



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	турпы	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
<b>Завтрак</b>															
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	10,4	10,2	10,2	175,5	0	0,3	0,1	1,9	21,6	17,0	101,1	1,5	268	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>22,1</b>	<b>18,2</b>	<b>90,0</b>	<b>615,5</b>	<b>0,24</b>	<b>1,3</b>	<b>0,11</b>	<b>3,1</b>	<b>171,4</b>	<b>62,2</b>	<b>308,2</b>	<b>5,4</b>		
<b>Обед</b>															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,7	5,3	8,8	98,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
***ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	180	3,8	7,8	38,6	239,8	0	1,3	0,2	3,5	22,9	31,1	82,0	0,9	422	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>10,3</b>	<b>13,8</b>	<b>84,2</b>	<b>507,9</b>	<b>0,1</b>	<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>5,7</b>	<b>100,5</b>	<b>84,1</b>	<b>214,9</b>	<b>4,8</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,0</b>	<b>14,5</b>	<b>68,4</b>	<b>421,4</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34,5</b>	<b>22,6</b>	<b>60,8</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,4</b>	<b>46,5</b>	<b>242,6</b>	<b>1544,8</b>	<b>0,34</b>	<b>20,7</b>	<b>0,51</b>	<b>8,8</b>	<b>306,4</b>	<b>168,9</b>	<b>583,9</b>	<b>13,9</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								рецептуры	Сорт 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	149	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>10,9</b>	<b>11,1</b>	<b>77,2</b>	<b>451,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>168,4</b>	<b>53,8</b>	<b>206,0</b>	<b>2,0</b>			
<b>Обед</b>																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	260	3,6	5,7	17,4	142,4	0,1	6,9	0,2	2,4	33,3	26,9	60,7	1,2	129	1994	
""ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	180	9,4	7,8	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	394	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	7,2	7,6	33,7	230,3	0,1	0	0	2,9	12,9	15,3	69,3	1,0	3	2012	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>20,4</b>	<b>21,1</b>	<b>86,6</b>	<b>662,5</b>	<b>0,3</b>	<b>17,8</b>	<b>0,2</b>	<b>8,0</b>	<b>81,6</b>	<b>76,4</b>	<b>209,5</b>	<b>4,3</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	6,1	9,0	33,7	241,1	0,1	7,2	0	2,4	35,2	14,7	61,3	0,9	685,687	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>9,2</b>	<b>53,9</b>	<b>327,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>49,2</b>	<b>22,7</b>	<b>75,3</b>	<b>3,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>38,4</b>	<b>41,4</b>	<b>217,7</b>	<b>1441,3</b>	<b>0,6</b>	<b>29,7</b>	<b>0,2</b>	<b>11,2</b>	<b>299,2</b>	<b>152,9</b>	<b>490,8</b>	<b>10,0</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								рецептуры	серии 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,8	42,7	172,6	0,9	149	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>10,9</b>	<b>11,1</b>	<b>77,2</b>	<b>451,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>168,5</b>	<b>53,8</b>	<b>206,0</b>	<b>2,0</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,6	0,2	1,5	29,7	24,8	57,9	1,1	131	1994	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 ТТК	2006	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>23,9</b>	<b>16,8</b>	<b>77,1</b>	<b>554,2</b>	<b>0,5</b>	<b>18,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>118,7</b>	<b>101,4</b>	<b>354,0</b>	<b>5,4</b>			
<b>Полдник</b>																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>16,1</b>	<b>66,6</b>	<b>443,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>132,1</b>	<b>25,9</b>	<b>130,8</b>	<b>3,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>44,0</b>	<b>220,9</b>	<b>1449,8</b>	<b>0,8</b>	<b>23,0</b>	<b>0,2</b>	<b>6,0</b>	<b>419,3</b>	<b>181,1</b>	<b>690,8</b>	<b>10,9</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	туры	год
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	клетчатка, г											
<b>Завтрак</b>																
""ГУЛЯШ из филе кури	100	28,1	24,8	9,6	528,1	0,1	4,2	0,1	8,8	23,5	10,2	30,9	0,7	401	1994	
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.	
""НАПИТОК	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>39,7</b>	<b>31,8</b>	<b>92,5</b>	<b>982,7</b>	<b>0,4</b>	<b>84,2</b>	<b>0,3</b>	<b>13,8</b>	<b>78,7</b>	<b>151,4</b>	<b>276,9</b>	<b>7,1</b>			
<b>Обед</b>																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,2	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	6,8	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,9	6,2	26,9	185,5	0	0	0	2,3	10,7	12,4	55,9	0,7	3	2012	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>20,3</b>	<b>23,1</b>	<b>102,4</b>	<b>721,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>101,3</b>	<b>59,9</b>	<b>193,7</b>	<b>4,4</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	13,1	59,2	386,1	0,1	0	0	3,1	19,1	11,6	64,4	0,7	424	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,6</b>	<b>13,3</b>	<b>81,6</b>	<b>476,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>33,1</b>	<b>19,6</b>	<b>78,4</b>	<b>3,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>68,6</b>	<b>68,2</b>	<b>276,5</b>	<b>2179,8</b>	<b>0,6</b>	<b>96,4</b>	<b>0,5</b>	<b>25,1</b>	<b>213,1</b>	<b>230,9</b>	<b>549,0</b>	<b>15,0</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				энергетическая ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	рецептуры	рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	548	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>12,5</b>	<b>12,0</b>	<b>75,6</b>	<b>460,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>184,2</b>	<b>74,7</b>	<b>254,6</b>	<b>2,7</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4,4	5,6	20,2	158,3	0,1	6,7	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
""ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	180	9,4	7,8	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	394	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>17,3</b>	<b>14,0</b>	<b>75,5</b>	<b>547,1</b>	<b>0,3</b>	<b>17,6</b>	<b>0,2</b>	<b>5,2</b>	<b>83,7</b>	<b>82,1</b>	<b>213,5</b>	<b>5,3</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	3,2	11,3	35,4	258,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,2</b>	<b>11,5</b>	<b>55,6</b>	<b>342,5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>58,4</b>	<b>15,3</b>	<b>72,0</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34,0</b>	<b>37,5</b>	<b>206,7</b>	<b>1350,2</b>	<b>0,7</b>	<b>22,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>326,3</b>	<b>172,1</b>	<b>540,1</b>	<b>11,3</b>			

СОГЛАСОВАНО  
Директор



Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений  
Буфет-раздаточный  
Возрастная категория 7-11  
2-4 неделя

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>																
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,6	12,5	48,4	358,8	0,1	0,1	0,1	1,7	199,4	18,4	148,4	1,6	442	1983	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	25,7	128,7	0,1	0	0	0	18,9	30,6	97,5	2,5	Сб.р.	Сб.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	235	0,4	0	13,5	55,6	0	0,1	0	0	25,7	11,6	14,9	1,4	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,3</b>	<b>13,3</b>	<b>87,6</b>	<b>543,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>244,0</b>	<b>60,6</b>	<b>260,8</b>	<b>5,5</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,9	5,6	18,8	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	12,9	9,6	11,5	213,9	0	0,4	0	2,5	17,7	15,5	85,2	1,5	268	2011	
""РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,0</b>	<b>21,5</b>	<b>72,4</b>	<b>618,5</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>0,5</b>	<b>9,3</b>	<b>120,6</b>	<b>96,3</b>	<b>272,4</b>	<b>6,6</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	4,4	13,0	34,4	271,1	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,6	0,4	67	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,4</b>	<b>13,2</b>	<b>54,6</b>	<b>357,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>77,7</b>	<b>17,6</b>	<b>83,6</b>	<b>3,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>48,0</b>	<b>214,6</b>	<b>1518,7</b>	<b>0,6</b>	<b>24,0</b>	<b>0,6</b>	<b>11,2</b>	<b>442,3</b>	<b>174,5</b>	<b>616,8</b>	<b>15,3</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	149	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,7	5,4	30,5	189,7	0,1	0	0	0,7	23,0	8,0	48,3	0,5	5	2013	
""НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,5</b>	<b>15,4</b>	<b>97,7</b>	<b>580,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>183,3</b>	<b>54,4</b>	<b>223,3</b>	<b>1,9</b>			
<b>Обед</b>																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	5,2	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
""РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011	
""ГУЛЯШ из филе кури	80	11,3	9,9	3,9	212,4	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,2	12,6	0,2	401	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>19,4</b>	<b>19,8</b>	<b>77,9</b>	<b>638,2</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>0,2</b>	<b>6,1</b>	<b>87,0</b>	<b>68,1</b>	<b>170,8</b>	<b>3,5</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка	100	4,9	12,9	51,4	340,7	0,1	0,1	0	5,2	16,1	9,3	44,4	0,8	1092	1983	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>5,9</b>	<b>13,1</b>	<b>71,6</b>	<b>426,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>5,2</b>	<b>30,1</b>	<b>17,3</b>	<b>58,4</b>	<b>3,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>37,8</b>	<b>48,3</b>	<b>247,2</b>	<b>1645,2</b>	<b>0,5</b>	<b>15,6</b>	<b>0,2</b>	<b>13,0</b>	<b>300,4</b>	<b>139,8</b>	<b>452,5</b>	<b>9,0</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	рецептур	рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	548	2002
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>12,5</b>	<b>12,0</b>	<b>75,6</b>	<b>460,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>184,2</b>	<b>74,7</b>	<b>254,6</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	5,3	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,5	146,3	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>16,8</b>	<b>18,8</b>	<b>69,2</b>	<b>520,9</b>	<b>0,4</b>	<b>19,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>	<b>118,7</b>	<b>86,9</b>	<b>271,1</b>	<b>5,4</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>16,1</b>	<b>66,6</b>	<b>443,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>132,1</b>	<b>25,9</b>	<b>130,8</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,6</b>	<b>46,9</b>	<b>211,4</b>	<b>1425,4</b>	<b>0,9</b>	<b>24,8</b>	<b>0,2</b>	<b>5,2</b>	<b>436,0</b>	<b>187,5</b>	<b>656,5</b>	<b>11,6</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	рецептуры	рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,6	8,9	41,4	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,4	42,7	172,2	0,9	262	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>11,6</b>	<b>10,4</b>	<b>82,1</b>	<b>468,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>170,0</b>	<b>55,1</b>	<b>212,1</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	5,5	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
""ПЛОВ С МЯСОМ	180	11,8	9,2	36,9	326,2	0	1,7	0,2	3,4	17,7	28,9	78,6	0,9	403	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	9,4	9,6	43,6	297,8	0,2	0	0	3,7	16,3	20,0	89,6	1,3	3	2012
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>24,8</b>	<b>24,3</b>	<b>112,3</b>	<b>821,1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>79,5</b>	<b>80,8</b>	<b>234,2</b>	<b>4,1</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка фигурная	100	14,7	9,9	36,3	302,5	0,2	5,7	2,4	1,8	22,7	17,7	180,7	3,5	1091	1983
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,7</b>	<b>10,1</b>	<b>56,5</b>	<b>388,5</b>	<b>0,2</b>	<b>9,7</b>	<b>2,4</b>	<b>1,8</b>	<b>36,7</b>	<b>25,7</b>	<b>194,7</b>	<b>6,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,1</b>	<b>44,8</b>	<b>250,9</b>	<b>1678,1</b>	<b>0,8</b>	<b>18,8</b>	<b>2,8</b>	<b>12,0</b>	<b>286,2</b>	<b>161,6</b>	<b>641,0</b>	<b>12,5</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	рецептуры	рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
<b>Завтрак</b>																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	9,7	10,7	13,8	188,9	0	0,3	0	2,8	22,3	18,6	106,1	2,0	659	1983	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.	Сб.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,5</b>	<b>17,3</b>	<b>80,9</b>	<b>561,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>7,0</b>	<b>69,9</b>	<b>158,5</b>	<b>348,9</b>	<b>8,4</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/5	3,8	3,0	19,8	129,2	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012	
ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	180	9,4	7,8	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	394	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>16,7</b>	<b>11,4</b>	<b>75,1</b>	<b>518,0</b>	<b>0,3</b>	<b>17,5</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>74,6</b>	<b>83,2</b>	<b>233,1</b>	<b>5,2</b>			
<b>Полдник</b>																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	369	2011	
Кондитерское изделие	65	3,3	12,3	38,4	278,1	0	0	0,2	0,9	48,5	7,8	63,3	0,5	36	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>4,3</b>	<b>12,5</b>	<b>58,6</b>	<b>364,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>62,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,3</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>41,5</b>	<b>41,2</b>	<b>214,6</b>	<b>1443,7</b>	<b>0,6</b>	<b>21,8</b>	<b>0,4</b>	<b>12,3</b>	<b>207,0</b>	<b>257,5</b>	<b>659,3</b>	<b>16,9</b>			

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	26,2	17,5	36,0	409,0	0	0,3	0,1	0,5	258,7	37,1	299,5	1,0	297	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>30,6</b>	<b>19,5</b>	<b>94,6</b>	<b>683,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>287,7</b>	<b>78,6</b>	<b>361,6</b>	<b>2,8</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
***РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
***ГУЛЯШ	80	13,0	9,9	3,9	157,9	0	1,2	0	1,7	14,0	16,8	113,9	1,6	401	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>21,8</b>	<b>20,8</b>	<b>88,5</b>	<b>629,6</b>	<b>0,2</b>	<b>10,8</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>80,7</b>	<b>91,7</b>	<b>319,8</b>	<b>5,4</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	8,3	11,6	55,1	356,9	0,1	0,1	0	2,2	102,8	18,8	121,3	0,8	428	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>11,8</b>	<b>75,3</b>	<b>442,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>116,8</b>	<b>26,8</b>	<b>135,3</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,7</b>	<b>52,1</b>	<b>258,4</b>	<b>1755,9</b>	<b>0,4</b>	<b>18,2</b>	<b>0,3</b>	<b>7,1</b>	<b>485,2</b>	<b>197,1</b>	<b>816,7</b>	<b>11,8</b>		