

**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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,70	0,00	70,60	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	15	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,70	7,90	28,90	208,30	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,95	3,28	16,65	113,14	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	130,98	22,90	100,95	0,53	212,21	11,00	0,00	0,00	382	2011
хлеб пшеничный	70	5,58	0,74	34,19	165,89	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,83</b>	<b>24,92</b>	<b>79,84</b>	<b>628,33</b>	<b>0,11</b>	<b>1,93</b>	<b>0,14</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>268,72</b>	<b>42,25</b>	<b>216,47</b>	<b>1,82</b>	<b>212,21</b>	<b>11,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,90	2,30	14,90	99,90	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	87	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	13,90	15,10	2,80	202,90	0,04	0,00	0,05	1,98	0,00	0,00	9,00	18,00	138,60	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	257	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	35,49	29,07	84,14	1,18	761,37	8,47	0,00	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ курага	180	0,10	0,00	22,30	89,50	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	15,30	4,50	10,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,59	0,40	17,04	81,76	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27,64</b>	<b>26,78</b>	<b>108,15</b>	<b>784,79</b>	<b>0,19</b>	<b>10,36</b>	<b>0,09</b>	<b>2,40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>71,39</b>	<b>59,57</b>	<b>269,54</b>	<b>4,72</b>	<b>805,37</b>	<b>8,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	5,30	6,00	40,80	284,60	0,10	15,96	0,02	0,80	0,00	0,00	19,96	11,98	49,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,10</b>	<b>11,00</b>	<b>48,80</b>	<b>390,60</b>	<b>0,18</b>	<b>17,36</b>	<b>0,07</b>	<b>0,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>259,96</b>	<b>39,98</b>	<b>239,22</b>	<b>0,20</b>	<b>292,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90	10,40	10,70	26,00	180,50	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	278	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,20	5,80	19,80	110,00	0,03	22,41	0,09	0,25	0,00	0,00	74,70	24,07	48,97	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,31	0,00	10,91	44,87	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,62	9,29	11,87	1,18	40,98	0,00	0,00	0,00	376	2011
хлеб пшеничный	60	4,78	0,64	29,32	142,30	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,69</b>	<b>17,14</b>	<b>86,03</b>	<b>477,67</b>	<b>0,03</b>	<b>22,47</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>95,32</b>	<b>33,36</b>	<b>60,84</b>	<b>2,18</b>	<b>40,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>второй ужин ночник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,15	2,80	6,49	38,23	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,83	2,18	11,99	79,47	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>202</b>	<b>3,98</b>	<b>4,98</b>	<b>18,48</b>	<b>117,70</b>	<b>0,02</b>	<b>0,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>108,24</b>	<b>18,49</b>	<b>76,45</b>	<b>1,25</b>	<b>171,57</b>	<b>8,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>81,24</b>	<b>84,82</b>	<b>341,30</b>	<b>2 399,09</b>	<b>0,53</b>	<b>52,65</b>	<b>0,40</b>	<b>4,34</b>	<b>0,08</b>	<b>0,71</b>	<b>803,63</b>	<b>193,65</b>	<b>862,52</b>	<b>10,17</b>	<b>1 522,13</b>	<b>45,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	11,40	15,00	9,00	216,20	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	219	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,80	23,10	129,30	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	379	2011
хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,94</b>	<b>18,53</b>	<b>77,53</b>	<b>558,27</b>	0,13	5,00	0,00	1,73	0,00	0,07	35,10	35,10	74,80	3,40	245,30	1,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясом	200	7,20	8,90	15,60	153,10	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	77	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	90	12,00	10,50	14,70	206,20	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	239	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,80	8,60	38,90	247,00	0,02	0,00	0,05	0,30	0,00	0,00	3,00	18,98	60,94	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	79,20	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,89	61,84	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>26,04</b>	<b>28,60</b>	<b>101,70</b>	<b>764,80</b>	0,05	85,18	0,21	0,36	0,00	0,07	33,94	31,72	88,81	1,69	94,16	1,79	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	8,20	6,80	46,40	264,00	0,07	12,00	0,01	0,60	0,00	0,00	15,00	9,00	37,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>14,11</b>	<b>11,89</b>	<b>56,18</b>	<b>374,00</b>	0,12	13,09	0,04	0,60	0,00	0,22	229,20	32,52	188,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,90	12,00	12,40	225,00	0,07	0,00	0,00	3,24	0,00	0,00	10,80	21,60	135,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	160	3,40	6,80	25,20	176,20	0,12	10,46	0,28	5,53	0,00	0,00	28,39	35,86	89,64	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	14,70	60,00	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	4,85	9,68	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
хлеб пшеничный	50	4,00	0,54	24,63	119,48	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,60</b>	<b>19,44</b>	<b>76,93</b>	<b>580,68</b>	0,19	13,37	0,28	8,77	0,00	0,00	46,94	62,31	234,32	4,26	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>второй ужин ночник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,20	2,80	6,50	38,20	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,83	2,18	11,99	79,47	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>202</b>	<b>4,03</b>	<b>4,98</b>	<b>18,49</b>	<b>117,67</b>	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>83,72</b>	<b>83,44</b>	<b>330,83</b>	<b>2 395,42</b>	0,51	117,17	0,54	11,46	0,00	0,47	453,42	180,14	662,58	10,77	817,63	29,76	0,00	0,00		

**3 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	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,20	2,90	0,00	36,30	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	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,20	11,00	0,20	106,40	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00	1,53	0,00	3,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,60	3,80	33,50	203,20	0,18	1,32	0,05	0,53	0,00	0,00	128,04	112,20	233,64	3,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,90	3,30	16,70	113,20	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	0,00	382	2011
хлеб пшеничный	80	6,41	0,85	39,31	190,74	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	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21,31</b>	<b>21,85</b>	<b>89,71</b>	<b>649,84</b>	0,18	1,32	0,17	0,68	0,00	0,00	129,57	112,20	236,67	3,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,50	5,10	2,00	77,00	0,02	2,40	0,01	3,00	0,00	0,00	31,20	15,60	94,80	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с курицей	250	9,80	10,00	18,10	230,00	0,08	11,00	0,22	0,20	0,00	0,00	30,00	22,00	53,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	3,20	6,00	14,80	125,10	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	0,00	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,70	34,90	203,50	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	10,96	6,97	35,86	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	26,40	107,10	0,01	2,70	0,00	0,36	0,00	0,00	4,50	1,80	2,70	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	16,99	81,55	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	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>26,60</b>	<b>26,30</b>	<b>113,19</b>	<b>824,25</b>	0,17	16,10	0,26	4,36	0,00	0,00	76,66	46,37	186,36	3,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	5,20	5,30	37,50	262,00	0,12	0,00	0,04	1,60	0,00	0,00	15,96	9,98	57,86	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	464	2008
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	1,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,00</b>	<b>10,30</b>	<b>45,90</b>	<b>370,00</b>	0,16	1,60	0,09	1,60	0,00	0,26	263,96	37,98	241,86	1,00	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	16,20	17,80	30,20	329,90	0,06	24,08	0,00	4,17	0,00	0,00	60,99	35,31	152,48	3,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	15,95	67,20	0,00	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	14,72	3,65	3,17	0,14	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
хлеб пшеничный	40	3,18	0,43	19,55	94,87	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	0,00		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,92</b>	<b>18,55</b>	<b>76,00</b>	<b>538,97</b>	0,08	31,64	0,00	4,53	0,00	0,03	94,71	50,96	171,65	5,35	182,20	1,00	0,00	0,00	0,00		
<b>второй ужин ночник</b>																						
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,15	2,80	6,49	38,23	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	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,83	2,18	11,99	79,47	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00	0,00	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>202</b>	<b>3,98</b>	<b>4,98</b>	<b>18,48</b>	<b>117,70</b>	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>82,81</b>	<b>81,98</b>	<b>343,28</b>	<b>2 500,76</b>	0,61	51,19	0,53	11,17	0,00	0,40	673,14	266,00	912,99	14,66	645,77	27,07	0,00	0,00	0,00		

**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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,97	17,53	38,56	425,57	0,07	3,49	0,08	2,02	0,09	0,30	214,69	36,50	286,91	1,20	230,17	1,34	0,00	0,00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	1,22	0,00	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	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	0,00		2008
хлеб пшеничный	50	3,88	0,25	25,13	118,38	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>31,65</b>	<b>17,98</b>	<b>85,71</b>	<b>640,00</b>	<b>0,07</b>	<b>3,49</b>	<b>0,08</b>	<b>2,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,30</b>	<b>220,43</b>	<b>37,72</b>	<b>286,91</b>	<b>1,20</b>	<b>231,03</b>	<b>1,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,70	0,10	2,30	14,50	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,80	13,50	11,30	194,60	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	57	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,80	13,10	29,20	293,70	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	284	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,10	0,10	19,10	77,70	0,02	0,00	0,01	0,45	0,00	0,00	18,90	14,40	20,70	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,90	0,60	25,60	122,60	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
хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,10</b>	<b>27,70</b>	<b>112,60</b>	<b>821,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,90</b>	<b>14,40</b>	<b>20,70</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	8,30	7,30	38,00	250,00	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	0,00	429	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,10	2,40	17,20	103,50	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	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,40</b>	<b>9,70</b>	<b>55,20</b>	<b>353,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,50	0,10	1,00	7,80	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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	11,20	15,20	34,00	300,20	0,15	30,00	0,27	2,30	0,00	0,00	52,00	41,00	191,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,30	0,00	6,10	25,50	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	376	2011
хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,30	118,10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,00</b>	<b>15,80</b>	<b>65,40</b>	<b>451,60</b>	<b>0,15</b>	<b>30,00</b>	<b>0,27</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>52,00</b>	<b>41,00</b>	<b>191,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>второй ужин ночник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,15	2,80	6,49	38,23	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,83	2,18	11,99	79,47	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>202</b>	<b>3,98</b>	<b>4,98</b>	<b>18,48</b>	<b>117,70</b>	<b>0,02</b>	<b>0,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>108,24</b>	<b>18,49</b>	<b>76,45</b>	<b>1,25</b>	<b>171,57</b>	<b>8,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>89,13</b>	<b>76,16</b>	<b>337,39</b>	<b>2 384,30</b>	<b>0,26</b>	<b>34,02</b>	<b>0,37</b>	<b>4,77</b>	<b>0,09</b>	<b>0,41</b>	<b>399,57</b>	<b>111,61</b>	<b>575,06</b>	<b>5,08</b>	<b>402,60</b>	<b>9,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,40	0,10	75,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,01	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,70	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	213	2012		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,10	7,40	34,80	234,90	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	141,90	46,44	178,02	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,20	13,60	85,70	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	379	2011		
хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,20</b>	<b>21,90</b>	<b>83,90</b>	<b>622,50</b>	<b>0,15</b>	<b>1,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>142,91</b>	<b>46,44</b>	<b>180,03</b>	<b>2,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,10	5,30	4,60	71,40	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		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	11,80	14,30	16,80	250,40	0,09	8,00	0,20	0,20	0,00	0,00	25,00	26,00	73,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	26,70	28,30	42,70	479,00	0,11	14,63	0,29	5,85	0,00	0,00	49,21	49,21	250,04	15,96	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	14,60	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,00	0,60	25,80	123,70	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>43,60</b>	<b>48,50</b>	<b>104,50</b>	<b>982,60</b>	<b>0,20</b>	<b>22,63</b>	<b>0,49</b>	<b>6,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>79,21</b>	<b>79,21</b>	<b>331,04</b>	<b>17,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Полдник</b>																							
ПЕЧЕНЬЕ	100	9,50	9,80	54,00	317,80	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		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,20	4,60	11,20	90,50	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	378	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,70</b>	<b>14,40</b>	<b>65,20</b>	<b>408,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Ужин</b>																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	18,96	13,43	46,27	385,41	0,07	3,53	0,08	0,45	0,19	0,24	175,96	33,44	226,34	1,30	307,39	4,17	0,00	0,00	235	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	11,00	45,21	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	4,85	9,70	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008		
хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,60	94,90	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		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>22,67</b>	<b>14,23</b>	<b>86,67</b>	<b>572,52</b>	<b>0,10</b>	<b>16,44</b>	<b>0,09</b>	<b>1,08</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>199,71</b>	<b>46,29</b>	<b>247,04</b>	<b>4,47</b>	<b>585,39</b>	<b>6,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>100,17</b>	<b>99,03</b>	<b>340,27</b>	<b>2 585,92</b>	<b>0,45</b>	<b>40,36</b>	<b>0,70</b>	<b>7,36</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>421,83</b>	<b>171,94</b>	<b>758,11</b>	<b>25,01</b>	<b>585,39</b>	<b>6,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,40	4,30	0,00	53,00	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	0,00	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,80	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,01	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,60	7,20	33,40	233,00	0,18	1,29	0,05	0,52	0,00	0,00	124,97	109,50	228,03	3,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,40	15,00	95,20	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	0,00	379	2011
хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	34,30	166,40	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	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>20,90</b>	<b>21,90</b>	<b>82,80</b>	<b>618,40</b>	<b>0,18</b>	<b>1,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>125,98</b>	<b>109,50</b>	<b>230,04</b>	<b>3,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,10	10,80	7,40	162,10	0,06	22,00	0,20	0,20	0,00	0,00	35,00	21,00	47,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	16,14	37,69	17,49	474,30	0,44	9,06	0,01	2,29	0,00	0,16	19,07	42,91	192,46	2,44	904,77	12,28	0,00	0,00	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,10	0,10	19,10	77,70	0,02	0,00	0,01	0,45	0,00	0,00	18,90	14,40	20,70	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,10	82,10	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	0,00		2008
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	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	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>29,74</b>	<b>49,69</b>	<b>97,19</b>	<b>963,20</b>	<b>0,56</b>	<b>41,06</b>	<b>0,25</b>	<b>2,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>80,97</b>	<b>120,31</b>	<b>288,16</b>	<b>4,47</b>	<b>1 252,77</b>	<b>12,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,00	8,00	50,00	280,00	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	0,00	0,00	422	2011
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,80</b>	<b>13,00</b>	<b>58,40</b>	<b>388,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>252,00</b>	<b>30,00</b>	<b>196,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,50	0,10	1,50	8,40	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	0,00		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	19,30	21,20	35,90	392,20	0,07	28,62	0,00	4,96	0,00	0,00	72,50	41,98	181,26	3,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	20,12	98,06	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,10	4,86	3,06	0,54	10,93	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2012
хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,80	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	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24,46</b>	<b>22,07</b>	<b>82,02</b>	<b>617,46</b>	<b>0,08</b>	<b>116,62</b>	<b>0,16</b>	<b>4,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>91,60</b>	<b>46,84</b>	<b>184,32</b>	<b>4,36</b>	<b>10,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>второй ужин ночник</b>																						
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,15	2,80	6,49	38,23	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	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,83	2,18	11,99	79,47	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00	0,00	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>202</b>	<b>3,98</b>	<b>4,98</b>	<b>18,48</b>	<b>117,70</b>	<b>0,02</b>	<b>0,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>108,24</b>	<b>18,49</b>	<b>76,45</b>	<b>1,25</b>	<b>171,57</b>	<b>8,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>92,88</b>	<b>111,64</b>	<b>338,89</b>	<b>2 704,76</b>	<b>0,92</b>	<b>161,50</b>	<b>0,54</b>	<b>8,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,37</b>	<b>658,79</b>	<b>325,14</b>	<b>974,97</b>	<b>13,94</b>	<b>1 435,27</b>	<b>20,35</b>	<b>0,00</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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,97	17,53	38,56	425,57	0,07	3,49	0,08	2,02	0,09	0,30	214,69	36,50	286,91	1,20	230,17	1,34	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,90	3,30	16,70	113,20	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	382	2011
хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40	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
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	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	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>35,47</b>	<b>21,33</b>	<b>87,86</b>	<b>695,17</b>	0,07	3,49	0,08	2,02	0,09	0,30	214,69	36,50	286,91	1,20	230,17	1,34	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,70	0,10	2,30	14,50	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с зелёным горошком	200	6,50	7,80	16,80	169,60	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	77	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	14,00	16,70	16,60	274,00	0,15	30,00	0,27	2,30	0,00	0,00	52,00	41,00	191,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	79,20	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,60	0,70	29,90	143,60	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,39</b>	<b>25,54</b>	<b>83,71</b>	<b>689,99</b>	0,16	109,20	0,42	2,30	0,00	0,05	69,19	45,37	193,75	2,49	9,84	0,00	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,50	8,00	50,10	307,50	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	424	2011
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,30</b>	<b>13,00</b>	<b>58,10</b>	<b>413,50</b>	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	8,20	7,00	6,80	132,80	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	254	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,70	6,40	24,20	168,40	0,17	5,96	0,05	0,24	0,00	0,00	56,11	34,63	101,50	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	14,70	60,10	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	4,85	9,69	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,30	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14,60</b>	<b>13,80</b>	<b>60,40</b>	<b>432,60</b>	0,17	8,87	0,05	0,24	0,00	0,00	63,86	39,48	111,19	2,29	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>второй ужин ночник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,20	2,80	6,50	38,20	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,80	2,10	12,10	79,40	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	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>202</b>	<b>4,00</b>	<b>4,90</b>	<b>18,60</b>	<b>117,60</b>	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		
<b>Всего за день:</b>		<b>93,76</b>	<b>78,57</b>	<b>308,67</b>	<b>2 348,86</b>	0,48	122,96	0,60	4,70	0,09	0,69	587,74	149,35	781,85	6,18	532,01	19,34	0,00	0,00		

## 8 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	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,40	4,30	0,00	53,00	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	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,80	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,02	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,40	7,20	29,80	209,10	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,40	15,00	95,20	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	379	2011
хлеб пшеничный	75	6,00	0,80	36,60	177,40	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,10</b>	<b>22,00</b>	<b>81,50</b>	<b>605,50</b>	<b>0,08</b>	<b>1,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>137,76</b>	<b>19,35</b>	<b>115,54</b>	<b>1,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,30	2,90	6,50	59,90	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	54	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,90	2,30	18,90	99,90	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	87	2011
ГУЛЯШ	90	13,30	14,60	3,10	197,00	0,04	0,90	0,01	1,98	0,00	0,00	12,60	18,00	135,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	6,30	40,50	218,00	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	10,96	6,97	35,86	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ курага	180	0,20	0,00	30,00	94,80	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	15,30	4,50	10,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>27,20</b>	<b>26,40</b>	<b>111,70</b>	<b>730,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>0,04</b>	<b>2,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>38,86</b>	<b>29,47</b>	<b>181,66</b>	<b>3,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	8,20	6,80	46,40	264,00	0,07	12,00	0,01	0,60	0,00	0,00	15,00	9,00	37,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	5,10	9,80	110,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>14,10</b>	<b>11,90</b>	<b>56,20</b>	<b>374,00</b>	<b>0,15</b>	<b>15,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>267,00</b>	<b>38,00</b>	<b>226,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,50	0,10	1,50	8,40	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
АЗУ	200	14,60	15,80	26,00	273,90	0,12	7,00	0,01	4,10	0,00	0,00	26,00	42,00	205,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	114,90	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	6,99	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,80	94,90	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,50</b>	<b>16,50</b>	<b>75,20</b>	<b>492,10</b>	<b>0,13</b>	<b>9,00</b>	<b>0,01</b>	<b>4,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,99</b>	<b>46,00</b>	<b>209,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>второй ужин ночник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,20	2,80	6,50	38,20	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,80	2,10	12,10	79,40	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	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>202</b>	<b>4,00</b>	<b>4,90</b>	<b>18,60</b>	<b>117,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>82,90</b>	<b>81,70</b>	<b>343,20</b>	<b>2 320,00</b>	<b>0,46</b>	<b>26,19</b>	<b>0,21</b>	<b>8,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>476,61</b>	<b>132,82</b>	<b>732,20</b>	<b>10,79</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		



**9 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	І, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,40	4,30	0,00	53,00	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	0,00	0,00	15	2011
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	11,40	15,00	9,00	216,20	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	0,00	219	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,60	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	33,00	96,00	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	0,00	0,00		2008
хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	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	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,40</b>	<b>20,00</b>	<b>76,70</b>	<b>518,00</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,90	0,10	4,90	23,20	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	0,00	33	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,00	7,60	11,60	142,80	0,03	0,80	0,17	0,32	0,00	0,00	14,40	7,20	24,80	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	105	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,10	13,60	13,40	227,00	0,07	0,00	0,00	3,24	0,00	0,00	10,80	21,60	135,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,50	5,60	23,90	159,50	0,16	5,55	0,04	0,22	0,00	0,00	52,17	32,19	94,35	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	26,40	107,10	0,01	2,70	0,00	0,36	0,00	0,00	4,50	1,80	2,70	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	18,30	61,20	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	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>26,60</b>	<b>27,30</b>	<b>98,50</b>	<b>720,80</b>	0,27	9,05	0,21	4,14	0,00	0,00	81,87	62,79	256,85	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	8,30	7,30	38,00	250,00	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	0,00	0,00	429	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,90	3,30	16,70	113,20	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	0,00	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>12,20</b>	<b>10,60</b>	<b>54,70</b>	<b>363,20</b>	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	0,00		
<b>Ужин</b>																						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	11,50	13,00	26,00	280,00	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	141,90	46,44	178,02	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,33	18,33	91,21	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	0,00	398	2012
хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,30	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	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>14,97</b>	<b>14,03</b>	<b>68,83</b>	<b>489,51</b>	0,18	11,29	0,06	0,76	0,00	0,02	157,90	54,44	189,02	4,78	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
<b>второй ужин ночник</b>																						
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,20	2,80	6,50	38,20	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	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,80	2,10	12,10	79,40	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	0,00	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>202</b>	<b>4,00</b>	<b>4,90</b>	<b>18,60</b>	<b>117,60</b>	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	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,17</b>	<b>76,83</b>	<b>317,33</b>	<b>2 209,11</b>	0,45	20,34	0,27	4,90	0,00	0,02	244,77	121,23	453,87	10,18	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		

**10 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	І, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,20	2,90	0,00	35,30	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	0,00	15	2011
КАША "ДРУЖБА"	200	6,40	9,20	27,30	217,00	0,10	2,05	0,08	0,21	0,00	0,00	186,55	34,85	176,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,60	3,00	15,00	101,90	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	0,00	382	2011
хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,80	71,50	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	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,00</b>	<b>15,80</b>	<b>66,90</b>	<b>472,70</b>	0,13	12,05	0,09	0,84	0,00	0,02	202,55	42,85	187,30	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,10	3,80	8,60	79,00	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	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,80	10,20	10,70	167,10	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	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	14,20	6,00	20,50	180,00	0,14	0,00	0,07	3,96	0,00	0,00	45,00	28,80	158,40	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,80	38,90	223,00	0,02	0,00	0,06	0,36	0,00	0,00	3,60	22,80	73,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,10	0,10	19,10	77,70	0,02	0,00	0,01	0,45	0,00	0,00	18,90	14,40	20,70	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	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	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>26,90</b>	<b>26,20</b>	<b>110,50</b>	<b>788,00</b>	0,18	0,00	0,14	4,77	0,00	0,00	67,50	66,00	252,30	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																						
ПЕЧЕНЬЕ	100	9,50	9,80	54,00	317,80	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	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,20	4,60	11,20	90,50	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	0,00	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,70</b>	<b>14,40</b>	<b>65,20</b>	<b>408,30</b>	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	0,00		
<b>Ужин</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,97	17,53	38,56	425,57	0,07	3,49	0,08	2,02	0,09	0,30	214,69	36,50	286,91	1,20	230,17	1,34	0,00	0,00	0,00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,10	0,00	11,00	45,20	0,00	2,62	0,00	0,00	0,00	0,00	6,98	4,37	8,73	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,30	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	0,00		2008
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	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	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>30,27</b>	<b>18,03</b>	<b>71,76</b>	<b>580,07</b>	0,07	6,11	0,08	2,02	0,09	0,30	221,67	40,87	295,64	2,07	230,17	1,34	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>85,87</b>	<b>74,43</b>	<b>314,36</b>	<b>2 249,07</b>	0,38	18,16	0,31	7,63	0,09	0,32	491,72	149,72	735,24	7,06	508,17	3,34	0,00	0,00	0,00		

### 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	869,65	848,60	3 315,52	24 097,29	5,05	644,54	4,47	73,36	0,54	3,65	5 211,22	1 801,60	7 449,39	113,84	6 726,97	162,98	0,00	0,00
Среднее значение за период	86,97	84,86	331,55	2 409,73	0,51	64,45	0,45	7,34	0,05	0,37	521,12	180,16	744,94	11,38	672,70	16,30	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	31.7	53.9															

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	второй ужин ночник
7-11 инт	503	715	300	500	180