>0,17</b>	<b>82,34</b>	<b>51,41</b>	<b>191,76</b>	<b>3,22</b>	<b>576,34</b>	<b>114,35</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>				
<b>Полдник</b>																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	150	4,4	4,8	7,2	89,3	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,15	158,33	17,34	111,48	0,13	223,30	13,97	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022		
БАНТИКИ С БРУСНИКОЙ (Р)	50	2,2	1,9	25,1	126,2	0,04	1,66	2,66	0,82	0,03	0,02	10,33	7,92	26,30	0,50	68,19	0,66	0,01	0,01	TK № 364д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,6</b>	<b>6,7</b>	<b>32,3</b>	<b>215,5</b>	<b>0,08</b>	<b>2,18</b>	<b>2,68</b>	<b>0,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>	<b>168,66</b>	<b>25,26</b>	<b>137,78</b>	<b>0,63</b>	<b>291,49</b>	<b>14,63</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>				
<b>Ужин</b>																							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ с яблоками (Р)	130	13,5	7,1	36,3	263,6	0,06	0,58	0,03	0,52	0,10	0,13	94,23	21,50	140,81	1,18	168,70	5,88	0,02	0,01	TK № 373д/22	2022		
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	105	0,9	0,2	7,8	36,8	0,06	25,54	0,01	0,21	0,00	0,03	36,23	11,35	17,55	0,11	158,05	0,30	0,16	0,00	TK № 1д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16,3</b>	<b>7,6</b>	<b>66,7</b>	<b>400,2</b>	<b>0,16</b>	<b>29,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,18</b>	<b>143,96</b>	<b>40,95</b>	<b>178,61</b>	<b>3,56</b>	<b>520,70</b>	<b>7,68</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>48,4</b>	<b>40,2</b>	<b>221,4</b>	<b>1 448,4</b>	<b>0,56</b>	<b>36,86</b>	<b>3,01</b>	<b>6,07</b>	<b>0,68</b>	<b>0,80</b>	<b>659,57</b>	<b>165,81</b>	<b>744,52</b>	<b>9,03</b>	<b>#####</b>	<b>159,79</b>	<b>0,32</b>	<b>0,04</b>				



16 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	150/4	5,1	6,7	20,3	162,4	0,09	0,28	0,02	0,23	0,07	0,12	91,45	49,98	121,00	1,45	204,57	27,86	0,02	0,00	TK № 90д/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	180	2,9	2,4	14,1	89,7	0,02	0,15	0,01	0,00	0,00	0,06	59,89	33,42	73,58	1,44	170,13	3,99	0,01	0,00	TK № 124д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>354</b>	<b>9,5</b>	<b>9,3</b>	<b>44,2</b>	<b>299,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,43</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>155,34</b>	<b>86,20</b>	<b>207,58</b>	<b>3,11</b>	<b>393,30</b>	<b>31,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>53,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,10</b>	<b>146,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ (б/т) (И)	30	0,4	1,5	2,4	24,5	0,02	0,52	0,38	0,85	0,00	0,02	8,46	10,23	16,93	0,22	65,28	1,57	0,01	0,00	TK № 66д/22	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И)	150/6	1,5	2,9	10,0	72,5	0,05	2,59	0,09	0,96	0,00	0,04	18,06	15,14	41,00	0,52	289,73	3,15	0,02	0,00	TK № 125д/22	2022
МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ под белым соусом (И)	130	13,3	13,1	16,3	236,9	0,10	4,68	0,03	0,47	0,19	0,14	92,49	30,95	168,84	1,96	669,44	36,76	0,05	0,00	TK № 118д/22	2022
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С)	150	0,8	0,0	24,8	102,6	0,01	0,15	0,06	0,00	0,00	0,02	27,99	15,35	19,38	0,42	251,12	0,00	0,00	0,00	TK № 19д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>496</b>	<b>18,1</b>	<b>17,8</b>	<b>66,8</b>	<b>501,5</b>	<b>0,23</b>	<b>7,94</b>	<b>0,56</b>	<b>2,66</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>154,35</b>	<b>80,82</b>	<b>278,40</b>	<b>3,88</b>	<b>#####</b>	<b>42,32</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, пряники, конфеты, шоколад, зефир, вафли)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	TK № 17д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,7</b>	<b>7,8</b>	<b>23,5</b>	<b>190,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>195,80</b>	<b>24,81</b>	<b>151,78</b>	<b>0,57</b>	<b>289,96</b>	<b>16,76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы (С)	50	8,2	8,6	8,1	142,4	0,04	0,21	0,02	0,28	0,03	0,07	22,66	14,59	86,55	1,06	117,01	2,93	0,05	0,00	TK № 247д/22	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	110	2,5	3,2	6,8	66,1	0,03	15,17	0,07	0,17	0,06	0,05	61,19	21,12	42,90	0,80	404,42	31,80	0,02	0,00	TK № 60д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,5	0,2	17,7	78,0	0,09	16,50	0,00	0,30	0,00	0,03	25,50	19,50	12,00	0,45	201,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,4	0,3	9,7	43,4	0,02	3,04	0,00	0,34	0,00	0,03	17,79	11,21	14,94	2,15	142,99	0,94	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>12,7</b>	<b>12,4</b>	<b>49,7</b>	<b>365,2</b>	<b>0,20</b>	<b>34,92</b>	<b>0,09</b>	<b>1,26</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>130,14</b>	<b>68,52</b>	<b>166,14</b>	<b>4,63</b>	<b>879,37</b>	<b>35,67</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,9</b>	<b>49,8</b>	<b>188,2</b>	<b>1 409,3</b>	<b>0,67</b>	<b>44,62</b>	<b>0,73</b>	<b>4,44</b>	<b>0,35</b>	<b>0,97</b>	<b>755,63</b>	<b>274,35</b>	<b>898,90</b>	<b>12,29</b>	<b>#####</b>	<b>135,60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>		

## 17 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ (И)	150	5,1	5,6	15,3	131,9	0,09	0,40	0,02	0,50	0,02	0,13	132,77	29,26	132,81	0,65	225,05	34,97	0,03	0,00	TK № 244д/22	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	180	0,1	0,0	13,3	54,0	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,01	11,09	4,04	4,88	0,40	22,89	0,01	0,00	0,00	TK № 264д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>356</b>	<b>8,1</b>	<b>7,9</b>	<b>38,6</b>	<b>259,0</b>	<b>0,12</b>	<b>1,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>200,30</b>	<b>41,96</b>	<b>184,18</b>	<b>1,51</b>	<b>279,27</b>	<b>35,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>53,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,10</b>	<b>146,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,9	5,4	6,3	89,2	0,03	3,04	0,11	1,18	0,00	0,05	28,51	17,02	51,84	0,91	262,77	4,83	0,02	0,00	TK № 146 д/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ со сметанным соусом (С)	50/15	9,6	11,2	6,9	166,7	0,03	0,26	0,04	0,30	0,04	0,07	26,70	10,77	86,93	0,80	122,74	11,26	0,06	0,00	TK № 251д/22	2022
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)	110	2,9	3,5	26,6	149,5	0,03	0,60	0,09	0,35	0,06	0,02	14,88	21,01	59,94	0,49	67,22	48,28	0,02	0,00	TK № 55д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,5	0,3	24,5	105,0	0,03	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60	225,00	9,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>521</b>	<b>19,0</b>	<b>20,7</b>	<b>77,6</b>	<b>575,4</b>	<b>0,17</b>	<b>6,90</b>	<b>0,24</b>	<b>2,21</b>	<b>0,10</b>	<b>0,17</b>	<b>107,44</b>	<b>71,45</b>	<b>248,96</b>	<b>3,56</b>	<b>726,93</b>	<b>74,21</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,1	0,0	18,8	77,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	3,51	8,47	0,09	22,08	0,00	0,00	0,00	TK № 74д/22	2022
БАНТИКИ С ТВОРОГОМ (Р)	50	6,7	5,1	20,0	152,9	0,04	0,04	0,01	0,80	0,05	0,05	32,11	7,43	55,88	0,40	54,71	16,18	0,02	0,01	TK № 370д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5,1</b>	<b>38,8</b>	<b>230,2</b>	<b>0,04</b>	<b>1,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>43,61</b>	<b>10,94</b>	<b>64,35</b>	<b>0,49</b>	<b>76,79</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ (горбуша) (И)	50	8,3	3,8	3,9	83,4	0,06	0,31	0,02	0,24	0,11	0,07	22,65	12,63	84,24	0,41	153,14	31,12	0,14	0,01	TK № 114д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,3	4,1	15,0	105,7	0,08	4,64	0,01	0,13	0,06	0,08	30,43	20,49	61,48	0,74	523,07	21,97	0,03	0,00	TK № 113д/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	150	0,3	0,0	17,4	70,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	40,41	2,88	2,98	0,04	0,71	0,00	0,00	0,00	TK № 89д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	13	1,0	0,1	6,4	30,6	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	2,60	1,82	8,45	0,14	12,09	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,4	0,4	9,2	38,3	0,03	6,08	0,00	0,60	0,00	0,02	14,98	8,41	10,27	2,05	256,47	1,87	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>418</b>	<b>12,3</b>	<b>8,4</b>	<b>51,9</b>	<b>328,9</b>	<b>0,18</b>	<b>11,04</b>	<b>0,04</b>	<b>1,11</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>111,07</b>	<b>46,23</b>	<b>167,42</b>	<b>3,38</b>	<b>945,48</b>	<b>54,96</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,1</b>	<b>44,6</b>	<b>210,9</b>	<b>1 446,5</b>	<b>0,55</b>	<b>20,77</b>	<b>0,35</b>	<b>5,05</b>	<b>0,40</b>	<b>0,73</b>	<b>582,42</b>	<b>184,58</b>	<b>759,91</b>	<b>9,04</b>	<b>#####</b>	<b>190,05</b>	<b>0,35</b>	<b>0,02</b>		

## 18 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (Л)	150/4	4,4	6,3	18,4	147,3	0,07	0,33	0,02	0,08	0,05	0,11	109,17	21,95	100,99	0,44	172,01	33,15	0,02	0,00	TK № 96д/22	2022		
КАКАО с молоком (И)	180	3,0	3,0	13,0	91,1	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,09	96,55	18,24	75,30	0,46	157,45	7,98	0,02	0,00	TK № 109д/22	2022		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>354</b>	<b>8,9</b>	<b>9,9</b>	<b>41,4</b>	<b>290,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>210,12</b>	<b>46,79</b>	<b>193,29</b>	<b>1,30</b>	<b>355,66</b>	<b>41,85</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,90	20,00	0,00	0,00	0,13	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>2,5</b>	<b>10,8</b>	<b>79,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,90</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,00</b>	<b>146,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	30	0,6	2,3	3,0	35,1	0,02	1,16	0,06	1,07	0,00	0,01	6,56	6,68	14,78	0,26	97,79	1,18	0,01	0,00	TK № 77д/22	2022		
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	150/15	6,8	3,1	11,4	100,9	0,09	2,73	0,09	0,13	0,02	0,07	21,36	24,17	88,19	0,74	378,96	51,49	0,12	0,01	TK № 355д/22	2022		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (б/р) (С)	50	6,7	7,7	7,0	123,9	0,03	0,26	0,01	0,36	0,04	0,04	8,37	8,22	59,23	0,85	128,54	2,60	0,02	0,00	TK № 254д/22	2022		
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (И)	110	1,9	3,9	10,4	84,8	0,05	7,46	0,13	0,18	0,06	0,05	31,51	19,68	44,88	0,73	413,50	23,69	0,02	0,00	TK № 83д/22	2022		
НАПИТОК брусничный (С)	150	0,1	0,1	18,9	76,8	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	10,57	2,51	2,60	0,07	17,08	0,00	0,00	0,00	TK № 202д/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>18,2</b>	<b>17,4</b>	<b>64,0</b>	<b>486,5</b>	<b>0,24</b>	<b>12,32</b>	<b>0,29</b>	<b>2,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>85,72</b>	<b>70,41</b>	<b>241,93</b>	<b>3,41</b>	<b>#####</b>	<b>79,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>				
<b>Полдник</b>																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ЗЕФИР, печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад)	20	0,2	0,0	16,0	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	1,20	2,40	0,28	9,20	0,00	0,00	0,00	TK № 25д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5,8</b>	<b>24,6</b>	<b>172,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>195,00</b>	<b>22,01</b>	<b>136,18</b>	<b>0,43</b>	<b>277,16</b>	<b>16,76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>				
<b>Ужин</b>																							
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	30	0,3	0,0	0,5	3,3	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	6,80	4,13	7,08	0,18	41,08	0,00	0,00	0,00	TK № 39д/22	2022		
ПЛОВ из птицы (И)	130	10,3	11,8	22,4	236,7	0,04	0,61	0,14	0,38	0,06	0,07	15,87	24,46	115,98	1,06	153,50	26,48	0,07	0,01	TK № 141д/22	2022		
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,8	0,2	7,0	33,3	0,06	23,10	0,01	0,19	0,00	0,03	32,78	10,27	15,87	0,10	142,99	0,28	0,14	0,00	TK № 1д/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13,3</b>	<b>12,3</b>	<b>52,5</b>	<b>373,1</b>	<b>0,15</b>	<b>27,67</b>	<b>0,15</b>	<b>0,74</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>68,95</b>	<b>46,96</b>	<b>159,18</b>	<b>3,61</b>	<b>531,52</b>	<b>28,26</b>	<b>0,21</b>	<b>0,01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>48,5</b>	<b>47,9</b>	<b>193,3</b>	<b>1 401,1</b>	<b>0,59</b>	<b>42,15</b>	<b>20,49</b>	<b>3,28</b>	<b>0,23</b>	<b>0,84</b>	<b>679,79</b>	<b>200,17</b>	<b>825,58</b>	<b>8,75</b>	<b>#####</b>	<b>166,67</b>	<b>0,47</b>	<b>0,02</b>				

## 19 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	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	140/4	3,6	5,3	22,3	151,9	0,03	0,26	0,02	0,13	0,05	0,09	84,62	18,53	84,61	0,27	132,19	34,77	0,02	0,00	TK № 133д/22	2022
ЧАЙ с сахаром (И)	180	0,1	0,0	11,7	47,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,14	3,96	4,38	0,44	15,35	0,00	0,00	0,00	TK № 265д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,0	2,1	0,0	19,6	0,00	0,00	0,01	0,03	0,04	0,00	0,71	0,00	0,88	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	5	1,2	1,5	0,0	17,7	0,00	0,02	0,01	0,02	0,05	0,01	43,37	1,72	24,58	0,05	4,27	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>6,4</b>	<b>9,1</b>	<b>43,8</b>	<b>283,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,30</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>142,84</b>	<b>27,01</b>	<b>127,45</b>	<b>0,99</b>	<b>171,28</b>	<b>34,77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,00</b>	<b>146,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИНКА (И)	30	0,9	2,0	2,3	31,0	0,02	1,28	0,11	1,22	0,00	0,02	8,17	8,30	19,67	0,25	51,37	0,49	0,00	0,00	TK № 92д/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (И)	150/15	5,2	5,9	11,8	120,6	0,06	2,49	0,10	0,27	0,07	0,06	19,48	16,77	64,22	0,81	301,13	31,35	0,04	0,00	TK № 24д/22	2022
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)	50	7,3	3,2	5,4	79,8	0,08	3,18	1,55	0,45	0,11	0,55	18,45	9,41	108,62	2,11	137,11	4,24	0,07	0,01	TK № 63д/22	2022
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушеные в сметанном соусе (С)	110	2,4	8,0	17,9	153,6	0,09	5,33	0,08	3,16	0,00	0,07	17,24	23,41	60,61	0,90	579,52	13,75	0,03	0,00	TK № 227д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	1,1	0,3	17,1	76,5	0,02	11,10	0,02	0,00	0,00	0,03	25,50	9,00	27,00	0,45	375,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>19,0</b>	<b>19,7</b>	<b>67,8</b>	<b>526,5</b>	<b>0,32</b>	<b>23,38</b>	<b>1,86</b>	<b>5,48</b>	<b>0,18</b>	<b>0,74</b>	<b>96,19</b>	<b>76,04</b>	<b>312,37</b>	<b>5,28</b>	<b>#####</b>	<b>50,67</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (Р)	150	0,2	0,1	12,8	52,5	0,01	3,70	0,00	0,05	0,00	0,01	12,39	3,87	4,90	0,06	46,81	0,47	0,00	0,00	TK № 293д/22	2022
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	50	2,2	2,6	24,7	130,6	0,05	0,03	2,31	1,93	0,03	0,04	14,21	6,48	36,40	0,48	56,98	1,26	0,01	0,01	TK № 339д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>2,7</b>	<b>37,5</b>	<b>183,1</b>	<b>0,06</b>	<b>3,73</b>	<b>2,31</b>	<b>1,98</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>26,60</b>	<b>10,35</b>	<b>41,30</b>	<b>0,54</b>	<b>103,79</b>	<b>1,73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (С)	130/5	11,2	9,4	33,6	263,3	0,06	0,06	0,04	0,54	0,22	0,11	70,42	14,52	109,79	0,79	98,08	5,12	0,02	0,02	TK № 370д/22	2022
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВ/М (Л)	150	0,1	0,0	12,0	49,7	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,93	1,19	0,06	15,08	0,00	0,00	0,00	TK № 103д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,8	0,2	7,7	35,8	0,04	36,48	0,01	0,21	0,00	0,03	31,83	12,14	21,48	0,28	181,74	1,87	0,02	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,6</b>	<b>9,8</b>	<b>63,1</b>	<b>395,8</b>	<b>0,12</b>	<b>37,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,97</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>113,85</b>	<b>32,39</b>	<b>145,46</b>	<b>1,35</b>	<b>313,50</b>	<b>6,99</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,2</b>	<b>43,8</b>	<b>216,7</b>	<b>1 445,4</b>	<b>0,58</b>	<b>65,37</b>	<b>4,29</b>	<b>8,83</b>	<b>0,57</b>	<b>1,22</b>	<b>499,48</b>	<b>159,79</b>	<b>721,58</b>	<b>8,16</b>	<b>#####</b>	<b>94,16</b>	<b>0,23</b>	<b>0,04</b>		

20 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	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)	150	3,5	3,5	11,7	92,4	0,06	0,25	0,01	0,11	0,02	0,09	82,44	30,14	85,01	0,78	150,94	22,81	0,01	0,00	TK № 372д/22	2022
ЧАЙ с молоком (И)	180	1,5	1,5	11,0	63,9	0,01	0,18	0,01	0,00	0,00	0,05	55,76	8,15	39,04	0,40	83,43	4,44	0,01	0,00	TK № 266д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,0	2,1	0,0	19,6	0,00	0,00	0,01	0,03	0,04	0,00	0,71	0,00	0,88	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>359</b>	<b>7,9</b>	<b>9,0</b>	<b>32,5</b>	<b>244,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,46</b>	<b>0,04</b>	<b>0,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>194,95</b>	<b>43,15</b>	<b>167,42</b>	<b>1,47</b>	<b>258,97</b>	<b>27,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>53,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>120,00</b>	<b>14,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,10</b>	<b>146,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	30	0,3	0,0	0,5	3,3	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	6,80	4,13	7,08	0,18	41,08	0,00	0,00	0,00	TK № 39д/22	2022
СВЕКОЛЬНИК со сметаной (б/м) (И)	150/6	1,3	3,1	7,9	65,2	0,03	2,44	0,09	1,11	0,00	0,04	27,69	16,39	35,85	0,77	266,25	32,22	0,02	0,00	TK № 50д/22	2022
ПЛОВ с говядиной (без т/п) (С)	130	14,5	14,9	23,6	286,8	0,05	0,26	0,13	2,47	0,00	0,08	14,93	29,04	148,70	1,85	273,29	53,21	0,05	0,00	TK № 253д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	1,1	0,2	19,8	90,0	0,06	60,00	0,00	0,30	0,00	0,03	27,00	16,50	19,50	0,45	268,50	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>496</b>	<b>19,3</b>	<b>18,5</b>	<b>65,1</b>	<b>510,3</b>	<b>0,20</b>	<b>63,66</b>	<b>0,22</b>	<b>4,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>83,77</b>	<b>75,21</b>	<b>243,38</b>	<b>4,01</b>	<b>898,32</b>	<b>86,27</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	150	0,5	0,2	19,3	90,5	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,40	3,65	2,30	0,41	8,33	0,00	0,00	0,00	TK № 213д/22	2022
БАНТИКИ С КУРАГОЙ (Р)	50	2,2	1,9	25,1	126,0	0,04	1,66	2,65	0,82	0,03	0,02	10,32	7,91	26,26	0,50	68,10	0,66	0,01	0,01	TK № 367д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>2,1</b>	<b>44,4</b>	<b>216,5</b>	<b>0,05</b>	<b>61,66</b>	<b>2,77</b>	<b>0,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>24,72</b>	<b>11,56</b>	<b>28,56</b>	<b>0,91</b>	<b>76,43</b>	<b>0,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (б/м) (И)	50	6,1	3,0	3,4	64,7	0,03	0,25	0,01	1,08	0,15	0,05	25,98	18,46	87,35	0,42	164,74	56,40	0,20	0,01	TK № 88д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,3	4,1	15,0	105,7	0,08	4,64	0,01	0,13	0,06	0,08	30,43	20,49	61,48	0,74	523,07	21,97	0,03	0,00	TK № 113д/22	2022
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,1	0,0	18,8	77,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	3,51	8,47	0,09	22,08	0,00	0,00	0,00	TK № 74д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	16	1,2	0,1	7,9	37,6	0,02	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,20	2,24	10,40	0,18	14,88	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,4	0,3	9,7	43,4	0,02	3,04	0,00	0,34	0,00	0,03	17,79	11,21	14,94	2,15	142,99	0,94	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>421</b>	<b>10,1</b>	<b>7,5</b>	<b>54,8</b>	<b>328,7</b>	<b>0,15</b>	<b>8,93</b>	<b>0,02</b>	<b>1,73</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>88,90</b>	<b>55,91</b>	<b>182,64</b>	<b>3,58</b>	<b>867,76</b>	<b>79,31</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,9</b>	<b>39,6</b>	<b>200,8</b>	<b>1 352,7</b>	<b>0,53</b>	<b>135,41</b>	<b>3,08</b>	<b>7,26</b>	<b>0,36</b>	<b>0,73</b>	<b>512,34</b>	<b>199,83</b>	<b>717,00</b>	<b>10,07</b>	<b>#####</b>	<b>202,49</b>	<b>0,36</b>	<b>0,02</b>		

**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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	956,4	929,7	3 912,1	28 000,7	11,76	1 103,18	118,28	116,19	14,62	19,76	12 716,04	4 018,98	16 292,61	196,87	49 365,99	3 166,47	6,48	0,46	
Среднее значение за период	47,8	46,5	195,6	1 400,0	0,59	55,16	5,91	5,81	0,73	0,99	635,80	200,95	814,63	9,84	2 468,30	158,32	0,32	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	29,9	56,4																

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов 100%	356	100	521	201	411