

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №21"
Романович Н.А.
Приказ № 133-ОД от 14.03.2025

1 день

1 день																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мкг				
Завтрак																							
	180	4.7	6.8	26.7	188.4	0.00	0.60	0.00	0.20	0.10	0.10	118.40	24.10	113.60	0.30	186.30	10.20	0.00	0.00	184	2008		
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ																							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	8.2	33.1	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	11.70	4.30	4.80	0.50	19.00	0.00	0.00	0.00	393	2012		
Итого за прием пищи:	395	7.1	11.8	50.1	337.8	0.00	0.90	0.00	0.90	0.20	0.10	137.60	38.30	144.60	1.40	244.80	10.20	0.00	0.00				
II Завтрак																							
	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
	200/10	6.5	11.0	11.7	172.1	0.20	2.20	0.20	3.60	0.00	0.00	30.90	26.20	75.70	1.50	313.30	3.90	0.00	0.00	81	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	5.4	4.8	33.2	197.8	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	15.10	20.50	53.70	0.90	89.90	0.00	0.00	0.00	317	2012		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8.7	21.1	5.9	248.8	0.20	0.50	0.00	1.50	0.00	0.10	10.50	15.30	87.20	1.00	192.50	4.00	0.00	0.00	282	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	615	23.9	37.5	81.3	753.6	0.60	2.70	0.20	6.30	0.10	0.10	73.80	73.30	260.10	5.40	664.50	10.70	0.00	0.00				
Полдник																							
	180	5.0	7.2	7.6	120.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК																							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	210	7.3	10.1	29.9	245.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00				
Ужин																							
	100	1.5	5.0	8.3	83.5	0.00	3.90	0.00	2.20	0.00	0.00	32.50	19.40	37.80	1.30	280.80	6.80	0.00	0.00	33	2012		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ																							
ДРАЧЕНА	120	11.6	16.1	6.4	222.9	0.10	0.10	0.20	1.70	1.90	0.30	79.50	13.50	170.20	1.90	173.70	19.90	0.00	0.00	228	2012		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.3	12.6	93.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	108.00	17.90	80.80	0.40	169.10	9.00	0.00	0.00	397	2012		
Итого за прием пищи:	450	18.6	25.3	42.5	478.6	0.10	4.50	0.20	4.50	1.90	0.40	226.90	60.70	314.00	4.20	662.30	35.70	0.00	0.00				
Всего за день:		57.7	84.9	219.0	1 880.2	0.70	11.10	0.40	11.70	2.20	0.60	457.50	184.30	756.20	13.70	1 784.60	58.10	0.00	0.00				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	4.8	6.5	22.2	166.5	0.00	0.50	0.00	0.60	0.10	0.10	110.00	15.00	88.30	0.30	172.90	9.00	0.00	0.00	184	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.2	4.0	0.0	49.5	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	119.70	4.80	68.00	0.10	12.00	0.00	0.00	0.00		2012		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	3.1	11.5	86.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	107.90	14.80	78.40	0.20	155.60	9.00	0.00	0.00	395	2012		
Итого за прием пищи:	410	13.3	18.6	48.9	418.6	0.00	1.10	0.00	1.30	0.20	0.20	345.10	44.50	260.90	1.20	380.00	18.00	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																						
II Завтрак																							
Фрукт	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																						
Обед																							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.2	2.0	6.6	49.4	0.00	3.10	0.00	0.90	0.00	0.00	26.10	14.90	31.90	0.90	213.80	5.00	0.00	0.00	56	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.4	11.6	6.5	154.3	0.10	11.70	0.20	1.80	0.00	0.00	51.70	21.90	63.50	1.00	283.90	5.60	0.00	0.00	67	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9.8	22.2	16.2	304.7	0.30	8.00	0.30	0.30	0.10	0.20	23.90	35.90	134.60	1.80	719.90	9.30	0.00	0.00	276	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	640	18.7	36.4	59.8	643.3	0.50	22.80	0.50	4.10	0.10	0.20	119.00	84.00	273.50	5.70	1 286.40	22.70	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																						
Полдник																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	210	7.5	6.7	22.4	185.1	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11																						
Ужин																							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1.2	4.2	9.5	81.1	0.10	4.80	0.00	0.20	0.10	0.00	9.20	12.60	32.80	0.50	341.70	3.00	0.00	0.00	318	2012		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15.0	8.7	8.8	174.1	0.10	0.00	0.60	2.00	0.20	0.10	52.90	55.00	216.40	1.40	438.70	126.00	0.50	0.00	256	2012		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.2	33.6	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.30	6.40	0.60	24.50	0.00	0.00	0.00	393	2012		
Итого за прием пищи:	410	18.7	13.8	41.7	367.7	0.20	6.20	0.60	2.80	0.30	0.10	81.80	82.80	280.80	3.10	843.60	129.00	0.50	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
Всего за день:		58.6	75.9	183.1	1 664.3	0.70	40.70	1.10	9.50	0.60	0.50	569.70	229.60	852.00	12.90	2 842.30	171.80	0.50	0.00				

4 день

4 день											Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины						Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				Завтрак		
	180	5.8	7.9	23.5	188.1	0.10	0.50	0.00	0.90	0.10	0.10	0.00	119.90	41.30	145.80	1.00	229.50	10.50	0.00	0.00	413	2012
	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.10	108.00	17.90	80.80	0.40	169.10	9.00	0.00	0.00	397	2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	180	3.2	3.3	12.6	93.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	235.40	69.10	253.60	2.00	438.10	19.50	0.00	0.00			
БАТОН	395	11.3	16.2	51.3	397.7	0.10	1.00	0.00	1.60	0.20	0.20											
КАКАО С МОЛОКОМ	20																				2008	
Итого за прием пищи:																						
II Завтрак																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	120	0.4	0.3	10.9	49.6	0.00	5.30	0.00	0.40	0.00	0.00	20.10	12.70	16.90	2.10	163.70	1.10	0.00	0.00		2008	
Фрукт	120	0.4	0.3	10.9	49.6	0.00	5.30	0.00	0.40	0.00	0.00	20.10	12.70	16.90	2.10	163.70	1.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	2																					
Обед																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40	0.6	1.9	3.2	32.8	0.00	1.50	0.00	0.90	0.00	0.00	15.80	7.70	15.20	0.50	108.10	2.60	0.00	0.00	33	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	200	3.6	6.3	11.8	119.5	0.10	2.30	0.50	1.00	0.00	0.00	28.20	21.70	54.00	0.90	222.50	3.20	0.00	0.00	82	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД. НА М/БЛ. С МЯСОМ	120	4.1	6.3	23.0	167.1	0.20	10.60	0.00	0.20	0.10	0.20	74.80	33.40	111.50	1.30	817.70	11.80	0.00	0.00	321	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	8.1	20.5	4.9	237.0	0.20	0.00	0.00	0.30	0.10	0.10	6.10	13.20	77.30	0.90	163.70	3.50	0.00	0.00	282	2012	
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	180	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	376	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	650	19.7	35.6	71.4	683.6	0.60	14.40	0.50	3.50	0.20	0.30	142.10	87.30	301.50	5.60	1380.80	23.90	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	34																					
Полдник																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	105.10	24.50	166.80	0.90	210.00	5.50	0.00	0.00	435	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	90	16.8	14.1	53.6	409.1	0.10	0.30	0.00	1.90	0.20	0.20	105.10	24.50	166.80	0.90	210.00	5.50	0.00	0.00	458	2012	
ВАТРУШКИ	270	22.0	19.9	60.8	515.3	0.10	0.30	0.00	1.90	0.20	0.20											
Итого за прием пищи:	25																					
Ужин																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	150	3.8	7.9	15.1	154.9	0.00	24.20	0.50	1.10	0.10	0.00	81.50	33.00	73.60	1.80	424.20	7.40	0.00	0.00	344	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.00	0.80	0.90	0.20	19.90	4.30	69.60	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00	213	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
БАТОН	200	0.6	0.1	22.1	91.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.60	5.70	11.70	1.50	145.50	1.20	0.00	0.00	382	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	420	11.6	13.4	52.7	386.6	0.00	25.20	0.60	2.50	1.00	0.20	123.90	52.90	180.10	4.80	664.80	16.70	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	19																					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	65.0	85.4	247.1	2 032.8	0.80	46.20	1.10	9.90	1.60	0.90	626.60	246.50	919.10	15.40	2 857.40	66.70	0.00	0.00				
Всего за день:																						

5 день

5 день																						№ рецеп- туры	Сборник рецептур																		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества																													
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг																						
Завтрак																						168	2008																		
	180	5.0	6.7	25.1	181.6	0.00	0.50	0.00	0.50	0.10	0.10	112.00	26.40	113.90	0.60	184.00	9.70	0.00	0.00	213	2012																				
КАША "ДРУЖБА"	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	19.90	4.30	69.60	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00		2008																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.0	1.2	20.2	105.2	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.80	0.00	0.00	0.00	13	2008																				
БАТОН	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	395	2012																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	180	3.0	3.1	11.5	86.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	107.90	14.80	78.40	0.20	155.60	9.00	0.00	0.00																						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	445	15.9	19.6	57.1	471.8	0.10	1.00	0.10	2.20	1.10	0.40	249.60	58.70	296.50	2.50	448.40	26.80	0.00	0.00																						
Итого за прием пищи:	26																																								
II Завтрак																							2008																		
	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00																						
ФРУКТ	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00																						
Итого за прием пищи:	3																																								
Обед																						74	2012																		
РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	7.8	9.5	15.1	185.6	0.00	3.00	0.40	1.50	0.00	0.00	52.80	29.00	124.80	1.40	292.70	5.10	0.00	0.00	181	2008																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.4	5.9	33.3	215.6	0.20	0.00	0.00	4.10	0.10	0.10	16.60	108.90	162.10	3.80	229.10	2.00	0.00	0.00	306	2012																				
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	60	11.1	13.5	5.6	188.0	0.00	0.70	0.10	1.60	0.00	0.10	14.30	13.60	98.00	1.10	139.30	3.80	0.10	0.00	376	2012																				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00		2008																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00																						
Итого за прием пищи:	620	29.6	29.5	84.5	724.1	0.30	3.70	0.50	8.30	0.10	0.20	101.00	162.80	428.40	8.30	729.90	13.70	0.10	0.00																						
Полдник																						435	2008																		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00																						
Итого за прием пищи:	210	7.5	8.7	29.5	231.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00																						
Ужин																						56	2008																		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1.7	2.0	9.7	64.0	0.00	4.60	0.00	0.90	0.00	0.00	37.20	21.60	46.40	1.50	310.20	7.30	0.00	0.00	258	2012																				
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	14.8	6.0	6.4	138.7	0.10	0.70	0.00	2.20	0.10	0.10	50.20	47.10	210.50	1.10	403.20	125.50	0.50	0.00		2008																				
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	13	2008																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	393	2012																				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.2	33.6	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.30	6.40	0.60	24.50	0.00	0.00	0.00																						
Итого за прием пищи:	415	19.0	13.0	39.5	352.6	0.10	5.70	0.00	3.80	0.20	0.10	107.70	83.90	289.50	3.80	777.40	132.80	0.50	0.00																						
Всего за день:																						72.4	71.2	220.9	1 829.4	0.50	21.00	0.60	15.00	1.40	0.70	483.90	319.80	1 053.00	17.50	2 282.30	175.40	0.60	0.00		

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																								
		180	5.5	5.8	23.8	170.5	0.10	0.50	0.00	0.10	0.00	0.10	115.00	25.20	131.00	1.10	203.70	9.00	0.00	0.00	189	2008		
		5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	13	2008			
ШАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ		40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.80	44.00	0.00	0.00		2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		180	0.1	0.0	8.1	32.9	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	4.70	5.50	0.50	20.20	0.00	0.00	393	2012			
ТЕЧЕНИЕ		405	8.6	13.8	61.7	407.6	0.10	0.70	0.00	0.20	0.10	0.10	139.20	37.90	173.50	2.40	268.70	9.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		22																						
Итого за прием пищи:																				442	2008			
II Завтрак																								
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00				
		150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		4																		77	2012			
Итого за прием пищи:																				205	2012			
Обед																								
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		200	5.3	8.7	18.5	175.2	0.10	1.80	0.20	1.50	0.00	0.00	24.20	22.10	65.30	1.00	213.20	2.80	0.00	0.00	288	2012		
		130/5	4.9	4.7	29.9	181.7	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	12.30	18.40	48.20	0.80	80.90	0.00	0.00	0.00	376	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ		60	8.7	20.0	5.9	239.3	0.20	0.50	0.00	1.00	0.00	0.10	10.50	15.30	87.10	1.00	192.50	4.00	0.00	0.00		2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00					
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ		50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		625	22.2	34.0	84.8	731.1	0.50	2.30	0.20	3.70	0.10	0.10	64.30	67.10	244.10	4.80	555.40	9.60	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		40																		435	2008			
Итого за прием пищи:																					2008			
Полдник																								
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00				
		30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		210	7.5	6.7	22.4	185.1	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00				
БАТОН		10																		33	2012			
Итого за прием пищи:																				215	2012			
Ужин																								
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		100	1.4	1.1	8.1	47.4	0.00	3.80	0.00	0.50	0.00	0.00	31.70	18.80	36.80	1.20	273.60	6.70	0.00	0.00	215	2012		
		120	15.3	18.5	5.4	249.5	0.10	0.50	0.20	2.10	2.30	0.40	158.70	22.60	249.60	2.40	292.20	29.40	0.10	0.00		2008		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		24	1.8	0.7	12.1	63.1	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	5.50	7.90	20.20	0.50	31.00	0.00	0.00	0.00	397	2012		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		200	3.2	3.3	12.6	93.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	108.80	18.10	80.80	0.40	169.20	9.00	0.00	0.00				
БАТОН		444	21.7	23.6	38.2	453.3	0.10	4.80	0.20	3.10	2.30	0.50	304.70	67.40	387.40	4.50	766.00	45.10	0.10	0.00				
КАКАО С МОЛОКОМ		24																						
Итого за прием пищи:																								
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		60.8	78.3	222.3	1841.6	0.70	10.80	0.40	7.60	2.50	0.70	525.60	188.30	840.70	14.40	1808.80	65.20	0.10	0.00					
Всего за день:																								

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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.8	7.3	25.8	193.0	0.10	0.60	0.00	0.70	0.10	0.10	124.40	31.80	132.10	0.70	213.80	11.00	0.00	0.00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.1	3.9	0.0	48.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102.00	3.80	54.60	0.10	12.00	0.00	0.00	0.00		2012	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	3.1	11.5	86.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	107.90	14.80	78.40	0.20	155.60	9.00	0.00	0.00	395	2012	
Итого за прием пищи:	410	14.2	19.3	52.5	443.7	0.10	1.10	0.00	1.40	0.20	0.20	341.80	60.30	291.30	1.60	420.90	20.00	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																					
II Завтрак																						
ФРУКТ	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																					
Обед																						
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	1.9	1.3	25.3	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	9.60	5.50	12.00	0.30	64.10	0.30	0.00	0.00		2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4.4	10.6	6.9	147.6	0.10	12.00	0.30	1.40	0.00	0.00	54.80	23.60	65.80	1.10	297.40	5.80	0.00	0.00	67	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3.8	6.3	21.2	158.6	0.10	9.70	0.00	0.20	0.10	0.20	73.80	31.00	105.50	1.20	753.00	11.30	0.00	0.00	321	2012	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	9.2	20.5	5.9	245.4	0.20	0.50	0.00	1.10	0.10	0.10	12.50	15.80	94.00	1.10	198.10	4.80	0.00	0.00	282	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0.6	0.1	23.1	95.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.10	5.40	11.70	1.50	145.40	1.20	0.00	0.00	382	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	650	21.7	40.0	81.1	776.3	0.50	24.20	0.30	4.60	0.20	0.30	173.80	90.80	332.50	7.20	1 526.00	26.20	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																					
Полдник																						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	210	7.5	6.7	22.4	185.1	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10																					
Ужин																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.2	3.0	7.1	59.9	0.00	3.30	0.00	1.40	0.00	0.00	27.50	16.40	32.10	1.10	237.60	5.80	0.00	0.00	33	2012	
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	80	15.3	4.1	9.5	137.5	0.10	0.70	0.00	1.30	0.10	0.10	52.70	47.90	214.60	1.20	409.40	125.60	0.50	0.00	265	2012	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	6.1	33.2	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	5.10	6.20	0.60	22.60	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	410	19.0	8.0	40.2	309.5	0.10	4.20	0.00	3.30	0.10	0.10	99.50	79.30	278.10	3.50	708.30	131.40	0.50	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																					
Всего за день:		62.8	74.4	206.4	1 764.2	0.70	40.10	0.30	10.60	0.50	0.50	638.90	248.70	938.70	15.20	2 987.50	179.70	0.50	0.00			

9 день

9 день																						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, 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				
Завтрак																						416	2012
	180	4.9	8.4	22.2	183.6	0.00	0.60	0.00	0.60	0.10	0.10	120.20	16.10	93.90	0.30	185.40	9.90	0.00	0.00	213	2008		
КАША МАННАЯ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	382	2012		
БАТОН	200	0.6	0.1	22.1	91.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.60	5.70	11.70	1.50	145.50	1.20	0.00	0.00				
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	450	12.9	14.0	59.8	417.0	0.03	1.60	0.10	1.40	0.10	0.10	164.70	36.70	207.80	3.40	369.60	11.10	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	21																						
II Завтрак																							2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																						
ФРУКТ	120	0.4	0.3	11.1	50.8	0.00	5.40	0.00	0.40	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	167.40	1.10	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	120	0.4	0.3	11.1	50.8	0.00	5.40	0.00	0.40	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	167.40	1.10	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																						
Обед																						98	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ НА МБЛ С МЯСОМ (ПЕРЛОВЫЙ)	200	4.8	8.0	16.5	158.5	0.10	1.70	0.20	1.60	0.00	0.00	25.90	20.40	99.40	0.90	205.80	2.80	0.00	0.00	336	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4.1	10.8	12.5	171.0	0.10	32.60	0.50	2.40	0.10	0.10	101.30	35.90	75.50	1.90	409.00	7.90	0.00	0.00	272	2008		
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	60	8.7	20.0	5.9	239.3	0.20	0.50	0.00	1.00	0.00	0.10	10.50	15.30	87.10	1.00	192.50	4.00	0.00	0.00	376	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	640	20.9	39.4	65.4	703.7	0.50	34.80	0.70	6.10	0.10	0.20	155.00	82.90	305.50	5.80	876.10	17.50	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				435	2008	
Полдник																						483	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	90	14.8	14.7	40.2	351.5	0.10	0.30	0.00	1.90	0.20	0.20	105.30	21.80	152.00	0.80	185.60	5.10	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	270	20.0	20.5	47.4	457.7	0.10	0.30	0.00	1.90	0.20	0.20	105.30	21.80	152.00	0.80	185.60	5.10	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																						
Ужин																						93	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.7	7.6	19.9	168.2	0.00	0.60	0.00	0.10	0.10	0.10	121.90	19.40	96.10	0.40	188.60	9.90	0.00	0.00	13	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00		2008		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	397	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.3	12.6	93.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	108.00	17.90	80.80	0.40	169.10	9.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	415	10.2	15.9	47.7	377.8	0.00	1.10	0.00	0.80	0.20	0.20	237.40	47.20	203.10	1.40	397.20	18.90	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																						
Всего за день:		64.4	90.1	231.4	2 007.0	0.63	43.20	0.80	10.60	0.60	0.70	682.90	201.60	885.70	13.60	1 995.90	53.70	0.00	0.00				

10 день

10 день																							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, 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					
Завтрак																								
	180	5.2	8.5	19.7	177.3	0.10	0.60	0.00	0.70	0.10	0.10	127.00	34.20	133.50	0.70	221.20	11.00	0.00	0.00	413	2012			
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	40	4.9	4.5	0.3	61.4	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	20.00	4.30	69.70	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00	213	2012			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	2.3	0.9	15.2	78.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008			
БАТОН	180	3.0	3.1	11.5	86.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	107.90	14.80	78.40	0.20	155.60	9.00	0.00	0.00	395	2012			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	435	15.4	21.1	46.7	441.3	0.10	1.10	0.10	2.20	1.10	0.40	262.40	63.20	307.80	2.40	472.70	28.10	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	24																							
II Завтрак																								
	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00		2008			
ФРУКТ	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.00	10.60	0.00	0.70	0.00	0.00	16.90	8.40	11.60	2.30	293.60	2.10	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	3																							
Обед																								
	200	9.2	8.2	21.0	195.0	0.00	2.10	0.20	1.10	0.10	0.00	32.40	19.60	94.50	1.30	223.80	5.10	0.00	0.00	85	2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	14.9	17.8	45.7	402.6	0.00	1.50	0.70	2.00	0.10	0.10	32.00	48.10	188.50	1.70	254.00	6.20	0.10	0.00	304	2012			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	3.3	0.6	22.7	104.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	580	28.3	26.8	107.6	779.0	0.10	7.20	0.90	4.20	0.20	0.10	86.00	84.40	339.10	7.50	761.80	15.90	0.10	0.00					
Итого за прием пищи:	42																							
Полдник																								
	180	5.0	7.2	7.6	120.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	14.40	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00	382	2012			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	14.40	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00		2008			
БАФЛИ	220	6.1	8.5	38.5	262.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	14.40	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	14																							
Ужин																								
	120	1.8	5.0	9.5	90.8	0.00	4.70	0.50	2.30	0.00	0.00	38.50	26.70	51.40	1.30	345.10	5.40	0.00	0.00	45	2012			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	13.8	3.9	5.6	113.1	0.10	0.30	0.00	0.50	0.00	0.10	50.50	45.50	196.60	0.80	379.60	124.30	0.50	0.00	255	2012			
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	30	3.0	1.2	20.2	105.2	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00		2008			
БАТОН	200	0.1	0.0	8.2	33.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	4.90	5.70	0.50	22.10	0.00	0.00	0.00	393	2012			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	430	18.7	10.1	43.5	342.4	0.20	5.40	0.50	3.60	0.00	0.10	110.60	90.30	287.30	3.40	798.40	129.70	0.50	0.00					
Итого за прием пищи:	17																							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
		68.9	66.9	246.6	1 874.5	0.40	24.30	1.50	10.70	1.30	0.60	482.30	250.30	960.20	16.20	2 382.50	175.80	0.60	0.00					
Всего за день:																								