

УТВЕРЖДАЮ

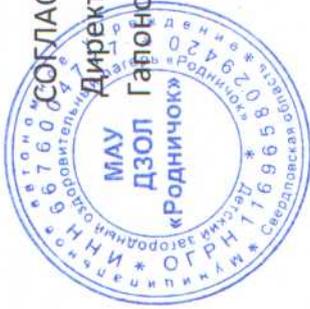
ИП Каминская К.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ДО ДЗОЛ "Родничок"

Гапонова Е.В.



ИП КАМИНСКАЯ К.В.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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
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
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
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,86	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	510	24,76	18,49	127,19	776,13	3,04	0,42	0,55	2,54	1,36	254,96	418,86	107,17	9,05	778,59	35,81	0,01	0,09		
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 КРУПКОЙ	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	98	2008
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	305	2011
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	36	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
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	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
Итого за прием пищи:	980	29,64	36,96	107,65	884,31	15,93	0,15	0,21	0,42	0,31	82,25	300,36	75,30	4,46	647,81	12,75	0,01	0,08		
Полдник																				
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
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	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:	355	6,72	6,26	47,55	279,16	2,48	0,08	0,25	0,03	0,00	171,30	158,35	30,70	3,15	455,50	2,00	0,00	0,03		
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
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	TK №40	2022	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
Итого за прием пищи:	640	35,64	48,78	73,05	874,57	4,35	0,16	0,25	0,20	0,15	72,61	295,87	60,49	4,16	733,66	13,22	0,03	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:		100,76	113,49	361,44	2 910,17	27,20	0,87	1,60	3,24	1,82	821,12	1 363,44	302,26	20,82	2 907,56	63,78	0,05	0,44		

2 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов									
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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							
																					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	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	1	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	TK №31	2022		
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	489	15,08	14,06	476,18	0,00	0,26	0,26	0,10	0,89	43,91	185,52	29,68	6,24	237,64	15,51	0,01	0,02										
Обед																											
САЛАТ "ТОЛОЧНИНСКИЙ"	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	250/10	1,94	6,57	10,27	106,86	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2011
КАША 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	283	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,58	2,52	3,26	36,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2012	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022		
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	1010	27,16	33,68	907,68	10,79	0,29	0,22	0,36	0,19	102,06	316,76	161,67	6,81	780,08	11,40	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	
Итого за прием пищи:	430	3,18	3,79	66,08	319,01	21,55	0,08	0,06	0,01	0,00	52,61	51,56	27,32	5,17	821,11	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28	2011
ПОРЕ 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
ГОЛУБЦЫ 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	298	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,58	2,52	3,26	36,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2012	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	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	0,00	437	
Итого за прием пищи:	710	18,15	23,66	83,09	621,72	41,90	0,28	0,32	0,31	0,38	161,15	282,31	96,13	5,12	1 515,9	21,78	0,00	0,11									
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	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,04									
Всего за день:		67,57	76,19	350,84	2 420,59	75,64	0,97	1,20	0,83	1,46	599,73	1 026,1	342,80	23,34	3 446,7	52,68	0,01	0,25									

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	7,05	9,46	36,63	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	5,08	0,03	0,01	0,00	0,00	8,07	21,31	9,35	0,52	50,68	0,00	0,00	0,00	2	2008	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	192,50	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	690	25,08	16,94	144,86	839,15	0,40	0,63	0,11	0,09	473,82	519,87	114,19	7,19	902,92	32,12	0,00	0,05			
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,81	6,10	11,13	17,63	0,03	0,04	0,30	0,00	47,68	33,11	18,29	0,97	199,22	3,44	0,00	0,02	45	2011	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	3,30	6,26	13,96	125,95	8,00	0,05	0,04	0,20	32,79	56,46	21,96	0,93	270,11	3,63	0,00	0,03	94	2008	
ПЛОВ	250	14,07	30,68	43,77	508,37	1,98	0,28	0,10	0,29	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	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	950	27,41	44,19	123,96	1 007,25	27,61	0,36	0,18	0,79	115,89	278,54	90,99	3,90	851,37	13,29	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	
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	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	25,67	27,86	10,91	0,65	200,02	0,00	0,00	0,00	TK №15	2022	
Итого за прием пищи:	430	3,11	2,33	64,19	296,31	20,00	0,11	0,07	0,01	60,97	64,86	29,61	5,29	777,32	4,00	0,00	0,02			
Ужин																				
САЛАТ ИЗ КАРТФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И СВЕКЛОЙ	120	1,89	6,26	11,66	110,86	11,95	0,07	0,06	0,24	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	422,99	12,72	0,19	0,23	0,09	33,16	244,53	49,08	3,01	1 029,61	14,09	0,02	0,17	258	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008	
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	TK №40	2022	
Итого за прием пищи:	650	27,52	33,26	61,44	655,74	24,67	0,31	0,31	0,33	77,03	335,99	123,79	8,51	1 795,17	18,67	0,02	0,29			
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	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	0,04		
Всего за день:		87,12	99,72	400,45	2 894,45	81,04	1,24	1,53	1,29	967,71	1 385,26	386,58	24,89	4 558,78	68,08	0,03	0,62			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. в, 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
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	200/157	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	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	617	18,57	24,34	96,54	681,26	1,60	0,29	0,37	0,16	1,04	160,14	276,40	52,57	6,93	407,46	23,60	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	180	3,55	6,66	23,49	168,94	10,97	0,14	0,12	0,73	0,11	50,37	100,31	40,60	1,48	824,15	10,06	0,00	0,05	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022
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:	950	40,99	23,79	142,82	955,21	31,36	0,47	0,35	1,01	0,16	180,16	499,43	155,67	5,71	2 141,2	184,24	0,02	0,87		
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	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	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	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
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:	660	19,17	52,00	54,29	765,14	58,46	0,55	0,26	0,19	0,14	163,62	250,18	84,83	5,18	913,36	17,70	0,00	0,12		
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	0,04	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:		118,09	110,40	360,81	2 931,40	112,83	1,50	1,52	1,42	1,47	910,90	1 450,2	364,98	23,17	4 547,8	250,87	0,07	1,08		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		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	40,89	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	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	685	26,10	27,79	119,61	840,45	1,63	0,44	0,55	0,18	0,28	458,24	524,63	90,72	7,89	684,36	18,49	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	250/20/10	8,07	9,79	9,71	159,68	8,06	0,08	0,09	0,23	0,00	39,70	97,86	25,47	1,32	397,96	6,18	0,01	0,06	99	2011
ПЮРЕ 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	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
Итого за прием пищи:	990	39,11	33,39	71,02	770,46	28,41	0,36	2,05	8,31	0,15	73,90	441,34	59,62	8,97	979,22	16,96	0,05	0,30		
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
КОМПЛОТ 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	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	690	37,56	46,72	88,65	925,38	17,51	0,27	0,30	0,22	0,26	112,66	358,92	73,56	7,76	860,84	14,56	0,05	0,21		
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:		124,30	132,52	332,89	3 099,88	97,04	1,28	3,51	9,01	0,69	1 554,40	1 897,90	304,42	29,87	3 618,15	54,31	0,14	0,63		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг	
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	183	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	1	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,95	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,68	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ /ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	585	29,00	32,59	128,90	927,05	1,39	0,48	0,63	0,20	1,08	336,39	526,32	158,95	10,36	865,16	41,02	0,01	0,03			
Обед																					
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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111,11	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,03	82	2011	
КАША 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	
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	474	1997	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,58	2,52	3,26	38,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	348	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ /ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
Итого за прием пищи:	980	35,49	46,19	130,50	1 081,51	18,59	0,44	0,32	0,36	0,19	116,29	437,34	190,38	9,02	1 112,25	16,40	0,00	0,11			
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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК 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:	430	3,71	4,01	70,65	351,60	108,00	0,09	0,11	0,17	0,00	59,96	52,06	26,86	5,57	600,20	4,00	0,00	0,02			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ 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	22	2012	
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	344	2012	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	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	22,41	30,94	75,27	671,62	57,50	0,34	0,35	1,78	0,25	142,45	331,62	116,43	7,35	1 680,48	20,15	0,00	0,14			
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	
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	282,00	0,00	0,00	0,00	0,04		2008
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	282,00	0,00	0,00	0,00	0,04		
Всего за день:		94,61	116,73	411,32	3 127,78	186,88	1,41	1,75	2,56	1,52	895,09	1 537,34	520,62	32,30	4 550,09	81,57	0,01	0,34			

7 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		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	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	1	2008	
ТВОРОЖОК 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011	
КОВЕИНЫЙ 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	555	27,48	29,85	753,06	93,19	0,52	0,28	0,22	0,27	0,00	242,12	203,86	44,36	5,73	350,90	16,46	0,00									
Обед																										
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,78	10,13	2,70	106,94	17,75	0,04	0,03	0,12	0,00	10,60	18,80	14,24	0,72	205,92	1,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,26	7,85	16,42	158,02	6,83	0,09	0,08	0,21	0,00	53,76	94,17	29,41	1,39	525,43	5,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2011
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	346	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	930	19,39	26,12	120,94	805,71	70,21	0,20	0,21	0,49	0,12	190,58	197,53	89,39	4,71	1 285,87	14,71	0,00									
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	430	3,05	3,74	41,92	219,10	20,00	0,08	0,06	0,01	0,00	48,80	49,00	23,80	5,03	589,54	4,00	0,00									
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53	2011
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	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2011
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 38	2022
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	670	23,92	23,98	104,03	728,13	8,28	0,24	0,17	0,05	0,11	118,51	246,06	68,48	7,45	873,09	12,84	0,00									
Ужин 2																										
ЛОГУРТ 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		77,84	86,69	366,08	2 602,00	100,41	0,86	1,00	0,87	0,23	840,01	886,45	254,03	22,92	3 391,40	48,01	0,00	0,21								

8 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг			F, мг
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	4,61	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	0,00	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	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	600	26,67	22,56	104,74	730,38	0,77	0,44	0,48	0,21	1,02	332,13	473,13	95,09	8,00	574,78	29,20	0,01	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКВИ 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	250/20	8,28	4,03	36,51	215,87	3,58	0,19	0,07	0,25	0,00	43,18	94,13	34,93	2,14	431,42	3,75	0,00	0,02	102	2011
ПЛОВ	250	14,07	30,68	43,77	508,37	1,98	0,28	0,10	0,29	0,00	35,52	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	19,28	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	950	32,98	42,24	171,51	1 215,19	100,16	0,52	0,29	1,82	0,18	131,42	329,21	111,62	6,27	1 046,25	14,66	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 КАРТОФЕЛЬНАЯ 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	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	610	17,59	23,01	86,52	603,52	17,45	0,10	0,12	0,15	0,13	69,89	87,66	38,15	4,28	482,87	7,54	0,00	0,04		
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:		85,77	94,74	401,28	2 839,71	140,66	1,22	1,48	2,27	1,33	955,44	1 220,75	306,36	22,95	3 134,40	55,40	0,02	0,30		

9 день

Прием 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					
																			Минеральные вещества				
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	219,96	11,55	0,01	0,02	189	2008			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	0,76	2,73	13,97	83,82	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008			
ЯЙЦА 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			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022			
Итого за прием пищи:	605	23,90	27,04	134,58	879,03	1,16	0,36	0,52	0,21	1,13	289,89	414,55	80,00	7,11	626,21	36,06	0,02	0,04					
Обед																							
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			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,92	6,53	8,87	114,84	12,23	0,06	0,07	0,22	0,00	48,66	69,37	23,92	1,20	353,40	5,32	0,00	0,04	88	2011			
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	8,63	8,18	11,01	152,35	0,99	0,05	0,06	0,03	0,00	44,98	113,47	19,26	0,83	231,50	56,58	0,00	0,00	239	2011			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,70	202,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008			
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,58	2,52	3,26	38,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	348	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022			
Итого за прием пищи:	995	26,79	34,76	132,58	952,94	23,27	0,15	0,18	0,40	0,05	130,67	230,91	81,88	3,15	777,60	66,84	0,00	0,05					
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	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	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:	430	3,11	2,33	64,19	296,31	20,00	0,11	0,07	0,01	0,00	60,97	64,86	29,61	5,29	777,32	4,00	0,00	0,02					
Ужин																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАННОЙ 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	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008			
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008			
Итого за прием пищи:	550	18,62	20,66	66,43	527,40	37,68	0,21	0,20	0,46	0,00	80,11	221,06	68,02	6,92	1 220,4	14,34	0,00	0,08					
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:		83,02	91,44	429,65	2 914,84	83,58	0,94	1,36	1,15	1,31	837,98	1 188,7	296,56	22,96	3 773,7	123,58	0,03	0,25					

10 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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг		
																				Завтрак	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	11,86	9,86	13,42	192,04	0,22	0,04	0,15	0,05	0,12	108,39	133,81	16,63	0,53	114,23	2,42	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 ЯНД. 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	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	505	25,53	22,44	101,84	714,92	0,74	0,31	0,37	0,07	0,12	243,80	345,36	69,45	6,73	502,81	18,88	0,01	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,69	5,22	9,15	90,73	8,78	0,06	0,06	0,34	0,00	26,96	46,62	20,49	0,86	326,19	3,28	0,00	0,03	25	2012	
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	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	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	130	8,23	1,15	55,10	285,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	1030	34,41	37,70	135,90	1 024,37	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	19,60	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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,91	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:	430	3,18	3,79	66,08	319,01	21,55	0,08	0,06	0,01	0,00	52,61	51,56	27,32	5,17	621,11	4,00	0,00	0,02			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	120	1,81	6,10	11,13	107,77	17,63	0,03	0,04	0,30	0,00	47,58	33,11	18,29	0,97	199,22	3,44	0,00	0,02	45	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,24	5,43	4,51	108,59	1,53	0,07	0,08	0,38	0,00	34,70	151,70	40,32	0,77	349,72	96,00	0,01	0,41	231	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,07	25,62	172,71	12,43	0,15	0,12	0,04	0,09	46,56	101,77	35,12	1,45	913,75	10,16	0,00	0,04	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 40	2022	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008	
Итого за прием пищи:	680	19,00	17,84	65,03	510,96	31,59	0,30	0,26	0,72	0,09	137,12	316,82	105,61	3,91	1 514,29	109,60	0,01	0,48			
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:		86,12	84,77	377,85	2 685,26	65,56	0,91	1,25	1,54	0,44	774,84	1 160,48	295,21	20,12	3 827,01	144,96	0,02	0,64			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов							
	Масса порции	Энергетическая ценность, 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		
		Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г	
Завтрак																				
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	250	7,62	11,06	33,67	266,02	0,99	0,10	0,21	0,06	0,11	201,51	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	0,00	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 № 31	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK № 47	2022
Итого за прием пищи:	604	26,21	21,58	106,16	726,10	1,10	0,38	0,52	0,21	1,00	380,27	451,64	73,49	7,17	582,40	33,35	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	250	12,51	3,40	16,53	147,15	7,32	0,09	0,11	0,35	0,06	35,32	58,85	26,79	0,98	464,35	4,61	0,00	0,03	87	2012
КАРТОФЕЛЬ 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
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	130	8,23	1,15	55,10	285,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 4	2022
Итого за прием пищи:	930	45,87	53,82	117,67	1 140,87	43,08	0,37	0,40	1,19	0,06	105,94	363,16	106,25	6,11	2 040,19	24,45	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		
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-СТРОГАНСКИ	100/30	21,94	12,34	0,68	228,56	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	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	710	26,45	15,29	43,00	442,23	19,67	0,33	1,98	7,97	0,20	39,69	370,45	43,83	10,54	731,88	10,39	0,04	0,24		
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:		121,68	117,55	323,88	2 917,60	153,74	1,20	3,52	9,81	1,26	1 409,86	1 755,31	286,93	25,69	3 752,27	68,19	0,08	0,57		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fе, мг		К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
																				№ рецеп-туры
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	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	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	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	TK №7	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	755	20,21	18,40	120,87	731,47	1,43	0,33	0,43	0,07	0,14	322,04	347,38	64,82	6,37	630,93	32,59	0,01	0,00		
Обед																				
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	36,42	12,74	0,91	128,31	2,73	0,00	0,02	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,84	5,05	9,02	89,80	12,61	0,05	0,05	0,21	0,00	48,14	44,44	21,82	1,02	326,48	3,80	0,00	0,02	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	260	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	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	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
Итого за прием пищи:	930	32,88	42,02	114,42	983,39	131,64	0,23	0,33	0,40	0,00	145,52	311,31	89,57	6,31	1 443,1	20,60	0,00	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
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	425	2011
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:	500	8,82	15,38	95,09	556,30	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		
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	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	548	2016
ПИЦЦА 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	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	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:	640	34,10	52,48	88,42	952,87	97,31	0,21	0,31	0,93	0,15	76,13	303,40	63,90	4,26	608,13	11,91	0,03	0,20		
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	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	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		
Всего за день:		108,86	139,49	443,21	3 477,70	253,66	1,02	1,43	1,47	0,31	877,86	1 283,4	286,89	25,99	3 987,4	92,57	0,07	0,36		

13 день

Прием 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	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
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
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
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	87,88	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	510	24,76	18,49	127,19	776,13	3,04	0,42	0,55	2,54	1,36	254,96	418,86	107,17	9,05	778,59	35,81	0,01	0,09		
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 КРУТОЙ	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	98	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	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	2011
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
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	285,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	980	29,64	36,96	107,65	884,31	15,93	0,15	0,21	0,42	0,31	82,25	300,36	75,90	4,46	647,81	12,75	0,01	0,08		
Полдник																				
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
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	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:	355	6,72	6,26	47,55	279,16	2,48	0,08	0,25	0,03	0,00	171,30	158,35	30,70	3,15	455,50	2,00	0,00	0,03		
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 40	2022
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
Итого за прием пищи:	640	35,64	48,78	73,05	874,57	4,35	0,16	0,25	0,20	0,15	72,61	295,87	60,49	4,16	733,66	13,22	0,03	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:		100,76	113,49	361,44	2 910,17	27,20	0,87	1,60	3,24	1,82	821,12	1 363,44	302,26	20,82	2 907,56	63,78	0,05	0,44		

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг			Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ	250	3,53	10,27	17,34	176,52	0,46	0,03	0,10	0,06	0,15	102,94	65,78	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 ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,08	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	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,82	1,17	56,51	271,88	0,00	0,24	0,11	0,00	0,00	23,99	115,97	25,33	5,33	181,29	7,46	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	617	18,57	24,34	96,54	681,26	1,60	0,29	0,37	0,16	1,04	160,14	275,40	52,57	6,93	407,46	23,60	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100	1,61	5,25	9,83	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 ПРИТУЩЕННАЯ	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	180	3,55	6,66	23,49	168,94	10,97	0,14	0,12	0,73	0,11	50,37	100,31	40,60	1,48	824,15	10,06	0,00	0,05	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ / ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,23	1,15	55,10	265,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022
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:	950	40,99	23,79	142,82	955,21	31,36	0,47	0,35	1,01	0,16	180,16	499,43	155,67	5,71	2 141,2	184,24	0,02	0,87		
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	566,00	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	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	41,68	25,27	540,63	48,36	0,47	0,20	0,18	0,14	134,41	181,62	60,21	3,55	733,45	14,97	0,00	0,09	346	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ/ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008
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:	660	19,17	52,00	54,29	765,14	58,46	0,55	0,26	0,19	0,14	163,62	250,18	84,83	5,18	913,36	17,70	0,00	0,12		
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:	118,09	110,40	360,81	2 931,40	112,83	1,50	1,52	1,42	1,47	910,90	1 450,2	364,98	23,17	4 547,8	250,87	0,07	1,08			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	1 447,19	1 474,37	6 184,70	34 801,38	1 378,24	13,42	21,17	35,46	11,93	11 444,94	16 159,57	3 947,64	295,02	45 505,36	1 104,01	0,55	5,59
Среднее значение за период	103,37	105,31	441,76	2 900,12	114,85	1,12	1,76	2,96	0,99	953,75	1 346,63	328,97	24,59	3 792,11	92,00	0,05	0,47
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	30,3	56,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18 лет	597	1013	547	670	225

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524556

Владелец Гапонова Екатерина Валерьевна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027