

УТВЕРЖДАЮ

ИП Каминская К.В.

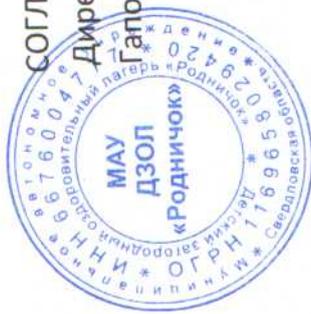
Валерьевна



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ДО ДЗОЛ "Родничок"

Гапорова 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

Приним пищи, наименование блюда

Приним 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																					
ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ	155	5,73	10,25	23,00	208,44	2,46	0,09	0,17	2,42	0,47	92,58	125,03	50,00	1,82	322,06	11,30	0,00	0,07	164	2012	
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	11,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	490	22,56	18,20	113,07	708,21	3,04	0,36	0,52	2,54	1,36	248,97	389,89	100,84	7,72	733,30	33,95	0,01	0,09	TK №4	2022	
Обед																					
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРУППОЙ	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	0,01	2011
РИС 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	98	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	100	16,28	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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	0,58	2,52	3,26	36,34	0,95	0,01	0,09	0,05	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	348	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	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	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	930	29,64	36,96	127,01	961,72	15,93	0,15	0,21	0,42	0,31	90,71	300,36	77,70	4,46	649,01	12,75	0,01	0,08			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	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	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	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	
Ужин																					
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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,70	30,90	188,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008	
ПТИЦА 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	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:	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 ПИТЬЕВОЙ, СНЕЖОК, ИЛИ КЕФИР	610	34,53	48,69	65,75	840,11	4,35	0,14	0,24	0,20	0,15	69,51	284,53	56,04	3,89	714,31	13,22	0,03	0,19			
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			
Всего за день:		96,33	111,64	346,22	2 822,65	27,20	0,78	1,55	3,24	1,82	816,14	1 309,6	290,28	18,91	2 827,6	2	61,92	0,05	0,43		

2 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								
																			В3, мг	В6, мг			В9, мкг	В12, мкг	С, мг	Ca, мг
Завтрак																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	209	2011
ЧАЙ 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 31	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,62	0,88	42,39	203,96	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	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	469	12,88	13,77	58,16	408,26	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																										
САЛАТ "ТОЛОНЬСКИЙ"	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28	2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,57	5,28	8,29	87,62	7,07	0,02	0,04	0,18	0,00	47,82	38,18	18,96	0,96	226,72	4,45	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	81	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	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	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	171,1	2011
ТЕФТЕЛИ (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	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	283	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2012
КОМПЛОТ 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	935	25,21	32,17	110,81	835,45	9,09	0,28	0,22	0,31	0,19	90,63	307,66	157,14	6,59	725,83	10,35	0,00	0,06								
Полдник																										
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	556,00	4,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	437	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008
НАПИТОК 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	415	2,06	2,32	54,92	256,46	21,55	0,07	0,05	0,01	0,00	48,26	38,06	24,32	4,86	604,61	4,00	0,00	0,02								
Ужин																										
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	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	28	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	38,80	84,81	29,27	1,20	761,46	8,47	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	335	2008
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	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	264,02	5,87	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	298	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2008
НАПИТОК 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	650	16,40	22,56	71,52	558,48	39,83	0,23	0,29	0,30	0,37	150,29	254,01	85,83	4,60	1344,30	20,09	0,00	0,09								
Ужин 2																										
ИЮГУРТ 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	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	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								
Всего за день:		60,55	73,82	301,41	2 154,65	71,87	0,84	1,13	0,77	1,45	567,10	946,28	318,64	20,96	3 159,09	48,09	0,01	0,23								

3 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	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	7,05	9,46	36,63	260,98	0,88	0,06	0,19	0,06	0,09	180,34	168,26	34,52	0,47	281,16	15,66	0,00	0,02	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1,96	0,17	21,67	94,65	5,08	0,03	0,01	0,03	0,00	8,07	21,31	9,35	0,52	50,68	0,00	0,00	0,00	2	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
КАКАО 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
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:	670	22,88	16,65	130,74	771,23	7,36	0,34	0,60	0,11	0,09	467,83	490,90	107,86	5,86	857,63	30,26	0,00	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	9,27	89,60	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
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой И СМЕТАНОЙ	200	2,64	5,01	11,17	100,76	6,40	0,04	0,04	0,16	0,00	26,24	45,17	17,58	0,74	216,09	2,90	0,00	0,02	94	2008
Плов	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
КОМПЛОТ 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
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:	855	24,87	41,70	108,71	913,10	23,06	0,34	0,17	0,70	0,00	101,39	261,73	83,53	3,55	764,09	11,98	0,01	0,10		
Полдник																				
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	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,20	10,00	1,80	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПЛОТ 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	2,52	1,86	56,69	259,71	20,00	0,11	0,06	0,01	0,00	59,87	59,86	28,71	5,21	770,22	4,00	0,00	0,02		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ КАРТОВЕЛЯ 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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	22,47	26,76	23,01	1422,99	12,72	0,19	0,23	0,09	0,00	33,16	244,53	49,08	3,01	1029,61	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
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
Итого за прием пищи:	620	26,41	33,17	54,14	621,28	24,67	0,29	0,30	0,33	0,00	73,93	324,65	119,34	8,24	1715,82	18,67	0,02	0,28		
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		
Всего за день:		80,68	96,38	356,28	2 661,32	76,49	1,14	1,47	1,20	0,09	943,02	1 327,14	367,44	22,86	4 399,76	64,91	0,03	0,49		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	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	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ	250	3.53	10.27	17.34	176.52	0.46	0.03	0.10	0.06	0.15	102.94	85.78	18.31	0.26	144.95	8.09	0.00	0.01	121	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
ЯЙЦА 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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	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:	597	16.37	24.05	82.42	613.34	1.60	0.23	0.34	0.16	1.04	154.15	247.43	46.24	5.60	362.17	21.74	0.01	0.03		
Обед																				
САЛАТ 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
СУП 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
РЫБА 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
КАРТОФЕЛЬНОЕ 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
НАПИТОК 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
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:	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	2 903.6 2	182.55	0.02	0.86		
Полдник																				
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	556.00	4.00	0.00	0.02		2008
ТВОРОЖОК 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	182.95	23.23	0.29	141.57	0.00	0.03	0.03		
ЧАЙ 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	657.57	4.00	0.03	0.05		
Ужин																				
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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	280	15.25	41.68	25.27	540.63	49.36	0.47	0.20	0.18	0.14	134.41	181.52	60.21	3.55	733.45	14.97	0.00	0.09	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:	630	18.06	51.91	46.99	730.68	58.46	0.53	0.25	0.19	0.14	160.52	236.84	80.38	4.91	864.01	17.70	0.00	0.11		
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		
Всего за день:		112.61	108.66	324.86	2 749.58	111.00	1.39	1.46	1.30	1.45	893.35	1 393.1 6	347.41	21.33	4 345.5 6	247.32	0.07	1.06		

5 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,94	18,63	42,48	374,05	0,64	0,14	0,18	0,10	0,28	149,40	205,16	40,69	2,06	293,57	11,03	0,03	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД 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
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	118,75	17,50	0,00	182,50	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
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 №8	2022
Итого за прием пищи:	665	23,90	27,50	105,49	772,53	1,63	0,38	0,52	0,18	0,28	452,25	495,66	84,39	6,36	639,07	16,63	0,03	0,04		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ 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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	6,62	8,06	7,98	131,32	6,62	0,06	0,08	0,19	0,00	32,64	80,35	20,93	1,08	326,93	5,07	0,01	0,05	99	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	335	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
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		
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:	915	36,08	31,44	58,69	691,11	26,97	0,34	2,04	8,27	0,15	66,84	423,83	55,08	8,73	908,19	15,85	0,05	0,29		
Полдник																				
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	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
МОРОЖЕНОЕ 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
КОМПОТ 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
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,10	6,43	45,39	268,16	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	2011
ПТИЦА 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	0,97	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:	660	36,45	46,63	81,35	890,92	17,51	0,25	0,29	0,22	0,26	109,56	347,58	69,11	7,49	841,49	14,56	0,05	0,20		
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		
Всего за день:		117,96	130,19	299,14	2 918,15	95,60	1,18	3,46	8,97	0,69	1 538,21	840,14	289,10	28,03	3 482,48	51,34	0,14	0,61		

6 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
		10,37	15,52																		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	10,37	15,52	40,21	342,87	0,87	0,19	0,26	0,08	0,19	181,06	245,22	101,78	3,05	420,23	16,51	0,00	0,01			
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	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
КАКАО 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			
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			
Итого за прием пищи:	575	26,80	32,30	114,78	859,13	1,39	0,42	0,60	0,20	1,08	330,40	497,35	152,62	9,03	819,87	39,16	0,01	0,03			
Обед																					
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,05	1,37	61,56	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0,00	0,01			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,60	4,60	10,12	88,89	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,02			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	287,18	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			
КОЛЛЕТА 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			
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			
КОМПОТ 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			
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			
Итого за прием пищи:	865	33,22	40,79	116,46	967,24	13,24	0,42	0,29	0,32	0,19	97,48	411,59	180,13	8,41	987,24	14,18	0,00	0,09			
Полдник																					
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	556,00	4,00	0,00	0,02			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	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			
Итого за прием пищи:	415	2,59	2,54	59,49	289,05	108,00	0,08	0,10	0,17	0,00	55,61	38,56	23,86	5,26	583,70	4,00	0,00	0,02			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОТЕНЬМИ ОГУРЦАМИ	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			
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (3 ВАРИАНТ)	280	17,12	25,30	27,69	408,88	49,21	0,22	0,26	1,35	0,25	96,57	248,63	76,75	3,33	1 059,75	15,07	0,00	0,11			
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			
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			
Итого за прием пищи:	630	21,30	30,85	67,97	637,16	57,50	0,32	0,34	1,78	0,25	139,35	320,28	111,98	7,08	1 661,13	20,15	0,00	0,13			
Ужин 2																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ 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			
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			
Итого 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	0,04			
Всего за день:	87,91	109,48	364,70	2 648,58	181,53	1,30	1,67	2,52	1,52	862,84	1 457,78	496,59	29,78	4 343,94	77,49	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	Углевод, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,25	17,85	2,56	228,98	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	106,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
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	2008	
ТОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	110	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
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	379	
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	TK №4	
Итого за прием пищи:	535	25,28	29,56	79,07	685,14	0,52	0,22	0,19	0,27	0,00	236,13	174,89	38,03	4,40	305,61	14,80	0,00	TK №4	
Обед																			
НАРЕЗКА 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	2008	
РАССОЛЬНИК 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	96	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	250	4,99	6,94	22,56	175,68	44,08	0,07	0,10	0,16	0,12	114,31	82,00	40,42	2,46	522,41	8,22	0,00	346	
НАПИТОК 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	
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	TK №4	
Итого за прием пищи:	815	16,44	20,27	105,87	680,25	61,75	0,17	0,18	0,40	0,12	175,52	171,10	77,80	4,14	1 098,3	13,13	0,00	0,07	
Полдник																			
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	556,00	4,00	0,00	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	2008	
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		
Итого за прием пищи:	415	1,93	2,27	30,76	156,55	20,00	0,07	0,05	0,01	0,00	44,45	35,50	20,80	4,72	573,04	4,00	0,00	0,02	
Ужин																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,64	4,18	8,10	76,95	5,34	0,04	0,03	0,00	0,00	25,91	38,65	16,96	1,25	230,42	4,08	0,00	53	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,07	6,43	45,18	267,18	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	45,68	56,32	14,14	1,34	83,90	0,99	0,02	309	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	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	TK № 38	
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	73	
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	442	
Итого за прием пищи:	640	22,81	23,89	96,73	693,67	8,28	0,22	0,16	0,05	0,11	115,41	234,72	64,03	7,18	853,74	12,84	0,02	0,06	
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	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	
Всего за день:		70,46	78,99	318,53	2 311,61	91,95	0,74	0,92	0,78	0,23	811,51	806,21	228,66	20,44	3 122,7	44,57	0,02	0,19	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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	№ рецептуры	
Завтрак																					
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	202,86	58,21	1,46	310,14	13,69	0,00	0,02	189	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,81	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	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	
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	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:	580	24,47	22,27	90,62	662,46	0,77	0,38	0,45	0,21	1,02	326,14	444,16	88,76	6,67	529,49	27,34	0,01	0,05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	100	1,74	6,11	7,40	93,29	6,60	0,04	0,07	1,12	0,18	33,46	43,05	21,11	1,59	221,59	4,69	0,00	0,03	65	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	200/20	6,91	3,31	30,81	181,01	2,92	0,16	0,06	0,20	0,00	35,59	78,00	28,73	1,77	353,75	3,06	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	188,97	50,72	2,00	382,04	6,22	0,01	0,07	265	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	
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:	875	30,03	41,30	155,21	1 129,34	99,50	0,49	0,28	1,77	0,18	123,83	313,08	105,42	5,90	968,58	13,87	0,01	0,12			
Полдник																					
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	556,00	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	118,75	17,50	0,00	182,50	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	
Итого 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																					
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	
ЗАПЕКАНКА КАРТОВЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	11,90	16,80	45,00	359,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	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	
Итого за прием пищи:	580	16,48	22,92	79,22	569,06	17,45	0,08	0,11	0,15	0,13	66,79	76,32	33,70	4,01	463,52	7,54	0,00	0,03			
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			
Всего за день:		79,51	93,42	363,56	2 651,48	140,00	1,11	1,43	2,22	1,33	938,76	1 164,3	289,38	20,98	2 992,0	9	52,85	0,02	0,29		

9 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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,05	16,22	37,21	319,83	0,64	0,05	0,15	0,09	0,24	134,57	141,14	31,29	0,47	218,96	11,55	0,01	0,02	188	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	0,76	2,73	13,97	83,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	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	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
КОВЕЯНЫЙ 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	169,81	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:	585	21,70	26,75	120,46	811,11	1,16	0,30	0,49	0,21	1,13	283,90	385,58	73,67	5,78	560,92	34,20	0,02	0,04		
Обед																				
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,05	1,37	61,58	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0,00	0,01	19	2008
ЩИ 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
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	8,63	8,17	11,01	152,19	0,99	0,05	0,06	0,03	0,00	44,90	113,42	19,25	0,83	231,39	58,57	0,00	0,00	239	2011
РИС 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
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,58	2,52	3,26	38,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,85	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	8,45	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:	880	23,98	29,24	119,39	838,69	17,31	0,13	0,15	0,36	0,05	113,03	202,32	72,23	2,56	659,04	64,73	0,00	0,04		
Полдник																				
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	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,20	10,00	1,80	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00		2008
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
Итого за прием пищи:	420	2,52	1,86	56,69	259,71	20,00	0,11	0,06	0,01	0,00	59,87	59,86	28,71	5,21	770,22	4,00	0,00	0,02		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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	233,10	3,30	0,00	0,02	46	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,20	14,03	13,81	234,44	7,16	0,10	0,12	0,01	0,00	15,19	143,48	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	1,80	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
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
Итого за прием пищи:	520	17,51	20,57	59,13	492,94	37,68	0,19	0,19	0,46	0,00	77,01	209,72	63,57	6,66	1 201,1	14,34	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
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:	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:		76,31	85,07	387,54	2 661,61	77,62	0,84	1,30	1,11	1,31	810,15	1 114,8	275,23	20,69	3 583,4	119,61	0,03	0,22		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции		Углеводы, г	Жир, 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	
	Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	11,86	9,86	13,41	191,94	0,22	0,04	0,15	0,05	0,12	108,17	133,66	16,61	0,53	113,93	2,40	0,01	0,02	223	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
ТВОРОЖОК 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		
КАКАО 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
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:	485	23,33	22,15	87,71	646,90	0,74	0,25	0,34	0,07	0,12	237,59	316,24	63,10	5,40	457,22	17,00	0,01	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМ 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
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	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	103	2008
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	177,25	29,70	2,70	340,61	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	200	0,45	0,10	19,25	80,45	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	22,78	23,22	9,40	0,54	166,81	0,00	0,00	0,00	TK №25	2022
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:	955	32,83	37,48	125,30	973,38	10,28	0,16	0,22	0,69	0,23	101,31	256,74	64,83	4,31	896,80	12,48	0,00	0,08		
Полдник																				
ФРУКТ СВЕЖИЙ: ЯБЛОКО, БАНАН, МАНДАРИН, ГРУША	200	0,80	0,80	19,80	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
КОНДИТЕРСКОЕ 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
НАПИТОК 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 ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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	0,87	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	151,70	40,32	0,77	349,72	96,00	0,01	0,41	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	38,80	84,81	29,27	1,20	761,46	8,47	0,00	0,03	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	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:	620	17,25	16,74	56,46	447,72	29,52	0,25	0,23	0,71	0,08	126,26	288,52	95,31	3,39	1 342,65	107,91	0,01	0,46		
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		
Всего за день:		79,84	82,18	334,11	2 441,31	63,49	0,80	1,18	1,53	0,43	754,87	1 034,06	276,56	18,06	3 598,78	141,39	0,02	0,62		

11 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			K, мг	I, мкг	Sb, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	250	7,62	11,06	33,67	296,02	0,99	0,10	0,21	0,06	0,11	201,51	181,37	36,61	0,63	317,76	17,84	0,00	0,01	190	2008
БУТЕРБРОД 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
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
ЧАЙ 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 №4	2022
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:	584	24,01	21,29	92,04	658,18	1,10	0,32	0,49	0,21	1,00	374,28	422,67	67,16	5,84	537,11	31,49	0,01	0,04		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	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	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
СУП С РЫБОЙ	200	10,01	2,69	13,22	117,41	5,83	0,07	0,09	0,28	0,05	28,15	47,04	21,40	0,78	371,15	3,69	0,00	0,03	87	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРАЦЕЙ	250	23,80	39,10	39,37	605,56	20,76	0,28	0,29	0,59	0,00	62,52	394,31	77,66	4,13	1 575,30	19,84	0,02	0,20	133	2008
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	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		
Итого за прием пищи:	855	41,79	52,89	103,76	1 060,14	41,59	0,35	0,38	1,12	0,05	98,78	351,35	100,86	5,91	1 946,99	23,53	0,02	0,23		
Полдник																				
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	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:	300	19,15	23,86	51,05	512,40	88,49	0,06	0,28	0,39	0,00	643,96	380,06	35,36	1,87	105,80	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
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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	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
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	12,80	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																				
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		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		
Всего за день:		114,29	116,24	288,55	2 734,49	152,25	1,10	3,46	9,74	1,25	1 393,61	1 703,19	270,76	23,89	3 594,43	65,41	0,08	0,56		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции			Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг			
	Белки, г	Жиры, г																			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ 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	0,00	120	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	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	3,95	3,40	29,59	165,62	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	0,00	361	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	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	0,00	TK №7	2022
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	0,00	TK №4	2022
Итого за прием 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	0,00	19	2008
Обед																					
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,05	1,37	61,58	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0,00	0,01	0,00	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	4,04	7,21	71,84	10,09	0,04	0,17	0,00	0,00	38,51	35,55	17,45	0,82	261,18	3,04	0,00	0,02	0,00	88	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	977,16	14,07	0,00	0,08	0,00	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	0,00	0,00	388	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	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	815	30,64	36,76	101,10	873,38	125,48	0,21	0,30	0,36	0,00	127,52	287,05	80,10	5,75	1326,53	18,75	0,00	0,11	0,00	19	2008
Полдник																					
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	556,00	4,00	0,00	0,02	0,00	425	2011
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7,05	14,39	55,90	380,88	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	16,48	57,51	10,75	0,64	91,23	1,04	0,02	0,01	0,00	442	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	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	500	8,82	15,38	95,09	568,30	21,60	0,17	0,09	0,01	0,00	61,08	92,11	33,95	7,56	887,23	7,04	0,02	0,03	0,00	442	2008
Ужин																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,76	6,19	7,96	94,91	7,83	0,07	0,05	0,63	0,00	24,69	51,34	22,93	0,86	250,63	3,15	0,00	0,02	0,00	39	2011
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	0,00	0,00	548	2016
ПТИЦА 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	284,70	8,76	0,03	0,17	0,00	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	0,00	73	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	0,00	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	610	32,99	52,39	81,12	918,41	97,31	0,19	0,30	0,93	0,15	73,03	292,06	59,45	3,99	588,78	11,91	0,03	0,19	0,00	388	2011
Ужин 2																					
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	0,00	465	2012
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	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	250	12,85	11,21	24,41	251,67	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	0,00	385	2011
Всего за день:		103,31	133,85	408,47	3265,31	247,50	0,92	1,36	1,43	0,31	850,77	1218,84	266,64	23,83	3816,15	88,86	0,07	0,34	0,00	19	2008

Прем 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																			
ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ	5,73	10,25	23,00	208,44	2,46	0,09	0,17	2,42	0,47	92,58	125,03	50,00	1,82	322,06	11,30	0,00	0,00	2012	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	1,94	0,15	20,79	92,31	0,06	0,03	0,01	0,00	0,00	7,06	20,42	8,46	0,58	49,28	0,00	0,00	0,00	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	18,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	2009	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	22,56	18,20	113,07	708,21	3,04	0,36	0,52	2,54	1,36	248,87	389,89	100,84	7,72	733,30	33,95	0,01	0,09		
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	0,98	6,14	3,61	74,34	14,43	0,04	0,04	0,05	0,00	22,10	40,77	18,05	1,03	190,26	2,81	0,00	0,01	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	3,59	4,71	37,73	207,67	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	13,75	72,68	24,91	0,52	53,75	0,74	0,01	0,02	305	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	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	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	29,64	36,96	127,01	961,72	15,93	0,15	0,21	0,42	0,31	90,71	300,36	77,70	4,46	649,01	12,75	0,01	0,08		
Полдник																			
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	5,60	4,79	36,39	216,61	2,48	0,07	0,24	0,03	0,00	166,95	144,85	27,70	2,84	439,00	2,00	0,00	0,03		
Ужин																			
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	5,40	4,70	30,90	188,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	25,55	33,72	0,59	407,57	1,48	0,08	0,19	0,14	0,15	23,90	218,78	24,23	2,14	294,70	8,76	0,03	0,17	288	
ЧАЙ С САХАРОМ	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	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
Итого за прием пищи:	34,53	48,69	65,75	840,11	4,35	0,14	0,24	0,20	0,15	69,51	284,53	56,04	3,89	714,31	13,22	0,03	0,19		
Ужин 2																			
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ, СМЕЖОК, ИЛИ КЕФИР	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:	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		
Всего за день:	96,33	111,64	348,22	2 822,65	27,20	0,78	1,55	3,24	1,82	816,14	1 309,6	290,28	18,91	2 827,6	61,92	0,05	0,43		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				Энергети-ческая ценность, ккал
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ	250	3,53	10,27	17,34	176,52	0,46	0,03	0,10	0,06	0,15	102,94	85,78	18,31	0,26	144,95	8,09	0,00	0,01	121	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	9,40	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
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	89,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	81,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377/7	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:	597	16,37	24,05	82,42	613,34	1,60	0,23	0,34	0,16	1,04	154,15	247,43	46,24	5,60	362,17	21,74	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ 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
СУП 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
РЫБА 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
КАРТОФЕЛЬНОЕ 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	696,55	8,37	0,00	0,04	125	2008
НАПИТОК 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
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:	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																				
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	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ЛЕТСКОГО 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	182,95	23,23	0,29	141,57	0,00	0,03	0,03		
ЧАЙ 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	286,11	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																				
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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	280	15,25	11,68	25,27	540,63	49,36	0,47	0,20	0,18	0,14	134,41	181,52	60,21	3,55	733,45	14,97	0,00	0,09	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:	630	18,06	51,91	46,99	730,68	58,46	0,53	0,25	0,19	0,14	160,52	238,84	80,38	4,91	894,01	17,70	0,00	0,11		
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		
Всего за день:		112,61	108,66	324,86	2 749,58	111,00	1,39	1,46	1,30	1,45	893,35	1 393,1	347,41	21,33	4 345,5	247,32	0,07	1,06		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	1 188,59	1 222,70	5 155,62	32 220,74	1 336,50	12,14	20,39	34,81	11,88	11 180,37	15 375,60	3 716,69	269,76	43 266,03	1 063,76	0,55	5,35
Среднее значение за период	84,90	87,34	368,26	2 685,06	111,38	1,01	1,70	2,90	0,99	931,70	1 281,30	309,72	22,48	3 605,50	88,65	0,05	0,45
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	30,2	56,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 лет	515	874	526	586	225

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

с прибавкой 10% к нормам Таблицы 1 Приложения N10 СанПиН3590

Оздоровительный лагерь 7-11

Наименование	Норма на 1 чел.	Дни														Факт. за 14 дней	Факт. за день	Выполнение, %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Пищевые вещества и энергия																		
Белки, г	84,7	88,9	84,7	90,0	81,6	88,0	79,5	85,0	83,3	79,2	88,8	79,5	84,0	81,8	94,0	1188,3	84,9	100
Жиры, г	86,9	96,2	84,4	91,8	82,2	87,1	77,5	89,5	91,5	80,1	92,2	87,9	84,8	83,9	93,6	1222,7	87,3	100
Углеводы, г	368,5	384,3	368,1	361,6	356,0	359,9	364,7	368,1	360,5	342,1	392,7	388,2	351,8	385,3	372,4	5155,7	368,3	100
Энергетическая	2585,0	2753,8	2577,1	2624,0	2503,0	2567,0	2465,1	2621,5	2598,1	2427,7	2745,2	2676,3	2510,5	2623,5	2703,0	36395,8	2599,7	100

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524556

Владелец Гапонова Екатерина Валерьевна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027