

УТВЕРЖДАЮ

ИП КАМИНСКАЯ К.В.

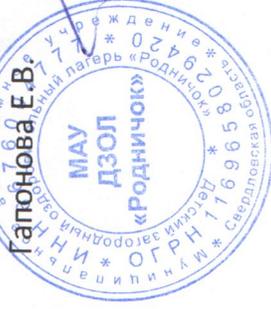


СОГЛАСОВАНО

Директор-МАУ

ДЗОЛ "Родничок"

Гапонова Е.В.



ИП КАМИНСКАЯ К.В.

Типовое примерное меню рационов питания для детей детского загородного оздоровительного лагеря "Родничок" с
круглосуточным пребыванием 7-11 лет 2585 -2850 ккал

1 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
А ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,44	9,62	26,38	218,49	0,53	0,13	0,14	0,05	0,10	122,69	162,33	46,59	1,17	248,15	10,95	0,00	0,01	189	2008
ЕРБРОД 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
УРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022
БЕЛЫЙ 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
Б РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	TK №4	2022
А 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	2011
го за прием пищи:	660	26,77	20,70	122,09	788,90	1,99	0,44	0,70	0,20	0,99	429,08	545,94	114,93	7,07	841,89	33,60	0,01	0,06		
Обед																				
АТ 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
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	101	2008
УВ	250	14,07	30,68	43,77	508,37	1,98	0,28	0,10	0,29	0,00	35,52	188,97	50,72	2,00	382,04	6,22	0,01	0,07	265	2011
УТОК 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
Б РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,65	0,93	44,50	214,17	0,00	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
го за прием пищи:	905	21,70	37,75	91,88	796,88	16,41	0,32	0,14	0,34	0,00	57,62	229,74	66,77	3,03	572,30	9,03	0,01	0,08		
Полдник																				
АТ 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
ДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
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
го за прием пищи:	370	3,07	2,75	49,17	237,32	16,60	0,09	0,06	0,01	0,00	42,40	47,10	23,20	6,24	679,00	5,00	0,00	0,02		
Ужин																				
АТ "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
ТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,90	13,40	25,85	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,20	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
ЦА ОТВАРНАЯ	110	25,55	33,72	0,59	407,57	1,48	0,08	0,19	0,14	0,15	23,90	218,76	24,23	2,14	294,70	8,76	0,03	0,17	288	2011
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
БЕЛЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	73	2008
го за прием пищи:	640	33,03	57,39	60,70	911,91	4,35	0,14	0,24	0,20	0,15	103,71	392,53	56,04	3,89	714,31	13,22	0,03	0,19		
Ужин 2																				
УРТ 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
го за 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		
го за день:		88,57	121,59	329,84	2 831,01	40,75	1,05	1,48	0,80	1,14	872,81	1 405,31	288,94	20,23	3 099,50	60,85	0,05	0,39		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		К, мг	I, мкг	F, мг	
																		Se, мг	
Завтрак																			
РУЖБА*	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	190
ПРЕНЬЕ	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
КОДС 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
АМОНОМ	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	TK № 31
КАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	TK №4
за прием пищи:	529	12,88	13,77	58,16	408,26	0,00	0,20	0,23	0,10	0,89	37,92	156,55	23,35	4,91	192,35	13,65	0,01	0,02	
Обед																			
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,47	6,08	1,62	64,16	10,65	0,03	0,02	0,07	0,00	6,30	11,26	8,64	0,43	123,55	0,85	0,00	0,00	22
СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,94	6,57	10,27	108,86	8,77	0,03	0,04	0,23	0,00	59,25	47,28	23,49	1,18	280,97	5,50	0,00	0,02	81
РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171.1
ЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	90/30	8,22	13,79	11,00	201,04	1,07	0,04	0,05	0,00	0,00	13,54	78,83	11,88	1,17	181,00	3,49	0,00	0,03	283
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
ОТ 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	0,00	TK №8
РЖАНОЙ /ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,65	0,93	44,50	214,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	108,36	328,02	170,21	7,24	903,63	12,25	0,00	0,00	TK №4
за прием пищи:	945	26,05	39,54	114,41	920,85	21,44	0,32	0,24	0,43	0,19	108,36	328,02	170,21	7,24	903,63	12,25	0,00	0,06	
Полдник																			
Т 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	556,00	4,00	0,00	0,02	2008
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
ЛИТОК 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
за прием пищи:	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	828,11	6,00	0,00	0,02	
Ужин																			
АТ 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
РЕ 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	913,75	10,16	0,00	0,04	335
ЛИТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16,26	22,44	7,95	298,80	0,55	0,07	0,14	0,26	0,18	38,76	177,25	29,70	2,70	340,61	8,99	0,00	0,05	38
С 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
ВЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	73
ЛИТОК 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
за прием пищи:	680	24,37	37,01	75,62	736,40	31,33	0,29	0,36	0,54	0,45	159,06	354,95	101,88	5,99	1 573,1	24,90	0,00	0,12	
Ужин 2																			
ЛИГУРТ 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
за 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	
за день:	69,20	94,36	317,54	2 438,84	77,32	0,95	1,23	1,13	1,53	1 066,6	351,96	25,20	3 789,2	56,80	0,01	0,26			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,68	15,54	29,34	280,88	0,70	0,05	0,16	0,09	0,23	145,25	136,07	27,60	0,39	226,34	12,52	0,00	0,01	189	2008
БРЮД С ДЖЕМОМ	20/15	1,96	0,17	21,67	94,65	5,06	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
РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,80	0,00	0,00	TK №4	2022
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
ПЛОЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	695	18,98	19,79	137,40	803,91	7,90	0,31	0,38	0,11	0,23	295,34	352,56	90,64	8,30	860,31	29,12	0,00	0,01		
Обед																				
Т ИЗ БЕЛОКОННОЙ 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	165,96	2,86	0,00	0,01	45	2011
С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	200/20/5	10,92	10,67	10,45	182,03	8,49	0,05	0,09	0,18	0,00	46,36	119,07	30,51	2,16	473,94	8,58	0,00	0,04	82	2011
ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,59	4,71	37,73	207,67	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	13,75	72,69	24,91	0,52	53,75	0,74	0,01	0,02	305	2011
БЫЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,93	9,00	8,12	149,66	11,12	0,04	0,09	0,03	0,11	37,76	93,27	19,50	1,56	264,02	5,87	0,00	0,03	298	2012
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	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	348	2012
ПОТ 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	0,00	394	2008
РЖАНОЙ /ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,65	0,93	44,50	214,17	0,00	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
Итого за прием пищи:	930	32,18	32,91	113,33	881,67	35,24	0,15	0,24	0,57	0,24	145,14	322,27	95,39	5,26	1 020,8	18,26	0,01	0,10		
Полдник																				
КТ 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	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
ДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПОТ 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
Итого за прием пищи:	420	2,84	2,88	56,57	269,91	20,00	0,11	0,07	0,01	0,00	63,47	67,86	30,91	5,47	778,02	4,00	0,00	0,02		
Ужин																				
КАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И СВЕКЛОЙ	100	1,57	5,22	9,72	92,38	9,96	0,06	0,05	0,20	0,00	29,66	51,01	52,36	3,98	544,97	3,82	0,00	0,10	47	2012
РЖАНОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	1 029,6	14,09	0,02	0,17	258	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	73	2008
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
Итого за прием пищи:	600	26,09	32,13	52,20	602,80	22,68	0,28	0,29	0,29	0,00	68,00	314,44	108,87	7,44	1 606,8	17,91	0,02	0,27		
Ужин 2																				
УРТ 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
Итого за 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		
Итого за день:		84,09	90,71	365,50	2 654,29	87,22	0,91	1,32	1,03	0,47	811,95	1 247,1	353,81	26,47	4 558,0	69,29	0,03	0,44		

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	ккал	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		
Завтрак																				
ОМОННЫЙ С КРУПКОЙ	200	2,82	8,22	13,87	141,21	0,36	0,03	0,08	0,05	0,12	82,36	68,63	14,65	0,21	115,96	6,47	0,00	0,01	121	2011
БРОД 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
ОМОННЫЙ	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
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	2011
ЛИМОН	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,40	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	747	16,63	22,19	98,54	661,45	3,10	0,25	0,34	0,15	1,01	146,17	242,88	49,78	8,07	573,18	22,12	0,01	0,03		
Обед																				
САТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100	1,61	5,25	9,93	94,09	14,91	0,06	0,04	0,04	0,00	24,80	43,67	21,33	1,10	409,63	3,46	0,00	0,08	48	2012
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	200/20/20	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
СА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,22	3,88	0,67	106,79	0,87	0,10	0,11	0,03	0,05	55,07	246,77	56,77	0,96	485,26	166,46	0,02	0,70	227	2011
ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,96	5,52	19,56	140,49	9,14	0,11	0,10	0,61	0,09	41,91	83,52	33,81	1,24	686,55	8,37	0,00	0,04	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,65	0,93	44,50	214,17	0,00	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
ЛИТОК 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
Итого за прием пищи:	895	38,82	22,43	128,29	875,77	29,53	0,44	0,33	0,89	0,14	171,70	482,64	148,88	5,47	2 003,6	182,55	0,02	0,86		
Полдник																				
ПРУКТ 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	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
ВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	110	25,82	0,70	3,87	129,11	0,24	0,03	0,21	0,00	0,00	123,42	162,95	23,23	0,29	141,57	0,00	0,00	0,03	0,03	
САТ С ЛИМОНОМ	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	TK №31	2022
Итого за прием пищи:	514	26,82	1,50	31,47	256,11	20,24	0,09	0,25	0,01	0,00	155,42	204,95	39,23	4,69	697,57	4,00	0,03	0,05		
Ужин																				
СА-РЕЗКА 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	128,31	2,73	0,00	0,02	19	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	13,61	37,20	22,56	482,55	44,08	0,42	0,18	0,16	0,12	119,93	162,03	53,76	3,17	655,01	13,37	0,00	0,08	346	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	73	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
Итого за прием пищи:	600	16,42	47,43	44,28	672,60	53,18	0,48	0,23	0,17	0,12	146,04	219,36	73,93	4,53	815,57	16,10	0,00	0,10		
Ужин 2																				
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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,82	110,52	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	275	12,54	8,77	35,69	273,68	1,17	0,10	0,29	0,05	0,13	251,56	219,30	32,68	0,66	388,19	21,33	0,01	0,01		
Итого за день:	111,23	102,32	338,27	2 739,61	107,22	1,36	1,44	1,27	1,40	870,89	1 369,1	344,50	23,42	4 478,1	246,10	0,07	1,05			

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	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		Se, мг	F, мг	
																				Завтрак
ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7.15	14.87	33.95	298.82	0.51	0.11	0.15	0.08	0.23	119.53	164.09	32.54	1.65	234.83	8.83	0.02	0.00	189	2008
БЫРОД С СЫРОМ	30	4.61	4.86	7.71	93.90	0.11	0.02	0.05	0.05	0.00	134.85	84.75	7.20	0.30	27.00	0.00	0.00	0.01	3	2008
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	2011
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
РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6.62	0.88	42.39	203.96	0.00	0.18	0.08	0.00	0.00	18.00	87.00	19.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	530	23.57	25.10	687.96	687.96	0.62	0.33	0.43	0.23	1.12	292.30	405.39	63.09	6.86	454.18	22.48	0.03	0.03		
Обед																				
ПРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0.87	10.11	5.53	117.04	3.23	0.03	0.03	0.20	0.00	14.93	25.52	12.84	0.56	203.63	2.60	0.00	0.01	51	2008
ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	6.63	8.07	7.98	131.44	6.62	0.06	0.08	0.19	0.00	32.64	80.43	20.93	1.08	327.03	5.08	0.01	0.05	99	2011
С. ТОМАТНЫЙ №348	50	0.56	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
ЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/30	21.94	12.34	0.68	228.58	17.12	0.25	1.93	7.88	0.15	11.17	317.96	19.51	7.09	377.09	8.18	0.04	0.23	256	2008
РЕ 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	913.75	10.16	0.00	0.04	335	2008
ЛИТОК 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		
Б РЖАНОЙ /ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6.65	0.93	44.50	214.17	0.00	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
Итого за прием пищи:	995	40.46	40.04	87.57	902.28	40.35	0.50	2.17	8.40	0.29	121.04	535.33	95.44	10.39	1885.2	26.23	0.05	0.33		
Полдник																				
КУК 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	556.00	4.00	0.00	0.02	2008	
ЛМОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	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	184.13	0.30	0.00	0.00	344	2011
ОРОЖЕНОЕ ПЛОМБИР	70	16.24	20.65	0.00	254.80	0.49	0.03	0.21	0.23	0.00	616.00	350.00	24.50	0.70	61.60	0.00	0.01	0.02	15	2011
Итого за прием пищи:	470	17.53	21.62	47.61	467.59	48.09	0.15	0.27	0.25	0.00	669.60	383.07	52.52	5.45	801.73	4.30	0.01	0.04		
Ужин																				
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
САКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.39	4.83	34.44	203.00	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	34.64	42.88	10.78	1.02	63.93	0.75	0.01	0.01	309	2011
ПЛИЦА ОТВАРНАЯ	110	25.55	33.72	0.59	407.57	1.48	0.08	0.19	0.14	0.15	23.90	218.76	24.23	2.14	294.70	8.76	0.03	0.17	288	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1.85	0.15	12.17	57.43	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	73	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.87	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
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	118.75	17.50	0.00	182.50	0.00	0.00	0.03	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	735	38.24	48.16	76.04	896.40	18.39	0.28	0.49	0.24	0.23	248.42	452.66	83.19	7.16	1003.6	14.32	0.04	0.22		
Ужин 2																				
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	
Итого за 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		
Итого за день:	123.80	137.92	308.81	3 050.23	108.85	1.32	3.70	9.17	1.64	5 71.3	1 966.4	3 222.24	29.86	4 436.7	67.33	0.13	0.66			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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
Завтрак																				
МЛДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,30	12,41	32,18	274,38	0,69	0,15	0,21	0,07	0,15	144,87	196,19	81,43	2,44	336,21	13,21	0,00	0,01	183	2011
МРОД С СЫРОМ	30	4,61	4,86	7,71	93,90	0,11	0,02	0,05	0,05	0,00	134,85	84,75	7,20	0,30	27,00	0,00	0,00	0,01	3	2008
МАРЕНЬЕ	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
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
РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	TK №4	2022
за прием пищи:	530	28,24	25,65	106,96	774,54	1,32	0,40	0,60	0,24	1,04	429,06	533,07	139,47	8,52	762,85	35,86	0,01	0,04		
Обед																				
ЗАК 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	128,31	2,73	0,00	0,02	19	2008
3 СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	4,04	7,21	71,84	10,09	0,04	0,04	0,17	0,00	38,51	35,55	17,45	0,82	261,18	3,04	0,00	0,02	88	2011
А РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	267,18	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	22,29	181,14	121,10	4,26	254,94	2,20	0,00	0,02	302,1	2011
МЕТА ДОМАШНЯЯ	100	15,76	17,03	13,44	269,98	0,00	0,14	0,10	0,00	0,00	13,23	156,25	25,56	2,38	297,40	5,61	0,00	0,04	474	1997
С 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
ПОТ 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	0,00	TK №8	2022
Б РЖАНОЙ /ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,65	0,93	44,50	214,17	0,00	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
ито за прием пищи:	905	33,38	44,26	114,46	991,25	20,14	0,44	0,31	0,31	0,19	102,60	421,01	182,09	8,58	1 005,0 ²	13,79	0,00	0,10		
Полдник																				
УКУТ 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	566,00	4,00	0,00	0,02		2008
ИДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ,ВАФЛЯ,ПРЯНИК)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЛИТОК 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
ито за прием пищи:	420	2,96	3,03	63,21	309,90	108,00	0,09	0,10	0,17	0,00	57,06	43,06	24,86	5,36	589,20	4,00	0,00	0,02		
Ужин																				
ПАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,36	5,21	6,52	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
КАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (3 ВАРИАНТ)	250	15,29	22,59	24,71	365,28	43,83	0,20	0,23	1,20	0,22	86,20	221,96	68,51	2,97	945,94	13,46	0,00	0,09	344	2012
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	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
ито за прием пищи:	600	19,47	28,14	64,99	593,56	52,22	0,30	0,31	1,63	0,22	128,98	293,61	103,74	6,72	1 547,3 ²	18,54	0,00	0,11		
Ужин 2																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ	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
МОГУРТ 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	
ито за прием пищи:	300	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	
Всего за день:		88,05	104,08	355,62	2 765,25	183,08	1,29	1,66	2,40	1,45	957,70 ⁵	1 480,7 ⁵	478,16 ⁵	29,18 ⁹	4 196,3 ⁹	72,19	0,01	0,31		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг				
Завтрак																								
НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,25	17,85	2,56	228,93	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	106,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
ПРОД 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	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЖАНОЙ /ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022
ЖАНОЙ /ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
ЖАНОЙ /ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	425	25,28	29,56	79,07	685,09	0,52	0,22	0,19	0,27	0,00	236,11	174,89	38,03	4,40	305,61	14,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																								
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,47	6,08	1,62	64,16	10,65	0,03	0,02	0,07	0,00	6,30	11,26	8,54	0,43	123,55	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
ОЛЕНЬИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,20	6,27	13,13	126,33	5,47	0,07	0,06	0,17	0,00	43,00	75,28	23,52	1,11	420,25	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	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	913,75	10,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
ПИЦЦА	95/30	14,14	16,35	2,91	215,46	1,17	0,04	0,08	0,02	0,00	19,68	126,21	18,41	1,94	314,95	5,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	280	2011
ПИЦЦА	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	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008
ПИЦЦА	105	6,65	0,93	44,50	214,17	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
ПИЦЦА	870	29,38	35,75	111,94	892,74	31,27	0,29	0,28	0,30	0,09	127,45	317,08	90,91	5,07	1 804,6	20,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,12	
Полдник																								
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	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	556,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	420	2,30	2,76	34,48	177,40	20,00	0,08	0,05	0,01	0,00	45,90	40,00	21,80	4,82	578,54	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																								
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	4,71	9,50	7,20	133,95	3,46	0,02	0,07	0,05	0,00	160,41	107,57	21,75	1,20	252,39	5,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50	2011
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	150	5,37	4,83	34,30	202,35	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	34,56	42,73	10,74	1,01	63,67	0,75	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	309	2011
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60/30	11,28	12,94	11,69	208,69	1,34	0,05	0,07	0,02	0,00	26,04	108,25	18,30	1,62	267,17	5,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 38	2022
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2008
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	590	24,18	27,61	84,95	685,84	6,40	0,19	0,19	0,09	0,08	238,79	290,05	65,42	6,80	855,48	14,30	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Ужин 2																								
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	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	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
КА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	85,14	98,68	316,44	2 537,07	59,59	0,84	1,05	0,72	0,17	888,25	1 012,0	244,16	21,09	3 836,2	53,69	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Итого за день:																								

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов							
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг			Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОБСЛАДАННАЯ ТЕРКУЛЕС* ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.44	9.62	26.38	218.49	0.53	0.13	0.14	0.05	0.10	122.69	162.33	46.59	1.17	248.15	10.95	0.00	0.01	189	2008
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
МЯСО 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	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
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
РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6.62	0.88	42.39	203.96	0.00	0.18	0.08	0.00	0.00	18.00	87.00	19.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00	TK №4	2022
за прием пищи:	525	19.35	23.39	83.81	623.73	0.53	0.33	0.37	0.15	0.99	160.61	318.88	69.94	6.28	440.50	24.60	0.01	0.03		
Обед																				
ПЕЧЕНЬ 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	165.96	2.86	0.00	0.01	45	2011
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	200/20	6.72	3.23	29.47	174.15	2.92	0.16	0.06	0.20	0.00	35.13	76.42	28.41	1.74	351.27	3.06	0.00	0.02	102	2011
САХАРОМ	250	14.07	30.68	43.77	508.37	1.98	0.28	0.10	0.29	0.00	35.52	188.97	50.72	2.00	382.04	6.22	0.01	0.07	265	2011
ПЛОД 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
РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6.65	0.93	44.50	214.17	0.00	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
за прием пищи:	875	29.61	40.19	155.74	1118.99	107.58	0.47	0.24	0.90	0.00	129.54	296.04	99.22	5.09	910.47	12.14	0.01	0.10		
Полдник																				
КЕФИР СНЕЖИЙ(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	556.00	4.00	0.00	0.02		2008
СУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.50	3.13	5.64	70.64	0.88	0.04	0.21	0.03	0.00	150.00	118.75	17.50	0.00	182.50	0.00	0.00	0.03	TK №3	2022
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
за прием пищи:	525	4.53	3.93	32.51	194.62	20.88	0.10	0.25	0.04	0.00	182.00	140.75	33.50	4.40	738.50	4.00	0.00	0.05		
Ужин																				
ПЕЧЕНЬ 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	165.96	2.86	0.00	0.01	45	2011
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	200/20	6.72	3.23	29.47	174.15	2.92	0.16	0.06	0.20	0.00	35.13	76.42	28.41	1.74	351.27	3.06	0.00	0.02	102	2011
САХАРОМ	250	14.07	30.68	43.77	508.37	1.98	0.28	0.10	0.29	0.00	35.52	188.97	50.72	2.00	382.04	6.22	0.01	0.07	265	2011
ПЛОД 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
РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6.65	0.93	44.50	214.17	0.00	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
за прием пищи:	630	23.47	33.63	74.53	696.21	39.65	0.28	0.30	0.45	0.09	131.24	308.56	85.88	7.71	1732.7	23.45	0.00	0.11		
Ужин 2																				
СУРТ 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
за 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		
за день:	80.96	104.14	352.59	2729.55	170.04	1.24	1.50	1.59	1.08	843.39	1254.2	316.54	23.48	4114.2	64.19	0.02	0.33			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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
Завтрак																				
КАРИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4.84	12.99	29.76	256.01	0.51	0.04	0.12	0.07	0.19	107.68	112.96	25.05	0.38	175.22	9.24	0.00	0.01	189	2008
СЫРОД 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
ПРОЖОК 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		
ПИВНИЙ 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	60	6.62	0.88	42.39	203.96	0.00	0.18	0.08	0.00	0.00	18.00	87.00	19.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	595	15.53	19.03	112.74	665.99	1.03	0.27	0.31	0.09	0.19	237.09	287.85	63.08	4.78	480.83	23.84	0.00	0.01		

Обед																				
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
ПЮЖИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	3.98	5.27	7.19	92.80	9.91	0.05	0.06	0.18	0.00	39.47	56.20	19.38	0.97	286.27	4.31	0.00	0.03	88	2011
ОТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	6.90	6.53	8.76	121.53	0.78	0.04	0.05	0.02	0.00	35.95	90.65	15.38	0.66	184.81	46.82	0.00	0.00	239	2011
УС ОТВАРНОЙ	150	3.70	6.30	32.70	202.20	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	18.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
СОС 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
ЭМПОТ 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	105	6.65	0.93	44.50	214.17	0.00	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
Итого за прием пищи:	900	23.57	27.33	118.23	815.66	27.49	0.13	0.20	0.49	0.18	140.53	201.32	79.79	2.88	726.74	56.88	0.00	0.06		

Полдник																				
ПЮЖИ 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	556.00	4.00	0.00	0.02		2008
ПОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.50	3.13	5.64	70.64	0.88	0.04	0.21	0.03	0.00	150.00	118.75	17.50	0.00	182.50	0.00	0.00	0.03	TK №3	2022
СОМПОТ 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
Итого за прием пищи:	525	4.84	4.05	47.33	257.15	20.88	0.13	0.27	0.04	0.00	207.67	168.61	44.41	5.05	938.52	4.00	0.00	0.05		

Ужин																				
ВАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13.20	14.03	13.81	234.44	7.16	0.10	0.12	0.01	0.00	15.19	143.48	29.86	2.22	695.76	9.04	0.00	0.05	258	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1.85	0.15	12.17	57.43	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	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
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	128.31	2.73	0.00	0.02	19	2008
Итого за прием пищи:	500	16.75	24.45	47.85	477.93	17.86	0.18	0.19	0.02	0.00	53.90	213.40	57.23	6.10	1096.32	13.77	0.00	0.07		

Ужин 2																				
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
ПОГУРТ 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
Итого за прием пищи:	275	10.60	6.65	31.87	259.16	1.47	0.11	0.41	0.07	0.13	276.34	257.38	37.05	0.49	372.13	2.34	0.01	0.05		
Всего за день:		71.29	81.51	358.02	2 495.89	68.73	0.82	1.38	0.71	0.50	915.53	1 128.56	281.56	19.30	3 614.54	100.83	0.01	0.24		

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур					
	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал																
Завтрак																				
ПЕЧЕНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,98	6,85	33,15	222,75	0,51	0,11	0,14	0,04	0,08	119,44	160,25	32,03	1,60	230,84	8,83	0,02	0,00	189	2008
СИНЮВЫЙ	200	0,80	0,20	30,40	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	304,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
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
БЛЮД 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
КАНОИ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	TK №4	2022
КАРЕННЫЕ	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
Итого за прием пищи:	725	24,01	23,83	138,12	865,01	1,03	0,34	0,48	0,16	0,97	268,78	412,38	82,87	7,38	934,48	31,48	0,03	0,02		
Обед																				
ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,89	5,22	9,15	90,73	8,78	0,06	0,06	0,34	0,00	26,96	46,82	20,49	0,86	326,19	3,28	0,00	0,03	25	2012
ОМ ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/15/20	13,65	9,91	33,29	277,07	0,56	0,08	0,08	0,10	0,00	28,95	114,19	18,68	1,52	167,70	3,57	0,02	0,06	TK № 48	2022
КОФЕ С МАСЛОМ	150	5,40	4,70	30,90	188,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	100	16,26	22,44	7,95	298,80	0,55	0,07	0,14	0,26	0,18	38,76	177,25	29,70	2,70	340,61	8,99	0,00	0,05	38	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
СОУП 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
С РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,65	0,93	44,50	214,17	0,00	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
Итого за прием пищи:	920	44,63	45,81	146,35	1 179,59	10,84	0,24	0,30	0,79	0,23	126,69	368,61	82,57	5,78	1 047,8	16,05	0,02	0,14		
Полдник																				
САЛАТ 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	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
САЛАТ ПИТАГОРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПИТОК 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
Итого за прием пищи:	420	2,43	2,81	58,64	277,31	21,55	0,08	0,05	0,01	0,00	49,71	42,56	25,32	4,96	610,11	4,00	0,00	0,02		
Ужин																				
САЛАТ, 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	151,70	40,32	0,77	349,72	96,00	0,01	0,41	231	2008
ПЕЧЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	73	2008
САЛАТ 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
СУПЕ 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	913,75	10,16	0,00	0,04	335	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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	165,96	2,86	0,00	0,01	45	2011
Итого за прием пищи:	630	17,59	16,73	58,87	458,53	28,64	0,27	0,24	0,67	0,09	126,07	299,96	98,10	3,48	1 461,6	109,02	0,01	0,46		
Ужин 2																				
СУП УРТ 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		2008
Итого за 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	0,00		
Итого за день:		92,66	92,18	407,98	2 876,44	63,46	0,99	1,41	1,68	1,29	811,25	1 313,5	316,86	21,60	4 346,0	160,55	0,06	0,68		

11 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
Завтрак																				
ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА*)	200	6,10	8,85	26,94	212,82	0,79	0,08	0,17	0,05	0,09	161,21	145,09	29,29	0,50	254,21	14,27	0,00	0,01	190	2008
ВАРЕНЫЕ	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
МЯСО С СЫРОМ	30	4,61	4,86	7,71	93,90	0,11	0,02	0,05	0,05	0,00	134,85	84,75	7,20	0,30	27,00	0,00	0,01	3	2008	
МЯСНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	TK №44	2022
РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	530	25,37	21,51	92,08	665,90	1,42	0,33	0,56	0,22	0,98	443,26	466,97	75,77	5,96	632,42	36,92	0,01	0,04		
Обед																				
САЛКА 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	128,31	2,73	0,00	0,02	19	2008
С РЫБОЙ	200	10,01	2,69	13,22	117,41	5,83	0,07	0,09	0,28	0,05	28,16	47,04	21,40	0,78	371,15	3,69	0,00	0,03	87	2012
ТОРТЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	23,80	39,10	39,37	605,56	20,76	0,28	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
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		
РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,65	0,93	44,50	214,17	0,00	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
Итого за прием пищи:	1055	41,42	52,80	106,64	1 069,76	35,69	0,38	0,42	0,88	0,05	119,71	389,77	113,60	5,82	2 075,30	26,26	0,02	0,25		
Полдник																				
МАДИТСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПРОЖЕНОЕ ПЛОМБИР	70	16,24	20,65	0,00	254,80	0,49	0,03	0,21	0,23	0,00	616,00	350,00	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
Итого за прием пищи:	290	18,40	22,88	43,61	470,70	88,49	0,06	0,27	0,39	0,00	641,06	371,06	33,36	1,66	94,80	0,00	0,01	0,02		
Ужин																				
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
САЛАТ 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	323	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	317,96	19,51	7,09	377,09	8,18	0,04	0,23	256	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	73	2008
СУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,68	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
СУС 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
Итого за прием пищи:	680	25,34	15,20	35,70	407,77	19,67	0,31	1,97	7,97	0,20	36,59	359,11	39,38	10,27	712,53	10,39	0,04	0,23		
Ужин 2																				
САМУРАТ 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
Итого за 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		
Итого за день:	114,53	115,39	284,03	2 710,13	146,67	1,14	3,56	9,51	1,23	1 490,61	1 776,92	290,11	23,71	3 807,05	73,57	0,08	0,58			

12 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		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
Завтрак																				
ПЕЧЕНЬ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,11	5,43	20,00	153,99	0,65	0,05	0,16	0,05	0,14	144,27	114,78	18,61	0,44	213,17	12,53	0,01	0,00	120	2011
МОЛОЧНЫЙ	200	3,95	3,40	29,59	165,82	0,73	0,04	0,15	0,02	0,00	148,31	107,73	16,13	0,11	206,50	12,60	0,00	0,00	361	2011
УДС 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	0,00	1	2008	
МАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,47	8,90	4,75	0,89	29,97	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022
АННОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	TK №4	2022
применение пищи:	735	18,01	18,11	106,75	663,55	1,43	0,27	0,40	0,07	0,14	316,05	318,41	58,49	5,64	585,64	30,73	0,01	0,00		
Обед																				
ПЕЧЕНЬ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100	1,33	10,17	6,67	123,00	15,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
МОЛОЧНЫЙ	250	2,45	5,13	15,31	117,51	0,76	0,03	0,01	0,20	0,00	27,31	28,22	10,71	0,62	73,04	1,10	0,00	0,01	111	2011
УДС МАСЛОМ	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	977,16	14,07	0,00	0,08	260	2008
ЖИЗ 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
ЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,65	0,93	44,50	214,17	0,00	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
применение пищи:	905	32,51	41,97	114,50	980,47	125,69	0,18	0,25	0,63	0,00	103,76	256,67	65,72	6,00	1 061,40	15,17	0,00	0,09		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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	566,00	4,00	0,00	0,02		2008
МОЛОЧНЫЙ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022
УДС МАСЛОМ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
применение пищи:	525	5,27	4,12	44,83	248,06	22,48	0,12	0,27	0,04	0,00	194,60	153,35	40,70	6,92	978,50	6,00	0,00	0,05		
Ужин																				
ПЕЧЕНЬ 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	2008
МОЛОЧНЫЙ	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	0,00	548	2016
УДС МАСЛОМ	110	25,55	33,72	0,59	407,57	1,48	0,08	0,19	0,14	0,15	23,90	218,76	24,23	2,14	294,70	8,76	0,03	0,17	288	2011
ЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	73	2008
ЖИЗ 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
применение пищи:	610	31,79	56,25	74,78	922,80	95,90	0,14	0,28	0,36	0,15	73,09	263,56	45,41	3,72	443,04	10,11	0,03	0,19		
Ужин 2																				
ПЕЧЕНЬ С ОГУРЦАМИ	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	2012
МОЛОЧНЫЙ	200	5,94	5,12	9,82	110,52	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
УДС МАСЛОМ	250	12,85	11,21	24,41	251,87	1,68	0,08	0,27	0,06	0,02	273,09	229,21	34,65	0,89	427,97	20,43	0,01	0,01		
применение пищи:	100,43	131,66	365,27	3 066,55	247,18	0,79	1,47	1,16	0,31	960,59	1 221,20	244,97	23,17	3 496,55	82,44	0,05	0,34			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углевод. в, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
Овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200	6,44	9,62	26,38	218,49	0,53	0,13	0,14	0,05	0,10	122,69	46,59	1,17	248,15	10,95	0,00	0,01	189	2008				
Яблоко 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	2	2008				
Сыр в масле	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	TK №3	2022				
Сыр в масле	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	4,00	169,61	9,00	0,00	379	2011				
Сыр в масле	60	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	TK №4	2022				
Сыр в масле	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	209	2011				
Итого за прием пищи:	660	26,77	20,70	122,09	788,90	1,99	0,44	0,70	0,20	0,99	429,08	545,94	114,93	7,07	841,89	33,60	0,01						
Обед																							
Сыр в масле	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			
Сыр в масле	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			
Сыр в масле	250	14,07	30,68	43,77	508,37	1,98	0,28	0,10	0,29	0,00	35,52	188,97	50,72	2,00	382,04	6,22	0,01	0,07	265	2011			
Сыр в масле	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			
Сыр в масле	105	6,65	0,93	44,50	214,17	0,00	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			
Итого за прием пищи:	905	21,70	37,75	91,88	796,88	16,41	0,32	0,14	0,34	0,00	57,62	229,74	66,77	3,03	572,30	9,03	0,01	0,08					
Полдник																							
Сыр в масле	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			
Сыр в масле	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Сыр в масле	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			
Сыр в масле	370	3,07	2,75	49,17	237,32	16,60	0,09	0,06	0,01	0,00	42,40	47,10	23,20	6,24	679,00	5,00	0,00	0,02					
Ужин																							
Сыр в масле	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			
Сыр в масле	180	3,90	13,40	25,85	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,20	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008			
Сыр в масле	110	25,56	33,72	0,59	407,57	1,48	0,08	0,19	0,14	0,15	23,90	218,76	24,23	2,14	294,70	8,76	0,03	0,17	288	2011			
Сыр в масле	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			
Сыр в масле	50	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	* 5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	73	2008			
Итого за прием пищи:	640	33,03	57,39	60,70	911,91	4,35	0,14	0,24	0,20	0,15	103,71	392,53	56,04	3,89	714,31	13,22	0,03	0,19					
Итого за день:																							
Сыр в масле	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					
Сыр в масле	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					
Итого за прием пищи:		88,57	121,59	329,84	2 831,01	40,75	1,05	1,48	0,80	1,14	872,81	1 405,31	288,94	20,23	3 099,50	60,85	0,05	0,39					

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		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		
Завтрак																				
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	190	2008		
40	4,96	4,49	0,27	61,30	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		
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		
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		
60	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	TK № 4	2022		
529	12,88	13,77	58,16	408,26	0,00	0,20	0,23	0,10	37,92	158,55	23,35	4,91	192,35	13,65	0,01	0,02				
Обед																				
60	0,47	6,08	1,62	64,16	10,65	0,03	0,02	0,07	6,30	11,26	8,54	0,43	123,55	0,85	0,00	0,00	22	2008		
250/10	1,94	6,57	10,27	108,86	8,77	0,03	0,04	0,23	59,25	47,28	23,49	1,18	280,97	5,50	0,00	0,02	81	2011		
150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171-1	2011		
90/30	8,22	13,79	11,00	201,04	1,07	0,04	0,05	0,00	13,54	78,83	11,88	1,17	181,00	3,49	0,00	0,03	283	2008		
50	0,58	2,52	3,26	38,34	0,95	0,01	0,01	0,09	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	348	2012		
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		
105	6,65	0,93	44,50	214,17	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		
945	26,05	39,54	114,41	920,85	21,44	0,32	0,24	0,43	108,36	328,02	170,21	7,24	903,63	12,25	0,00	0,06				
Полдник																				
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	556,00	4,00	0,00	0,02	2008		
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		
200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	437	2008		
600	1,90	1,04	63,35	277,33	23,15	0,08	0,06	0,01	56,51	37,16	28,52	7,06	828,11	6,00	0,00	0,02				
Ужин																				
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	
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	913,75	10,16	0,00	0,04	335	2008	
100	16,26	22,44	7,95	298,80	0,55	0,07	0,14	0,26	0,18	38,76	177,25	29,70	2,70	340,61	8,99	0,00	0,05	38	2012	
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	
50	1,85	0,15	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	73	2008		
200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	437	2008		
680	24,37	37,01	75,62	736,40	31,33	0,29	0,36	0,54	159,06	354,95	101,88	5,99	1 573,18	24,90	0,00	0,12				
Ужин 2																				
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		
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		
	69,20	94,36	317,54	2 438,84	77,32	0,95	1,23	1,13	1,53	601,85	8	351,96	25,20	3 789,27	56,80	0,01	0,26			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524556

Владелец Гапонова Екатерина Валерьевна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027