

УТВЕРЖДАЮ

ИП Каминская К.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ

Гапонова Е.В.

ДЗОЛ "Родничок"



ИП КАМИНСКАЯ К.В.

Типовое примерное меню рационов питания для детей детского загородного оздоровительного лагеря "Родничок" с  
круглосуточным пребыванием 12-18 лет 2850 -3150 ккал

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,05	12,04	32,88	273,32	0,66	0,16	0,17	0,06	0,13	153,37	202,00	58,21	1,46	310,74	13,69	0,00	0,02	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1,94	0,15	20,79	92,31	0,06	0,03	0,01	0,00	0,00	7,06	20,42	8,46	0,59	49,28	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЛОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	190,00	116,73	17,50	0,00	152,30	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,91	87,89	19,03	0,40	108,91	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,37	25,33	5,33	191,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022
ЛИЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	81,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>30,58</b>	<b>23,41</b>	<b>142,81</b>	<b>911,65</b>	<b>2,12</b>	<b>0,53</b>	<b>0,76</b>	<b>0,21</b>	<b>1,02</b>	<b>403,73</b>	<b>615,44</b>	<b>132,68</b>	<b>8,69</b>	<b>949,77</b>	<b>38,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,14	3,61	74,34	14,43	0,04	0,04	0,05	0,00	22,10	40,77	16,05	1,03	190,26	2,81	0,00	0,01	24	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТФЕЛЕМ	250	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	0,00	0,00	101	2008
ПЛОВ	250	14,07	30,68	43,77	508,37	1,98	0,28	0,10	0,29	0,00	35,52	165,97	50,72	2,00	362,04	6,22	0,01	0,07	265	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	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	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	285,16	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	TK №4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>23,28</b>	<b>37,97</b>	<b>102,48</b>	<b>847,87</b>	<b>16,41</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,00</b>	<b>57,62</b>	<b>229,74</b>	<b>66,77</b>	<b>3,03</b>	<b>872,30</b>	<b>9,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>		
<b>Полдник</b>																				
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, МАНДАРИН, ГРУША)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	117,00	3,00	0,00	0,02		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	30	2,25	2,84	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>3,82</b>	<b>3,73</b>	<b>56,61</b>	<b>279,02</b>	<b>16,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>45,30</b>	<b>56,10</b>	<b>25,20</b>	<b>6,45</b>	<b>690,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,53	10,12	14,79	156,91	2,87	0,03	0,04	0,06	0,00	40,43	46,87	24,38	1,30	367,30	4,46	0,00	0,02	50	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,90	13,40	25,85	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,20	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	110	25,55	33,72	0,59	407,57	1,48	0,08	0,19	0,14	0,15	23,90	216,76	24,23	2,14	294,70	8,76	0,03	0,17	288	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,80	30,00	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	TK №40	2022
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	39,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>34,14</b>	<b>57,48</b>	<b>68,00</b>	<b>946,37</b>	<b>4,35</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>106,61</b>	<b>403,67</b>	<b>60,49</b>	<b>4,16</b>	<b>733,60</b>	<b>13,22</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>		
<b>Ужин 2</b>																				
ЛОГУРТ ПИТЬЕВОЙ, СНЕЖОК, ИЛИ КЕФИР	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>96,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>190,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>292,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>95,82</b>	<b>125,59</b>	<b>375,90</b>	<b>3 080,91</b>	<b>40,88</b>	<b>1,16</b>	<b>1,56</b>	<b>0,81</b>	<b>1,17</b>	<b>915,48</b>	<b>1 495,</b>	<b>313,34</b>	<b>22,33</b>	<b>3 237,</b>	<b>65,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0,41</b>	<b>13</b>	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции			Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
	Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																				
РУЖБА*	250	8,12	21,46	368,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008			
РЕШЕ	40	4,96	4,49	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
РОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 31	2022	
КАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	113,97	25,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022	
<b>прием пищи:</b>	<b>589</b>	<b>23,20</b>	<b>35,52</b>	<b>441,18</b>	<b>845,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,10</b>	<b>0,89</b>	<b>43,91</b>	<b>180,52</b>	<b>29,68</b>	<b>6,24</b>	<b>237,06</b>	<b>15,51</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																				
А ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,78	10,13	2,70	108,94	17,75	0,04	0,03	0,12	0,00	10,80	14,24	0,72	205,92	1,42	0,00	0,00	22	2008	
О СМЕТАНОЙ	250/10	1,94	6,57	10,27	108,86	8,77	0,03	0,04	0,23	0,00	59,25	23,49	1,18	280,97	5,50	0,00	0,02	81	2011	
АССЫГЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	287,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	4,25	284,92	2,20	0,00	0,01	171-1	2011	
ЛИ (1-И ВАРИАИТ)	90/30	8,22	13,79	11,00	201,04	1,07	0,04	0,05	0,00	0,00	13,54	78,83	1,17	181,00	3,49	0,00	0,03	283	2008	
ОМАТНЫЙ №348	50	0,58	2,52	3,26	38,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	348	2012	
Т ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,80	27,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ЖАНОЙ /ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	285,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112,06	339,36	175,91	7,53	986,00	0,00	0,00	TK №4	2022	
<b>за прием пищи:</b>	<b>1010</b>	<b>27,94</b>	<b>43,81</b>	<b>126,09</b>	<b>1 014,62</b>	<b>28,54</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,48</b>	<b>0,19</b>	<b>112,06</b>	<b>339,36</b>	<b>175,91</b>	<b>7,53</b>	<b>986,00</b>	<b>12,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Полдник</b>																				
СВЕЖИЙ ЯБЛОКО, БАНАН, МАНДАРИН, ГРУША	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	16,00	4,40	280,00	4,00	0,00	0,02		2008	
БЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	7,20	2,52	280,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
СОК ЛИМОННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	437	2008	
<b>за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>1,90</b>	<b>1,04</b>	<b>63,35</b>	<b>277,33</b>	<b>23,15</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>56,51</b>	<b>37,16</b>	<b>28,52</b>	<b>7,06</b>	<b>628,11</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>Ужин</b>																				
ВЕСНА	100	1,76	5,78	2,46	69,21	15,85	0,03	0,08	0,15	0,13	49,01	44,82	19,07	1,04	191,27	5,54	0,00	0,03	28	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,07	25,62	172,71	12,43	0,15	0,12	0,04	0,09	46,56	101,77	35,12	1,45	913,79	10,16	0,00	0,04	335	2008
ЦЫ ПЕНИВЫЕ	100	8,93	9,00	8,12	149,66	11,12	0,04	0,09	0,03	0,11	37,75	93,27	19,50	1,56	284,02	5,87	0,00	0,03	298	2012
ТОМАТНЫЙ №348	50	0,58	2,52	3,26	38,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	348	2012
ВЫЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
СОК ЛИМОННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	437	2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,15</b>	<b>23,66</b>	<b>83,09</b>	<b>621,72</b>	<b>41,90</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>0,31</b>	<b>0,38</b>	<b>161,15</b>	<b>282,31</b>	<b>96,13</b>	<b>5,12</b>	<b>1 515,94</b>	<b>21,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		
<b>Ужин 2</b>																				
П ПИТЬЕВОЙ, СНЕЖОК, ИЛИ КЕФИР	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
<b>за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>96,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>190,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>292,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>за день:</b>		<b>67,07</b>	<b>85,57</b>	<b>350,81</b>	<b>2 485,95</b>	<b>94,99</b>	<b>1,01</b>	<b>1,23</b>	<b>0,95</b>	<b>1,46</b>	<b>614,23</b>	<b>1 030,358,24</b>	<b>25,95</b>	<b>3 859,69</b>	<b>56,11</b>	<b>0,01</b>	<b>0,25</b>			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	7,11	19,46	36,72	0,88	0,06	0,20	0,11	0,28	101,062	170,10	34,52	0,49	263,103	15,66	0,00	0,02	189	2008	
МЯСНО-ОВОЩНЫЙ СУП С ДЖЕМОМ	2015	1,96	0,17	21,67	5,08	0,03	0,01	0,00	0,00	8,07	21,31	9,35	0,52	50,68	0,00	0,00	0,00	2	2008	
ОМЛЕТ С ПШЕНИЧНЫМ МУКОМ	80	8,82	1,17	56,51	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	113,37	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022	
ОМЛЕТ С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	11,42	96,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ОМЛЕТ С МОЛОКОМ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>22,61</b>	<b>24,00</b>	<b>158,90</b>	<b>8,08</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>0,13</b>	<b>0,28</b>	<b>337,70</b>	<b>413,02</b>	<b>105,89</b>	<b>9,73</b>	<b>967,29</b>	<b>34,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	120	1,81	6,10	11,13	17,63	0,03	0,04	0,30	0,00	47,58	33,11	18,29	0,97	199,22	3,44	0,00	0,02	45	2011	
МЯСНО-ОВОЩНЫЙ СУП С КРУПКОЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	2,64	5,01	11,17	100,76	6,40	0,04	0,16	0,00	26,24	45,17	17,58	0,74	216,09	2,90	0,00	0,02	94	2008	
ПРИПУЩЕННЫЙ МЯС	150	3,59	4,71	37,73	207,67	0,00	0,03	0,02	0,08	13,75	72,69	24,91	0,52	53,75	0,74	0,01	0,02	305	2011	
САЛАТ "МОРОЗЬЕ"	100	16,26	22,44	7,95	298,80	0,55	0,07	0,14	0,26	0,18	38,76	177,29	2,70	340,51	8,99	0,00	0,05	38	2012	
САЛАТ С ТОМАТНЫМ №348	50	0,58	2,52	3,26	38,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	63,19	0,21	0,00	0,00	348	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	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	0,00	394	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>33,11</b>	<b>41,93</b>	<b>126,34</b>	<b>25,53</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>0,83</b>	<b>0,31</b>	<b>133,97</b>	<b>337,87</b>	<b>95,72</b>	<b>5,14</b>	<b>672,06</b>	<b>16,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>			
<b>Полдник</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОКО, БАНАН, МАНДАРИН, ГРУША	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	336,00	4,00	0,00	0,02	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОКО, БАНАН, МАНДАРИН, ГРУША	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОКО, БАНАН, МАНДАРИН, ГРУША	200	0,54	0,12	22,09	92,51	0,00	0,03	0,02	0,00	25,67	27,86	10,91	0,65	200,02	0,00	0,00	0,00	TK №15	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>3,59</b>	<b>3,86</b>	<b>64,01</b>	<b>311,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>66,37</b>	<b>76,86</b>	<b>32,91</b>	<b>5,68</b>	<b>789,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И СВЕКЛОЙ	120	1,89	6,26	11,66	110,86	11,95	0,07	0,06	0,24	0,00	35,59	61,22	62,83	4,78	653,96	4,58	0,00	0,11	47	2012
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И СВЕКЛОЙ	250	22,47	26,76	23,01	422,99	12,72	0,19	0,23	0,09	0,00	33,16	244,53	49,08	3,01	1 029,61	14,09	0,02	0,17	258	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И СВЕКЛОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И СВЕКЛОЙ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 40	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>27,52</b>	<b>33,26</b>	<b>61,44</b>	<b>655,74</b>	<b>24,67</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>77,03</b>	<b>335,99</b>	<b>123,79</b>	<b>8,51</b>	<b>1 735,17</b>	<b>18,67</b>	<b>0,02</b>	<b>0,29</b>			
<b>Ужин 2</b>																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И СВЕКЛОЙ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	24,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	2008	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И СВЕКЛОЙ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	24,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>90,83</b>	<b>106,05</b>	<b>416,69</b>	<b>3 024,47</b>	<b>79,68</b>	<b>1,04</b>	<b>1,43</b>	<b>1,35</b>	<b>855,07</b>	<b>1 356,34</b>	<b>29,06</b>	<b>4 651,34</b>	<b>73,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,48</b>				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
1 МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	250	3,53	10,27	17,34	176,52	0,46	0,03	0,10	0,06	0,15	102,394	85,78	18,31	0,26	144,395	8,09	0,00	0,01	121	2011
25	1,10	8,40	7,50	110,00	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	1	2008	
200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,10	0,00	0,89	12,60	12,60	7,20	2,52	240,000	2,00	0,00	0,00	442	2008
40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,00	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
200/157	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	0,00	23,99	119,97	25,33	5,33	161,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022
<b>817</b>	<b>19,54</b>	<b>24,53</b>	<b>116,13</b>	<b>764,68</b>	<b>3,20</b>	<b>0,31</b>	<b>0,39</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>172,74</b>	<b>269,000</b>	<b>59,77</b>	<b>9,45</b>	<b>647,46</b>	<b>25,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																				
100	1,61	5,25	9,93	94,09	14,91	0,06	0,04	0,04	0,04	0,00	24,80	43,67	21,33	1,10	409,603	3,46	0,00	0,08	48	2012
200/20/20	0	10,25	6,80	29,47	220,32	3,06	0,17	0,08	0,21	0,00	38,01	106,12	31,65	2,03	390,07	4,26	0,00	0,04	102	2011
100	17,22	3,88	0,67	106,79	0,87	0,10	0,11	0,03	0,05	0,05	55,07	246,77	56,77	0,96	465,20	106,46	0,02	0,70	227	2011
200	3,94	7,42	26,09	187,82	12,19	0,15	0,14	0,81	0,12	0,81	55,92	111,90	45,08	1,65	913,46	11,17	0,00	0,06	125	2008
130	8,23	1,15	55,10	265,16	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	TK №4	2022
200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	437	2008
<b>970</b>	<b>41,38</b>	<b>24,55</b>	<b>145,42</b>	<b>974,09</b>	<b>32,58</b>	<b>0,48</b>	<b>0,37</b>	<b>1,09</b>	<b>0,17</b>	<b>185,71</b>	<b>510,52</b>	<b>160,15</b>	<b>5,88</b>	<b>2 232, 53</b>	<b>185,35</b>	<b>0,02</b>	<b>0,88</b>			
<b>Полдник</b>																				
200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	336,000	4,00	0,00	0,02		2008
110	25,82	0,70	3,87	129,11	0,24	0,03	0,21	0,00	0,00	0,00	123,92	162,395	23,23	0,29	141,37	0,00	0,03	0,03		
200/4	0,20	0,00	8,00	33,00	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	TK № 31	2022
<b>514</b>	<b>26,82</b>	<b>1,50</b>	<b>31,47</b>	<b>256,11</b>	<b>20,24</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>135,92</b>	<b>204,395</b>	<b>39,23</b>	<b>4,69</b>	<b>697,37</b>	<b>4,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>			
<b>Ужин</b>																				
100	0,73	10,08	2,28	102,64	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	126,31	2,73	0,00	0,02	19	2008
280	15,25	41,68	25,27	540,63	49,36	0,47	0,20	0,18	0,14	0,14	134,71	161,32	60,21	3,55	733,745	14,97	0,00	0,09	346	2008
80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022
<b>660</b>	<b>19,17</b>	<b>52,00</b>	<b>54,29</b>	<b>765,14</b>	<b>56,46</b>	<b>0,55</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	<b>163,92</b>	<b>230,16</b>	<b>84,83</b>	<b>5,18</b>	<b>913,36</b>	<b>17,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>			
<b>Итого за прием пищи:</b>																				
75	6,60	3,65	25,87	163,16	0,07	0,05	0,07	0,02	0,13	36,34	67,38	9,05	0,49	80,13	2,34	0,01	0,01	479	2008	
200	5,94	5,12	9,82	110,52	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	213,22	131,92	23,63	0,17	306,09	18,99	0,00	0,00	385	2011	
<b>275</b>	<b>12,54</b>	<b>8,77</b>	<b>35,69</b>	<b>273,68</b>	<b>1,17</b>	<b>0,10</b>	<b>0,29</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>291,96</b>	<b>219,30</b>	<b>32,68</b>	<b>0,66</b>	<b>368,19</b>	<b>21,33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Итого за прием пищи:</b>																				
<b>119,45</b>	<b>111,35</b>	<b>383,00</b>	<b>3 033,70</b>	<b>115,65</b>	<b>1,53</b>	<b>1,56</b>	<b>1,50</b>	<b>1,48</b>	<b>928,05</b>	<b>1 473, 95</b>	<b>376,66</b>	<b>25,86</b>	<b>4 879, 253,98</b>	<b>11</b>	<b>0,07</b>	<b>1,09</b>				
<b>Итого за день:</b>																				

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецептур			
																				Завтрак		
<b>Завтрак</b>																						
	250	8,94	18,63	42,48	374,05	0,64	0,14	0,02	0,10	0,28	149,50	205,10	40,69	2,06	293,37	11,03	0,03	0,00	189			
ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	4,61	7,71	83,90	0,11	0,02	0,05	0,05	0,10	0,28	149,50	205,10	40,69	2,06	293,37	11,03	0,03	0,00	3			
МЯСО С СЫРОМ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,00	0,88	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209			
ВАРЕНЬЕ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7			
САХАРОМ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	326,10	475,93	77,57	8,60	338,21	26,54	0,04	0,03	TK №4			
РЖАНОМ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	600	27,56	29,15	114,24	831,11	0,75	0,42	0,49	0,25	1,17	256,10	475,93	77,57	8,60	338,21	26,54	0,04	0,03	2008			
<b>Обед</b>																						
на прием пищи:	100	0,87	10,11	5,53	117,04	3,23	0,03	0,03	0,20	0,00	14,83	25,52	12,84	0,56	203,63	2,60	0,00	0,01	51			
ПРЕТ ОВОЩНОЙ	250/20/1	8,07	9,79	9,71	159,68	8,06	0,08	0,09	0,23	0,00	39,70	97,86	25,47	1,32	397,96	6,18	0,01	0,06	99			
МЯСО ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	0	0,58	2,52	3,26	38,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	348			
ТОМАТНЫЙ НЕЖИР	100/30	21,94	12,34	0,68	228,58	17,12	0,25	1,93	7,88	0,15	11,17	317,96	19,51	7,69	377,09	8,18	0,04	0,23	256			
МЯСО СТРОГАНОВСКИ	200	4,21	6,77	28,47	192,19	13,82	0,16	0,14	0,04	0,10	51,67	113,11	39,03	1,61	1,015	11,30	0,00	0,05	335			
КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	TK №4			
МЯСО ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	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	2022			
РЖАНОМ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1090	43,90	42,66	102,75	1 000,99	43,18	0,53	2,20	8,44	0,30	133,21	564,10	103,89	10,79	2 057,28	28,47	0,05	0,35				
<b>Полдник</b>																						
на прием пищи:	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	230,00	4,00	0,00	0,02	2008			
ЯБЛОКО, БАНАН, МАНДАРИН, ГРУША	200	0,49	0,17	28,01	118,79	27,60	0,06	0,02	0,01	0,00	21,60	11,07	12,02	0,35	184,10	0,30	0,00	0,00	344			
ЧЕРНОГОСМОРОДИНЫ	70	16,24	20,65	0,00	254,80	0,49	0,03	0,21	0,23	0,00	610,00	330,00	24,50	0,70	61,80	0,00	0,01	0,02	15			
ПЛОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	470	17,53	21,52	47,61	467,59	48,09	0,15	0,27	0,25	0,00	665,00	303,07	52,52	5,45	601,73	4,30	0,01	0,04				
<b>Ужин</b>																						
на прием пищи:	100	0,98	6,14	3,61	74,34	14,43	0,04	0,04	0,05	0,00	22,10	40,77	16,05	1,03	190,20	2,81	0,00	0,01	24			
ПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	200	7,10	6,43	45,39	288,16	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	45,78	56,55	14,20	1,35	84,28	0,99	0,02	0,02	309			
МАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	25,55	33,72	0,59	407,57	1,48	0,08	0,19	0,14	0,15	23,90	216,70	24,23	2,14	294,70	8,76	0,03	0,17	288			
МЯСО ОТВАРНАЯ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73			
ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОМ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	190,00	176,73	17,50	0,00	162,90	0,00	0,00	0,03	TK №3			
СУП В ПИЩ. УПАК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442			
ПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	815	41,06	49,85	94,29	996,02	18,39	0,31	0,51	0,25	0,26	262,66	477,67	91,06	7,76	1 043,14	14,56	0,05	0,24				
<b>Ужин 2</b>																						
на прием пищи:	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04				
СУП ПИЩЕВОЙ, СНЕЖОК, МИЛКЕ-ФИР	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04				
на прием пищи:	200	134,05	146,30	364,89	3 391,71	111,81	1,47	3,81	9,24	1,73	1 633,63	2 090,32	355,04	32,60	4 753,73	73,87	0,15	0,70				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				С, мг
<b>Завтрак</b>																				
Жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	250	10,37	15,52	40,21	0,87	0,19	0,26	0,08	0,19	181,06	243,22	101,78	3,05	420,23	16,51	0,00	0,01	183	2011	
Сыр с маслом	30	4,61	4,98	7,71	0,11	0,02	0,05	0,05	0,00	139,30	84,75	7,20	27,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3	2008	
Мясо	40	4,96	4,49	0,27	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
С маслом	200	3,75	3,01	24,41	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
Жидкий хлеб пшеничный	80	8,82	1,17	56,51	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,37	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022	
<b>на прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>32,51</b>	<b>29,05</b>	<b>129,11</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>0,68</b>	<b>0,25</b>	<b>1,08</b>	<b>471,24</b>	<b>611,07</b>	<b>106,13</b>	<b>10,46</b>	<b>852,16</b>	<b>41,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																				
Ма из свежих огурцов	100	0,73	10,08	2,28	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	126,31	2,73	0,00	0,02	19	2008	
Свежий яблочный с картошкой	250	1,84	5,05	9,02	89,80	12,61	0,05	0,21	0,00	48,14	44,44	21,82	1,02	326,76	3,80	0,00	0,02	88	2011	
Пюре картофельное	150	8,19	9,66	36,97	267,18	0,00	0,22	0,04	0,14	22,29	181,14	121,10	4,26	294,94	2,20	0,00	0,02	302,1	2011	
Пюре картофельное	100	15,76	17,03	13,44	269,98	0,00	0,14	0,10	0,00	13,23	108,23	25,56	2,38	297,70	5,61	0,00	0,04	474	1997	
Пюре картофельное	50	0,58	2,52	3,26	38,34	0,95	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	348	2012	
Пюре картофельное	200	0,00	0,00	6,80	27,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
Жидкий хлеб пшеничный	130	8,23	1,15	55,10	265,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022	
<b>на прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>35,33</b>	<b>45,49</b>	<b>126,87</b>	<b>22,66</b>	<b>0,45</b>	<b>0,32</b>	<b>0,35</b>	<b>0,19</b>	<b>112,23</b>	<b>429,90</b>	<b>186,46</b>	<b>8,78</b>	<b>1 070,32</b>	<b>14,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			
<b>Полдник</b>																				
Свежий яблочный, банан, мандарин, груша	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	4,00	0,00	0,02		2008	
Печенье изюмное	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Печенье изюмное	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	388	2011	
<b>на прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>3,71</b>	<b>4,01</b>	<b>70,65</b>	<b>108,00</b>	<b>108,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>59,96</b>	<b>52,06</b>	<b>26,86</b>	<b>5,57</b>	<b>1 000,20</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>Ужин</b>																				
Из картофеля с соевыми огурами	100	1,36	5,21	8,52	87,43	6,69	0,05	0,05	0,43	0,00	25,00	40,15	20,60	0,78	329,13	3,08	0,00	0,02	22	2012
Пюре картофельное (3 вариант)	280	47,12	25,30	22,69	408,88	49,21	0,22	0,26	1,35	0,25	96,57	248,63	76,75	3,33	1 058,75	15,07	0,00	0,11	344	2012
Жидкий хлеб пшеничный	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008	
Жидкий хлеб пшеничный	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>на прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>22,41</b>	<b>30,94</b>	<b>75,27</b>	<b>671,62</b>	<b>57,50</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>1,78</b>	<b>0,25</b>	<b>142,45</b>	<b>331,62</b>	<b>116,43</b>	<b>7,35</b>	<b>1 680,48</b>	<b>20,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>		
<b>Ужин 2</b>																				
Ма из свежих огурцов	100	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	0,00	0,00	451	2008
Пюре картофельное	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		
<b>на прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>96,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>190,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>292,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>на прием пищи:</b>	<b>97,96</b>	<b>112,49</b>	<b>407,90</b>	<b>3 090,37</b>	<b>191,06</b>	<b>1,44</b>	<b>1,80</b>	<b>2,60</b>	<b>1,52</b>	<b>1 025,88</b>	<b>523,90</b>	<b>32,16</b>	<b>16</b>	<b>4 635,79</b>	<b>79,72</b>	<b>0,01</b>	<b>0,34</b>			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции		Жиры, г		Белки, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг																А, мг
<b>Завтрак</b>																						
160	16,29	20,40	2,93	261,69	0,00	0,00	0,29	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	214	2008
25	1,10	8,40	7,50	110,00	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	0,00	1	2008
80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	0,00	23,99	25,33	5,33	167,29	7,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022
200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	0,00	87,89	19,03	0,40	169,01	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
465	29,52	32,40	93,56	785,77	0,52	0,28	0,22	0,31	0,00	0,00	237,30	203,96	44,36	5,73	380,30	16,46	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																						
100	0,78	10,13	2,70	106,94	17,75	0,04	0,03	0,12	0,00	0,00	10,60	18,80	14,24	0,72	205,92	1,42	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
250	5,26	7,85	16,42	158,02	6,83	0,09	0,08	0,21	0,00	0,00	53,76	94,17	29,41	1,39	525,43	5,07	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2011
200	4,21	6,77	28,47	192,19	13,82	0,16	0,14	0,04	0,10	0,00	51,67	113,11	39,03	1,61	52	11,30	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
95/30	14,14	16,35	2,91	215,46	1,17	0,04	0,08	0,02	0,00	0,00	19,68	126,21	18,41	1,94	314,39	5,72	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011
200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008
130	8,23	1,15	55,10	265,16	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	0,00	TK №4	2022
1005	32,75	42,30	129,76	1 037,68	41,12	0,33	0,33	0,39	0,10	0,00	147,62	354,85	106,41	5,80	2 093,93	23,51	0,00	0,00	0,00	0,14		
<b>Полдник</b>																						
200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	336,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
420	2,30	2,76	34,48	177,40	20,00	0,08	0,06	0,01	0,00	0,00	45,90	40,00	21,80	4,82	376,34	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																						
120	5,66	11,40	8,64	160,73	4,15	0,02	0,09	0,06	0,00	0,00	192,76	129,07	26,10	1,44	302,91	6,94	0,00	0,00	0,00	0,00	50	2011
200	7,07	6,43	45,18	267,18	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	0,00	45,68	56,32	14,14	1,34	83,90	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2011
60/30	11,28	12,94	11,69	208,69	1,34	0,05	0,07	0,02	0,00	0,00	26,04	106,25	18,30	1,62	267,17	5,77	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 38	2022
80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2008
200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
680	27,94	31,20	104,57	811,91	7,09	0,22	0,23	0,11	0,11	0,00	263,06	336,45	77,62	7,64	943,46	15,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Ужин 2</b>																						
200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	96,51	111,66	368,37	2 908,76	70,13	0,97	1,17	0,87	0,21	0,00	975,96	1 125,19	23,99	4 260,85	59,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				С, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,05	12,04	32,98	273,32	0,66	0,16	0,17	0,06	0,13	153,37	202,80	58,21	1,46	314,14	13,69	0,00	0,02	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,65	4,35	0,91	66,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	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	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	113,97	25,33	5,33	161,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>23,16</b>	<b>26,10</b>	<b>104,53</b>	<b>746,48</b>	<b>0,66</b>	<b>0,42</b>	<b>0,43</b>	<b>0,16</b>	<b>1,02</b>	<b>197,28</b>	<b>366,36</b>	<b>87,89</b>	<b>7,90</b>	<b>357,78</b>	<b>29,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	9,27	89,80	14,68	0,02	0,03	0,25	0,00	39,63	27,59	15,23	0,81	103,90	2,86	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	250/20	8,28	4,03	36,51	215,87	3,58	0,19	0,07	0,25	0,00	43,18	94,13	34,93	2,14	131,42	3,75	0,00	0,02	102	2011
ПЛОВ	250	14,07	30,68	43,77	508,37	1,98	0,28	0,10	0,29	0,00	35,52	50,72	2,00	382,04	6,22	0,01	0,07	285	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	86,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	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	TK №4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>32,75</b>	<b>41,21</b>	<b>173,38</b>	<b>1211,70</b>	<b>106,24</b>	<b>0,50</b>	<b>0,25</b>	<b>0,95</b>	<b>0,00</b>	<b>137,99</b>	<b>113,79</b>	<b>105,74</b>	<b>5,49</b>	<b>390,62</b>	<b>12,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																				
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, МАНДАРИН, ГРУША)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	336,00	4,00	0,00	0,02		2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	130,00	17,50	0,00	162,90	0,00	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>4,53</b>	<b>3,93</b>	<b>32,51</b>	<b>194,62</b>	<b>20,88</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>162,00</b>	<b>140,79</b>	<b>33,50</b>	<b>4,40</b>	<b>736,90</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>		
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	120	1,49	6,20	13,56	117,65	28,92	0,04	0,04	0,45	0,00	44,04	34,74	19,08	1,46	233,70	3,30	0,00	0,02	46	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,62	22,05	5,85	284,61	1,52	0,05	0,11	0,03	0,00	30,20	140,34	20,23	2,07	352,92	8,54	0,00	0,05	375	1996
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,07	25,62	172,71	12,43	0,15	0,12	0,04	0,09	46,56	101,77	35,12	1,45	313,79	10,16	0,00	0,04	335	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>24,83</b>	<b>34,75</b>	<b>84,09</b>	<b>750,28</b>	<b>44,47</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>0,52</b>	<b>0,09</b>	<b>141,68</b>	<b>325,69</b>	<b>93,51</b>	<b>8,22</b>	<b>1790,97</b>	<b>24,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>		
<b>Ужин 2</b>																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ, СНЕЖОК, ИЛИ КЕФИР	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>96,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>190,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>292,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>89,27</b>	<b>108,99</b>	<b>490,51</b>	<b>2 999,08</b>	<b>175,65</b>	<b>1,39</b>	<b>1,58</b>	<b>1,72</b>	<b>1,11</b>	<b>898,55</b>	<b>1 358,57</b>	<b>348,64</b>	<b>26,01</b>	<b>4 359,87</b>	<b>70,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																			В3, мг	В6, мг		
<b>Завтрак</b>																						
ШАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,05	16,22	37,21	319,83	0,64	0,05	0,15	0,09	0,24	1,56,37	141,14	31,29	0,47	2,16,36	11,55	0,01	0,02	189	2008		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	0,76	2,73	13,97	83,82	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008		
ПЮРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	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	0,00	0,00				
КОМБИНИРОВАННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	1,11,41	87,89	19,03	0,40	109,01	9,00	0,00	0,00	379	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,68	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>18,94</b>	<b>22,55</b>	<b>134,31</b>	<b>817,73</b>	<b>1,16</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>209,37</b>	<b>345,30</b>	<b>75,65</b>	<b>6,20</b>	<b>309,36</b>	<b>28,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>				
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ВЕСНА	100	1,76	5,78	2,46	69,21	15,85	0,03	0,08	0,15	0,13	49,01	44,82	19,07	1,04	191,27	5,54	0,00	0,03	28	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,92	6,53	8,87	114,84	12,23	0,06	0,07	0,22	0,00	48,66	69,37	23,92	1,20	352,30	5,32	0,00	0,04	88	2011		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	6,90	6,53	8,76	121,53	0,78	0,04	0,05	0,02	0,00	35,95	90,85	15,38	0,66	169,31	46,82	0,00	0,00	239	2011		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,70	202,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,58	2,52	3,26	38,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	348	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	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	TK №4	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>975</b>	<b>26,09</b>	<b>28,81</b>	<b>130,51</b>	<b>888,69</b>	<b>29,81</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,53</b>	<b>0,18</b>	<b>149,72</b>	<b>214,49</b>	<b>84,33</b>	<b>3,11</b>	<b>793,07</b>	<b>57,89</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>				
<b>Полдник</b>																						
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО, БАНАН, МАНДАРИН, ГРУША)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	336,00	4,00	0,00	0,02		2008		
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,73	17,50	0,00	182,30	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,54	0,12	22,09	92,51	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	25,67	27,86	10,91	0,65	200,02	0,00	0,00	0,00	TK №15	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>4,84</b>	<b>4,05</b>	<b>47,33</b>	<b>257,15</b>	<b>20,88</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>207,67</b>	<b>105,07</b>	<b>44,41</b>	<b>5,05</b>	<b>538,32</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>				
<b>Ужин</b>																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,73	10,08	2,28	102,64	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	126,31	2,73	0,00	0,02	19	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,20	14,03	13,81	234,44	7,16	0,10	0,12	0,01	0,00	15,19	143,46	29,86	2,22	695,76	9,04	0,00	0,05	258	2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008		
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>17,86</b>	<b>24,54</b>	<b>55,15</b>	<b>512,39</b>	<b>17,86</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>57,00</b>	<b>224,74</b>	<b>61,68</b>	<b>6,37</b>	<b>1,115,67</b>	<b>13,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>				
<b>Ужин 2</b>																						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	6,60	3,65	25,87	163,16	0,07	0,05	0,07	0,02	0,13	36,34	67,38	9,05	0,49	80,13	2,34	0,01	0,01	479	2008		
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ, СМЕЖОК, ИЛИ КЕФИР	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,60</b>	<b>6,65</b>	<b>31,87</b>	<b>259,16</b>	<b>1,47</b>	<b>0,11</b>	<b>0,41</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>276,34</b>	<b>297,38</b>	<b>37,05</b>	<b>0,49</b>	<b>372,13</b>	<b>2,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>78,33</b>	<b>86,60</b>	<b>399,17</b>	<b>2,735,12</b>	<b>71,18</b>	<b>0,92</b>	<b>1,46</b>	<b>0,77</b>	<b>0,55</b>	<b>960,70</b>	<b>1,210,22</b>	<b>303,12</b>	<b>21,22</b>	<b>3,790,05</b>	<b>106,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,27</b>				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
НАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,72	8,61	41,46	278,88	0,64	0,14	0,17	0,05	0,09	149,28	200,31	40,03	2,00	286,52	11,03	0,03	0,00	189	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,60	0,20	30,40	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
НАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	113,87	25,33	5,33	181,28	7,48	0,00	0,00	TK №4	2022
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>27,95</b>	<b>25,88</b>	<b>160,55</b>	<b>989,06</b>	<b>1,16</b>	<b>0,43</b>	<b>0,54</b>	<b>0,17</b>	<b>0,98</b>	<b>304,61</b>	<b>481,41</b>	<b>97,20</b>	<b>9,11</b>	<b>1 037,45</b>	<b>35,54</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,69	5,22	9,15	90,73	8,78	0,06	0,06	0,34	0,00	26,96	46,62	20,49	0,86	326,19	3,28	0,00	0,03	25	2012
БУЛЬОН ИЗ КУРС ПТИЦЫ С ГРЕНКАМИ	20/15/20	3,17	2,30	7,64	64,04	0,13	0,02	0,02	0,02	0,00	6,67	26,53	4,33	0,35	38,96	0,84	0,00	0,02	TK № 48	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,20	6,27	41,19	250,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16,26	22,44	7,95	298,80	0,55	0,07	0,14	0,26	0,18	38,76	177,29	29,70	2,70	390,91	8,99	0,00	0,05	38	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,58	2,52	3,26	38,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	348	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,30	72,28	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	20,50	20,90	8,46	0,49	150,13	0,00	0,00	0,00	TK №25	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	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	TK №4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>37,53</b>	<b>39,99</b>	<b>141,59</b>	<b>1 080,24</b>	<b>10,41</b>	<b>0,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,71</b>	<b>0,23</b>	<b>105,10</b>	<b>266,39</b>	<b>68,22</b>	<b>4,61</b>	<b>919,06</b>	<b>13,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																				
ФРУКТ СВЕЖИЙ( ЯБЛОКО, БАНАН, МАНДАРИН, ГРУША)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	356,00	4,00	0,00	0,02		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,81	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	437	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>3,18</b>	<b>3,79</b>	<b>66,08</b>	<b>319,01</b>	<b>21,55</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>52,61</b>	<b>51,56</b>	<b>27,32</b>	<b>5,17</b>	<b>62,11</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,81	6,10	11,13	107,77	17,63	0,03	0,04	0,30	0,00	47,58	33,11	18,29	0,97	199,22	3,44	0,00	0,02	45	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,24	5,43	4,51	108,59	1,53	0,07	0,08	0,38	0,00	34,70	191,10	40,32	0,77	398,72	96,00	0,01	0,41	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,07	25,62	172,71	12,43	0,15	0,12	0,04	0,09	46,56	191,77	35,12	1,45	913,79	10,16	0,00	0,04	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	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	TK № 40	2022
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,86	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>19,00</b>	<b>17,84</b>	<b>66,03</b>	<b>510,96</b>	<b>31,59</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>0,72</b>	<b>0,09</b>	<b>137,12</b>	<b>316,82</b>	<b>105,61</b>	<b>3,91</b>	<b>1 514,29</b>	<b>109,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,48</b>		
<b>Ужин 2</b>																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ, СНЕЖОК, ИЛИ КЕФИР	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>96,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>190,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>292,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>91,66</b>	<b>90,50</b>	<b>442,25</b>	<b>2 995,27</b>	<b>66,11</b>	<b>1,05</b>	<b>1,44</b>	<b>1,66</b>	<b>1,30</b>	<b>840,04</b>	<b>1 320,74</b>	<b>326,35</b>	<b>22,80</b>	<b>4 383,93</b>	<b>162,46</b>	<b>0,05</b>	<b>0,66</b>			

11 день

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	250	7,62	11,06	33,67	266,02	0,99	0,10	0,21	0,06	0,11	201,31	181,37	36,61	0,63	317,76	17,84	0,00	0,01	190	2008
КАША ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,61	4,86	7,71	93,90	0,11	0,02	0,05	0,02	0,00	134,33	84,75	7,20	0,30	27,00	0,00	0,00	0,01	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,05	0,00	109,26	80,58	15,93	0,25	138,86	9,00	0,00	0,00	TK № 44	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	119,37	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK № 4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>29,09</b>	<b>24,01</b>	<b>112,93</b>	<b>787,02</b>	<b>1,62</b>	<b>0,41</b>	<b>0,63</b>	<b>0,23</b>	<b>1,00</b>	<b>469,39</b>	<b>332,22</b>	<b>89,42</b>	<b>7,42</b>	<b>741,26</b>	<b>42,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																				
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,73	10,08	2,28	102,64	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	126,31	2,73	0,00	0,02	19	2008
СУП С РЫБОЙ	250	12,51	3,40	16,53	147,15	7,32	0,09	0,11	0,35	0,06	35,32	58,85	26,79	0,98	499,39	4,61	0,00	0,03	87	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	23,80	39,10	39,37	605,56	20,76	0,26	0,29	0,59	0,00	62,52	304,31	77,66	4,13	1 575,30	19,84	0,02	0,20	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK № 7	2022
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	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	TK № 4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1130</b>	<b>45,50</b>	<b>53,73</b>	<b>120,55</b>	<b>1 150,49</b>	<b>37,18</b>	<b>0,40</b>	<b>0,44</b>	<b>0,95</b>	<b>0,06</b>	<b>126,87</b>	<b>401,58</b>	<b>118,99</b>	<b>6,02</b>	<b>2 168,50</b>	<b>27,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,25</b>		
<b>Полдник</b>																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МОРОЖЕНОЕ ПЛОМБИР	70	16,24	20,65	0,00	254,80	0,49	0,03	0,21	0,23	0,00	16,00	39,00	24,50	0,70	61,60	0,00	0,01	0,02	15	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>19,15</b>	<b>23,86</b>	<b>51,05</b>	<b>512,40</b>	<b>88,49</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>	<b>0,39</b>	<b>0,00</b>	<b>34,96</b>	<b>36,06</b>	<b>35,36</b>	<b>1,87</b>	<b>105,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	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	0,00	0,00	30	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/30	21,94	12,34	0,68	228,58	17,12	0,25	1,93	7,88	0,15	11,17	317,36	19,51	7,09	377,09	8,18	0,04	0,23	256	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	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	0,00	0,00	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,58	2,52	3,26	36,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	348	2012
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,80	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	24,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>26,45</b>	<b>15,29</b>	<b>43,00</b>	<b>442,23</b>	<b>19,67</b>	<b>0,33</b>	<b>1,98</b>	<b>7,97</b>	<b>0,20</b>	<b>39,69</b>	<b>37,07</b>	<b>43,83</b>	<b>10,54</b>	<b>131,85</b>	<b>10,39</b>	<b>0,04</b>	<b>0,24</b>		
<b>Ужин 2</b>																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ, СНЕЖОК, ИЛИ КЕФИР	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	24,00	19,00	28,00	0,00	282,00	0,00	0,00	0,04	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>96,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>24,00</b>	<b>19,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>282,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>124,19</b>	<b>119,89</b>	<b>333,53</b>	<b>2 988,14</b>	<b>148,36</b>	<b>1,26</b>	<b>3,67</b>	<b>9,59</b>	<b>1,26</b>	<b>1 540,07</b>	<b>1 874,31</b>	<b>315,60</b>	<b>25,85</b>	<b>4 039,44</b>	<b>79,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,59</b>		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																			Масса порции	Масса порции
<b>Завтрак</b>																				
МЛЮЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	7,32	6,51	23,98	184,67	0,78	0,20	0,05	0,17	113,10	137,09	22,32	0,53	255,74	15,04	0,01	0,00	120	2011	
КОМТЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	3,95	3,40	29,59	165,62	0,73	0,04	0,02	0,00	145,31	107,73	16,13	0,11	205,30	12,60	0,00	0,00	361	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	1	2008		
Чай с сахаром	200	0,23	0,00	7,27	29,38	0,05	0,00	0,00	0,00	5,47	8,90	4,75	0,89	29,97	0,00	0,00	0,00	TK №67	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,62	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	110,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	0,00	TK №64	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>21,42</b>	<b>19,48</b>	<b>124,85</b>	<b>762,15</b>	<b>1,56</b>	<b>0,35</b>	<b>0,47</b>	<b>0,17</b>	<b>390,67</b>	<b>370,29</b>	<b>68,53</b>	<b>7,06</b>	<b>673,30</b>	<b>35,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,33	10,17	6,67	123,00	15,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	2,94	6,15	18,38	141,01	0,91	0,04	0,02	0,00	32,78	33,86	12,86	0,74	87,65	1,32	0,01	0,01	111	2011	
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	250	21,42	25,47	19,29	393,29	21,93	0,14	0,19	0,02	0,00	57,19	225,39	50,15	3,84	377,16	14,07	0,00	0,08	260	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	285,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №64	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,58</b>	<b>43,21</b>	<b>128,17</b>	<b>1 054,96</b>	<b>125,84</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>0,67</b>	<b>109,23</b>	<b>262,31</b>	<b>67,87</b>	<b>6,12</b>	<b>1 076,01</b>	<b>15,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>			
<b>Полдник</b>																				
ФРУКТ СВЕЖИЙ( ЯБЛОКО, БАНАН, МАНДАРИН, ГРУША)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	355,00	4,00	0,00	0,02	2008	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	116,73	17,50	0,00	182,30	0,00	0,00	0,03	TK №3	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>5,27</b>	<b>4,12</b>	<b>44,83</b>	<b>248,06</b>	<b>22,48</b>	<b>0,12</b>	<b>0,27</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>194,60</b>	<b>155,33</b>	<b>40,70</b>	<b>6,92</b>	<b>676,30</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>		
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	0,56	10,05	1,62	99,30	6,42	0,02	0,03	0,06	0,00	24,75	22,84	8,89	0,59	104,89	1,35	0,00	0,02	17	
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	150	3,17	12,06	31,67	226,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	110	25,55	33,72	0,59	407,57	1,48	0,08	0,19	0,14	0,15	23,90	210,76	24,23	2,14	294,70	8,76	0,03	0,17	288	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,42	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	388		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>32,90</b>	<b>56,34</b>	<b>82,08</b>	<b>957,26</b>	<b>95,90</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>0,36</b>	<b>0,15</b>	<b>76,19</b>	<b>274,20</b>	<b>49,86</b>	<b>3,99</b>	<b>462,39</b>	<b>10,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>		
<b>Ужин 2</b>																				
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	50	6,91	6,09	14,59	141,15	0,58	0,03	0,05	0,03	0,02	57,87	77,29	11,02	0,72	119,91	1,44	0,01	0,01	465	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,82	110,52	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	216,22	157,92	23,63	0,17	305,00	18,99	0,00	0,00	385	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>12,85</b>	<b>11,21</b>	<b>24,41</b>	<b>251,67</b>	<b>1,68</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>273,09</b>	<b>229,21</b>	<b>34,65</b>	<b>0,89</b>	<b>427,91</b>	<b>20,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>107,02</b>	<b>134,36</b>	<b>404,34</b>	<b>3 274,10</b>	<b>247,46</b>	<b>0,90</b>	<b>1,56</b>	<b>1,20</b>	<b>0,34</b>	<b>1 003,98</b>	<b>261,61</b>	<b>24,98</b>	<b>3 618,37</b>	<b>87,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0,35</b>			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
МАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,05	12,04	32,98	273,32	0,66	0,16	0,17	0,06	0,13	133,37	202,36	58,21	1,46	310,14	13,69	0,00	0,02	189	2008
ПУТЕРРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1,94	0,15	20,79	92,31	0,06	0,03	0,01	0,00	0,00	7,06	20,42	8,46	0,59	49,23	0,00	0,00	0,00	2	2008
ПОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	130,00	116,73	17,50	0,00	162,39	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	119,97	25,33	5,33	161,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022
ЯЙЦА ВАЖЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>30,58</b>	<b>23,41</b>	<b>142,81</b>	<b>911,65</b>	<b>2,12</b>	<b>0,53</b>	<b>0,76</b>	<b>0,21</b>	<b>1,02</b>	<b>465,73</b>	<b>616,94</b>	<b>132,65</b>	<b>8,69</b>	<b>949,17</b>	<b>38,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>24</b>	<b>2011</b>
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,14	3,61	74,34	14,43	0,04	0,04	0,05	0,00	22,10	40,77	16,05	1,03	190,26	2,81	0,00	0,01	101	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	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	0,00	0,00	0,00	2011
ПЛОВ	250	14,07	30,68	43,77	508,37	1,98	0,28	0,10	0,29	0,00	35,52	106,97	50,72	2,00	362,94	6,22	0,01	0,07	265	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	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	0,00	0,00	0,00	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	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	TK №4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>23,28</b>	<b>37,97</b>	<b>102,48</b>	<b>847,87</b>	<b>16,41</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,00</b>	<b>57,62</b>	<b>229,74</b>	<b>66,77</b>	<b>3,03</b>	<b>972,39</b>	<b>9,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>
<b>Полдник</b>																				
ФРУКТ СВЕЖИЙ( ЯБЛОКО, БАНАН, МАНДАРИН, ГРУША)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	2008	
КОФЕИНСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>3,82</b>	<b>3,73</b>	<b>56,61</b>	<b>279,02</b>	<b>16,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>45,30</b>	<b>56,10</b>	<b>25,20</b>	<b>6,45</b>	<b>690,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,53	10,12	14,79	156,91	2,87	0,03	0,04	0,06	0,00	40,43	46,87	24,38	1,30	387,36	4,46	0,00	0,02	50	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,90	13,40	25,85	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,20	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	110	25,55	33,72	9,59	407,57	1,48	0,08	0,19	0,14	0,15	23,90	216,76	24,23	2,14	234,70	8,76	0,03	0,17	288	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	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	TK № 40	2022
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	40,62	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>34,14</b>	<b>57,48</b>	<b>68,00</b>	<b>946,37</b>	<b>4,35</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>106,61</b>	<b>403,57</b>	<b>60,49</b>	<b>4,16</b>	<b>733,96</b>	<b>13,22</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ, СНЕЖОК, ИЛИ КЕФИР	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,04
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>96,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>190,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>292,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95,82</b>	<b>125,59</b>	<b>375,90</b>	<b>3 080,91</b>	<b>40,88</b>	<b>1,16</b>	<b>1,56</b>	<b>0,81</b>	<b>1,17</b>	<b>915,48</b>	<b>1 495,313,34</b>	<b>22,33</b>	<b>13</b>	<b>65,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>
<b>Всего за день:</b>																				

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				С, мг
<b>Завтрак</b>																				
ПАНДРУЖБА*	250	8,12	21,46	368,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008		
ПАНДРУЖБА*	40	4,96	4,49	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
ПАНДРУЖБА*	25	1,10	8,40	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008		
ПАНДРУЖБА*	200/4	0,20	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 31	2022		
ПАНДРУЖБА*	80	8,82	1,17	56,51	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	113,97	25,33	5,33	161,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022	
ПАНДРУЖБА*	599	23,20	35,52	441,18	0,00	0,26	0,10	0,00	0,89	43,91	165,92	29,68	6,24	237,94	15,51	0,01	0,02			
<b>Обед</b>																				
ПАНДРУЖБА*	100	0,78	10,13	2,70	106,94	17,75	0,04	0,03	0,12	0,00	10,60	18,80	14,24	0,72	209,92	1,42	0,00	0,00	22	2008
ПАНДРУЖБА*	250/10	1,94	6,57	10,27	108,96	8,77	0,03	0,04	0,23	0,00	59,25	47,28	23,49	1,18	289,97	5,50	0,00	0,02	81	2011
ПАНДРУЖБА*	150	8,19	9,85	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	161,00	72,196	4,25	259,32	2,20	0,00	0,01	171.1	2011
ПАНДРУЖБА*	90/30	8,22	13,79	11,00	201,04	1,07	0,04	0,05	0,00	0,00	13,54	78,83	11,86	1,17	167,00	3,49	0,00	0,03	283	2008
ПАНДРУЖБА*	50	0,58	2,52	3,26	38,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	348	2012
ПАНДРУЖБА*	200	0,00	0,00	6,80	27,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ПАНДРУЖБА*	130	8,23	1,15	55,10	265,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022	
ПАНДРУЖБА*	1010	27,94	43,81	126,09	1 014,62	28,54	0,33	0,25	0,48	0,19	112,06	335,56	175,91	7,53	966,00	12,82	0,00	0,06		
<b>Полдник</b>																				
ПАНДРУЖБА*	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	359,00	4,00	0,00	0,02		2008
ПАНДРУЖБА*	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ПАНДРУЖБА*	200	0,13	0,05	24,16	99,31	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	437	2008
ПАНДРУЖБА*	600	1,90	1,04	63,35	277,33	23,15	0,08	0,06	0,01	0,00	56,51	37,16	28,52	7,06	628,11	6,00	0,00	0,02		
<b>Ужин</b>																				
ПАНДРУЖБА*	100	1,76*	5,78	2,46	69,21	15,95	0,03	0,08	0,15	0,13	49,01	44,82	19,07	1,04	191,27	5,54	0,00	0,03	28	2011
ПАНДРУЖБА*	180	3,79	6,07	25,62	172,71	12,43	0,15	0,12	0,04	0,09	46,56	101,77	35,12	1,45	313,79	10,16	0,00	0,04	335	2008
ПАНДРУЖБА*	100	8,93	9,00	8,12	149,66	11,12	0,04	0,09	0,03	0,11	37,75	93,27	19,50	1,56	294,02	5,87	0,00	0,03	298	2012
ПАНДРУЖБА*	50	0,58	2,52	3,26	38,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	348	2012
ПАНДРУЖБА*	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,86	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
ПАНДРУЖБА*	200	0,13	0,05	24,16	99,31	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	437	2008
ПАНДРУЖБА*	710	18,15	23,66	83,09	621,72	41,90	0,28	0,32	0,31	0,38	161,15	282,31	96,13	5,12	1 515, 94	21,78	0,00	0,11		
<b>Ужин 2</b>																				
ПАНДРУЖБА*	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
ПАНДРУЖБА*	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
ПАНДРУЖБА*		67,07	85,57	350,81	2 485,85	94,99	1,01	1,23	0,95	1,46	614,23	1 030,356,24	25,95	56,11	3 859, 60	56,11	0,01	0,25		
по за день:																				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524556

Владелец Гапонова Екатерина Валерьевна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027