

### 1 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150гр	150/5	6	2	22	152	0,15	0	0	0,5	16,5	105	148,5	3,3	219	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 72 гр	72	6,62	12,04	1,54	179,72	0,1	0,03	0	0,4	21,3	10,6	87,6	1,1	205	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40ГР	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	покупн.	
ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр	200	0	0	14,7	58,6	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	300	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>467</b>	<b>15,62</b>	<b>14,24</b>	<b>57,74</b>	<b>482,22</b>	<b>0,35</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>50,9</b>	<b>131,5</b>	<b>273,7</b>	<b>5,8</b>		
<b>дополнительно</b>															
ЙОГУРТ с 5,1- 7,5 % ЖИРН.СЛИВОЧНЫЙ	100	2,4	4,5	14	110	0	0,6	0	0	119	14	96	0,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,4</b>	<b>4,5</b>	<b>14</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>119</b>	<b>14</b>	<b>96</b>	<b>0,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18,02</b>	<b>18,74</b>	<b>71,74</b>	<b>592,22</b>	<b>0,35</b>	<b>0,63</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>169,9</b>	<b>145,5</b>	<b>369,7</b>	<b>5,9</b>		

### 2 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 60 гр	60	1,2	3,6	9	73,8	0,02	4,8	1,2	1,68	24,18	13,98	30,78	0,9	25	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150гр	150/5	5,52	5,29	35,33	211	0,075	0,05	0	1	11,4	17,4	47,15	0,91	227	2008
Тефтели ПФ 80	80	5,6	16,5	7,4	199,0	0	1,2	0	2,9	1,2	3	4,2	0,2	ТУ	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 гр	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,5	6,86	18,3	1,59	283	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40ГР	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	покупн.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>15,88</b>	<b>25,59</b>	<b>99,12</b>	<b>689,49</b>	<b>0,205</b>	<b>6,20</b>	<b>1,21</b>	<b>8,06</b>	<b>101,58</b>	<b>53,14</b>	<b>130,63</b>	<b>4,30</b>		
<b>дополнительно</b>															
ВАФЛИ (ВЕСОВЫЕ) 30ГР	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	ПОКУП	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>23,2</b>	<b>106,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,8</b>	<b>3</b>	<b>10,8</b>	<b>0,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16,68</b>	<b>26,59</b>	<b>122,32</b>	<b>795,69</b>	<b>0,205</b>	<b>6,20</b>	<b>1,21</b>	<b>8,06</b>	<b>106,38</b>	<b>56,14</b>	<b>141,43</b>	<b>4,80</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБАМИ 200гр	200	5,07	6,31	10,89	79,03	0,04	4,16	0,02	0,16	23,44	15,12	29,28	0,43	45	2008
ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр	200	0	0	14,7	58,6	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40ГР	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	покупн.	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 ГР	10	2,2	2,8	0	34,9	0	0	0	0	80	3,8	44,6	0,1	ПОКУПНАЯ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,27</b>	<b>9,31</b>	<b>45,09</b>	<b>264,43</b>	<b>0,14</b>	<b>4,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,96</b>	<b>116,54</b>	<b>34,82</b>	<b>111,48</b>	<b>1,93</b>		
<b>дополнительно</b>															
ПЕЧЕНЬЕ (ПАЧ)	100	7,5	9,8	74,4	417	0,1	0	0	0	29	20	90	2,1	ПОКУП.	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>7,5</b>	<b>9,8</b>	<b>74,4</b>	<b>417</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	<b>2,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,77</b>	<b>19,11</b>	<b>119,49</b>	<b>681,43</b>	<b>0,24</b>	<b>4,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,96</b>	<b>145,54</b>	<b>54,82</b>	<b>201,48</b>	<b>4,03</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60 гр	60	1,2	6	6	82,2	0,02	22,8	0,12	2,7	25,8	10,32	19,02	0,36	4	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) 180гр	180	3,27	13,09	19,86	209,44	0,09	11,18	0,02	2,75	54,96	29,04	76,06	1,01	92	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ 80 гр	80	12,56	7,52	2,64	135,2	0,04	0,92	0,02	0,38	35,6	14,16	113,04	0,99	213	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200ГР	200	0	0	19,4	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0,00	0	0	ТТК	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,03</b>	<b>26,61</b>	<b>47,90</b>	<b>501,84</b>	<b>0,45</b>	<b>54,90</b>	<b>0,28</b>	<b>8,17</b>	<b>116,36</b>	<b>53,52</b>	<b>208,12</b>	<b>2,36</b>		
<b>дополнительно</b>															
ЯБЛОКО 200 Г	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4	ПОКУПНАЯ	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>4,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,83</b>	<b>27,41</b>	<b>67,50</b>	<b>595,84</b>	<b>0,55</b>	<b>74,90</b>	<b>0,28</b>	<b>9,47</b>	<b>148,36</b>	<b>69,52</b>	<b>230,12</b>	<b>6,76</b>		

### 5 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 гр	150/5	3,84	4,97	24,46	157,6	0,02	0,91	0,02	0,13	24	12,3	71,25	0,31	114	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200ГР	200	0	0	23,9	93	0,4	25	0	0	0	0	0	0	ТТК	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40ГР	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	покупн.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>6,84</b>	<b>5,17</b>	<b>67,86</b>	<b>342,5</b>	<b>0,52</b>	<b>25,91</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>32,3</b>	<b>24,2</b>	<b>101,45</b>	<b>1,01</b>		
<b>дополнительно</b>															
АПЕЛЬСИН 200 гр	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>	<b>0,1</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>68</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	<b>0,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>8,64</b>	<b>5,57</b>	<b>84,06</b>	<b>428,5</b>	<b>0,62</b>	<b>145,91</b>	<b>0,02</b>	<b>1,33</b>	<b>100,3</b>	<b>50,2</b>	<b>147,45</b>	<b>1,61</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ АРТЕК МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 гр	150/5	5,25	6	27,75	186,75	0,12	0,75	0,41	0,53	102,45	28,5	151,05	1,5	108	2008
КАКАО С МОЛОКОМ 3,2%	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	122	6,7	114,1	0,51	269	2008
Баранки сдобные 45 гр	45	4,8	0,6	30,1	144,5	0,1	0	0	0	12,2	18,6	49,1	1,2	покупн.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,82</b>	<b>10,53</b>	<b>83,80</b>	<b>485,17</b>	<b>0,25</b>	<b>1,75</b>	<b>0,43</b>	<b>0,54</b>	<b>236,65</b>	<b>53,8</b>	<b>314,25</b>	<b>3,21</b>		
<b>дополнительно</b>															
СЫРОК ГЛАЗИРОВАННЫЙ 40 ГР	40	3,5	8,9	7,2	123,8	0	0,1	0,1	0	45,9	7,4	64	0,2	ПОКУПН	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>40</b>	<b>3,5</b>	<b>8,9</b>	<b>7,2</b>	<b>123,8</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>45,9</b>	<b>7,4</b>	<b>64</b>	<b>0,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,32</b>	<b>19,43</b>	<b>91,00</b>	<b>608,97</b>	<b>0,25</b>	<b>1,85</b>	<b>0,53</b>	<b>0,54</b>	<b>282,55</b>	<b>61,2</b>	<b>378,25</b>	<b>3,41</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150 гр	150	26,6	13,6	24,2	332	0,08	0	0	0,8	230	36	320	1,2	141	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 гр	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,5	6,86	18,3	1,59	283	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40ГР	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	покупн.	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 ГР	10	2,2	2,8	0	34,9	0	0	0	0	80	3,8	44,6	0,1	ПОКУПНАЯ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>32,36</b>	<b>16,6</b>	<b>71,59</b>	<b>572,59</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>	<b>3,28</b>	<b>374,8</b>	<b>58,56</b>	<b>413,1</b>	<b>3,59</b>		
<b>дополнительно</b>															
СОК 0,2 Л В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,9	0	38,8	178,5	0	3,2	0	0,4	25,2	14,4	25,2	5	ПОКУПНОЙ	
БАНАН 250 ГР	250	3,8	1,3	52,5	240	0,1	25	0,1	0	20	105	70	1,5	ПОКУПН.	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>5,7</b>	<b>1,3</b>	<b>91,3</b>	<b>418,5</b>	<b>0,1</b>	<b>28,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>45,2</b>	<b>119,4</b>	<b>95,2</b>	<b>6,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,06</b>	<b>17,9</b>	<b>162,89</b>	<b>991,09</b>	<b>0,29</b>	<b>28,35</b>	<b>0,11</b>	<b>3,68</b>	<b>420,0</b>	<b>177,96</b>	<b>508,3</b>	<b>10,09</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200 гр	200	4	4	10,4	111,2	0,03	8,68	0,01	2,04	38,3	31,7	41,4	0,8	37	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200ГР	200	0	0	23,9	93	0,4	25	0	0	0	0	0	0	ТТК	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40ГР	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	покупн.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>7</b>	<b>4,2</b>	<b>53,8</b>	<b>296,1</b>	<b>0,53</b>	<b>33,68</b>	<b>0,01</b>	<b>2,84</b>	<b>46,6</b>	<b>43,6</b>	<b>71,6</b>	<b>1,5</b>		
<b>дополнительно</b>															
ЙОГУРТ с 5,1- 7,5 % ЖИРН.СЛИВОЧНЫЙ	100	2,4	4,5	14	110	0	0,6	0	0	119	14	96	0,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,4</b>	<b>4,5</b>	<b>14</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>119</b>	<b>14</b>	<b>96</b>	<b>0,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>9,4</b>	<b>8,7</b>	<b>67,8</b>	<b>406,1</b>	<b>0,53</b>	<b>34,28</b>	<b>0,01</b>	<b>2,84</b>	<b>165,6</b>	<b>57,6</b>	<b>167,6</b>	<b>1,6</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180 ГР	180	3,7	8,0	25,3	187,4	0,2	12,3	0,1	0,4	53,9	35,0	101,9	1,5	241	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 72 гр	72	6,62	12,04	1,54	179,72	0,1	0,03	0	0,4	21,3	10,6	87,6	1,1	205	2008
ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр	200	0	0	14,7	58,6	0	0	0	0	4,8	4	7,4	0,7	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40ГР	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	покупн.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>492</b>	<b>13,32</b>	<b>20,24</b>	<b>61,04</b>	<b>517,62</b>	<b>0,4</b>	<b>12,33</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>88,3</b>	<b>61,5</b>	<b>227,1</b>	<b>4,0</b>		
<b>дополнительно</b>															
СЫРОК ГЛАЗИРОВАННЫЙ 40 ГР	40	3,5	8,9	7,2	123,8	0	0,1	0,1	0	45,9	7,4	64	0,2	ПОКУПН	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>40</b>	<b>3,5</b>	<b>8,9</b>	<b>7,2</b>	<b>123,8</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>45,9</b>	<b>7,4</b>	<b>64</b>	<b>0,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16,82</b>	<b>29,14</b>	<b>68,24</b>	<b>641,42</b>	<b>0,4</b>	<b>12,43</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>134,2</b>	<b>68,9</b>	<b>291,1</b>	<b>4,2</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60 гр	60	1,2	6	6	82,2	0,02	22,8	0,12	2,7	25,8	10,32	19,02	0,36	4	2008
РЫБА (МИНТАЙ б/г), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100 гр	100	10,31	5,7	5,33	113,81	0,07	5,84	0,01	2,98	25,7	45,44	115,02	0,86	172	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150гр	150/5	5,52	5,29	35,33	211	0,075	0,05	0	1	11,4	17,4	47,15	0,91	227	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 гр	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,5	6,86	18,3	1,59	283	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>17,59</b>	<b>16,99</b>	<b>74,55</b>	<b>520,80</b>	<b>0,175</b>	<b>28,84</b>	<b>0,14</b>	<b>8,36</b>	<b>119,4</b>	<b>80,02</b>	<b>199,49</b>	<b>3,72</b>		
<b>дополнительно</b>															
ЯБЛОКО 200 Г	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4	ПОКУПНА Я	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>4,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18,39</b>	<b>17,79</b>	<b>94,15</b>	<b>614,80</b>	<b>0,275</b>	<b>48,84</b>	<b>0,14</b>	<b>9,66</b>	<b>151,4</b>	<b>96,02</b>	<b>221,49</b>	<b>8,12</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 150 ГР	150/5	4,65	6,04	23,32	166,52	0,04	0,23	0,01	0,39	84,75	11,57	72,45	0,28	107	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40ГР	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	покупн.	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200ГР	200	0	0	19,4	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0,00	0	0	ТТК	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>7,65</b>	<b>6,24</b>	<b>62,22</b>	<b>333,42</b>	<b>0,44</b>	<b>20,23</b>	<b>0,13</b>	<b>3,53</b>	<b>93,05</b>	<b>23,47</b>	<b>102,65</b>	<b>0,98</b>		
<b>дополнительно</b>															
АПЕЛЬСИН 200 гр	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>	<b>0,1</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>68</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	<b>0,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>9,45</b>	<b>6,64</b>	<b>78,42</b>	<b>419,42</b>	<b>0,54</b>	<b>140,23</b>	<b>0,13</b>	<b>3,93</b>	<b>161,05</b>	<b>49,47</b>	<b>148,65</b>	<b>1,58</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150 ГР	150/5	4,53	5,45	25,72	170,37	0,1	0,22	0,02	0,13	83,25	26,7	108,75	1,88	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ 3,2%	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	122	6,7	114,1	0,51	269	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200ГР	200	0	0	19,4	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0,00	0	0	ТТК	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40ГР	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	покупн.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>11,30</b>	<b>9,58</b>	<b>90,57</b>	<b>491,19</b>	<b>0,53</b>	<b>21,22</b>	<b>0,16</b>	<b>3,28</b>	<b>213,55</b>	<b>45,30</b>	<b>253,05</b>	<b>3,09</b>		
<b>дополнительно</b>															
ГРУША 200 ГР	200	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,7	38	24	32	4	ПОКУПН ОЕ	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>12,10</b>	<b>10,18</b>	<b>111,17</b>	<b>585,19</b>	<b>0,53</b>	<b>31,22</b>	<b>0,16</b>	<b>3,98</b>	<b>251,55</b>	<b>69,30</b>	<b>285,05</b>	<b>7,09</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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	206,5	209,2	1160,8	7512,7	4,9	529,0	2,8	48,3	2253,3	1061,6	3239,1	62,5
Среднее значение за период	17,21	17,43	96,73	626,06	0,411	44,08	0,23	4,02	187,78	88,47	269,93	5,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,99	25,06	63,95									

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

Возраст детей	Завтрак	дополнительно
с 7 -до 11 лет из многодетных и малообеспеченных семей	467	155