

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК I															
Биточки рыбные с томатными соусом	60	0,4	4,1	2,2	46,7	0	0,7	0	1,8	3,3	2,3	4,9	0,1		
Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0	0	0	0	0	0	0	0	610,03	
Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	0	0	0	0	0	0	0	0	282,11	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Итого за прием пищи:	460	8,19	11,14	78,36	445,39	0	0,7	0	1,8	3,3	2,3	4,9	0,1		
Всего за день:		8,19	11,14	78,36	445,39	0	0,7	0	1,8	3,3	2,3	4,9	0,1		

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК I															
каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4.5	6.9	26,1	186,0	0,1	0,4	0	0,6	86.7	25.5	104.8	0,7		
котлеты куриные	60/30	0,3	1,7	1,7	23,3	0	0.6	0	0,7	3.4	2.4	4.5	0,1		
чай с лимоном	200	0	0	9.8	40,5	0	0.8	0	0	3.6	2.1	3.9	0,3		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420.06	
кисломолочный продукт для детского питания	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2.4	3	0	37,5	0	0.1	0	0	98	5	58	0.1	ПОРСЫР	2014
Итого за прием пищи:	605	11.2	12.1	65,1	417,3	0.1	1.9	0	1,3	191.7	35.0	171.2	1.2		
Всего за день:		11.2	12.1	65,1	417,3	0.1	1.9	0	1,3	191.7	35.0	171.2	1.2		

## 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		
ЗАВТРАК I															
биточки мясные с томатным соусом	60/40	0,4	3,5	2,4	42,3	0	0,7	0,1	1,5	2,4	3,0	5,6	0,1		
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0	0	0	0	0	0	0	0	211,05	
Чай с сахаром шк	200	0	0	9,08	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	283	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
булочки шакшанская	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	0	0,1	0	0	98	5	58	0,1	ПОРСЫР	2014
Итого за прием пищи:	615	12,62	11,31	76,06	460,2	0	0,8	0,1	1,5	100,4	8,0	63,6	0,2		
Всего за день:		12,62	11,31	76,06	460,2	0	0,8	0,1	1,5	100,4	8,0	63,6	0,2		

#### 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК 1																
запеканка из творога с повидлом	110/10	19.1	11.4	21.5	269.3	0	0.2	0.1	1.1	147.9	21.0	192.1	0.6			
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420.06		
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ ТК № 15.3	200	0	0	23.5	95	0.3	20.1	0	0	0	0	0	0	15.3	2016	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.69	69.93	0.03	14.99	0	0	21.1	0	0	2.86	Д07ФР19	2014	
Итого за прием пищи:	520	23.7	12.5	87.19	564.23	0.33	35.29	0.1	1.1	169.0	21.0	192.1	3.46			
Всего за день:		23.7	12.5	87.19	564.23	0.33	35.29	0.1	1.1	169.0	21.0	192.1	3.46			

#### 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		
ЗАВТРАК 1															
каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4.4	10.7	31.3	238.9	0	0.4	0.1	0.3	81.7	23.5	100.4	0.4		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3.62	0.45	24.86	117.52	0	0	0	0	0	0	0	0	420.06	
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2.4	3	0	37.5	0	0.1	0	0	98	5	58	0.1	НОРСЫР	2014
кисломолочный продукт для детского питания	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Чай витаминизированный	200	0	0	9.7	39	0	0	0	0	0	0	0	0	282.11	
Итого за прием пищи:	515	10.42	14.15	65.86	432.92	0	0.5	0.1	0.3	179.7	28.5	158.4	0.5		
Всего за день:		10.42	14.15	65.86	432.92	0	0.5	0.1	0.3	179.7	28.5	158.4	0.5		

#### 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			
ЗАВТРАК 1																
Макаронные изделия с тертым сыром	160	8.6	13.7	32.0	287.5	0.1	0	0.1	1.2	143.2	13.3	112.0	0.9			
Чай витаминизированный	200	0	0	9.7	39	0	0	0	0	0	0	0	0	282.11		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420.06		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	0	6.6	0.1	59.8	0	0	0.1	0.2	1	0	1.5	0	401.08		
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	152	0.6	0.6	14.5	69.5	0	6.1	0	1	22	11	15.1	3.1	Д07ФР19	2014	
Итого за прием пищи:	570	13.2	21.4	83.8	585.8	0.1	6.1	0.2	2.4	166.2	24.3	128.6	4.0			
Всего за день:		13.2	21.4	83.8	585.8	0.1	6.1	0.2	2.4	166.2	24.3	128.6	4.0			

## 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		
ЗАВТРАК I															
биточки мясные с томатным соусом	60/40	0,4	3,5	2,4	42,3	0	0,7	0,1	1,5	2,4	3,0	5,6	0,1		
каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4	4,3	18	126,1	0,1	0	0	2,3	12,8	59,6	88,3	2,1		
Чай с сахаром шк	200	0	0	9,08	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	283	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
кисломолочный продукт для детского питания	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	574	7,6	8,2	51,48	312,3	0,1	0,7	0,1	3,8	15,2	62,6	93,9	2,2		
Всего за день:		7,6	8,2	51,48	312,3	0,1	0,7	0,1	3,8	15,2	62,6	93,9	2,2		

## 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК I															
плов из мяса птицы (филе)	170	3,3	6,2	34,0	206,2	0	1,0	0,2	2,8	14,1	26,2	72,5	0,7		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	401,08	
КАКАО С МОЛОКОМ ТК № 289	200	3,8	3,7	14,7	108,2	0	0,5	0	0	111,3	27,6	95,6	0,9	289	2016
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,69	69,93	0,03	14,99	0	0	21,1	0	0	2,86	Д07ФР19	2014
Итого за прием пищи:	558	10,1	17,4	79,99	522,13	0,03	16,49	0,3	3,0	147,5	53,8	169,6	4,46		
Всего за день:		10,1	17,4	79,99	522,13	0,03	16,49	0,3	3,0	147,5	53,8	169,6	4,46		

## 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		
ЗАВТРАК I															
фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	0,4	2,6	2,4	34,4	0	0,7	0,1	1,2	4,4	3,1	6,0	0,1		
Картофельное пюре	160	3,3	5,8	22,8	157,4	0,2	11,1	0	0,2	49,3	31,8	92,7	1,4		
чай с лимоном	200	0	0	9,8	40,5	0	0,8	0	0	3,6	2,1	3,9	0,3		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	0	0,1	0	0	98	5	58	0,1	НОРСЫР	2014
Итого за прием пищи:	510	9,3	11,8	57,0	373,8	0,2	12,7	0,1	1,4	155,3	42,0	160,6	1,9		
Всего за день:		9,3	11,8	57,0	373,8	0,2	12,7	0,1	1,4	155,3	42,0	160,6	1,9		

## 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
ЗАВТРАК I															
каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,5	6,9	26,1	186,0	0,1	0,4	0	0,6	86,7	25,5	104,8	0,7		
Чай с сахаром шк	200*	0	0	9,08	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	283	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	0	0	0	0	1,58	0	0	0	ПОРМАС	2014
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	0	0,1	0	0	98	5	58	0,1	ПОРСЫР	2014
кисломолочный продукт для детского питания	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	515	10,6	11,2	59,18	434,4	0,1	0,5	0	0,6	186,28	30,5	162,8	0,8		
Всего за день:		10,6	11,2	59,18	434,4	0,1	0,5	0	0,6	186,28	30,5	162,8	0,8		