

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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,79	19,82	26,90	385,62	0,43	0,07	0,29	0,12	0,25	217,53	268,47	33,42	1,07	229,30	4,86	0,03	0,04	223	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,07	3,24	5,14	62,60	0,07	0,02	0,03	0,03	0,00	89,90	56,50	4,80	0,20	18,00	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	
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	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>40,87</b>	<b>31,26</b>	<b>90,63</b>	<b>813,69</b>	<b>1,02</b>	<b>0,28</b>	<b>0,64</b>	<b>0,27</b>	<b>1,14</b>	<b>453,17</b>	<b>559,70</b>	<b>85,26</b>	<b>6,25</b>	<b>619,74</b>	<b>26,39</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,18	4,66	80,84	18,97	0,05	0,03	0,12	0,00	16,83	31,47	17,45	0,94	251,15	2,17	0,00	0,01	14	2012	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,40	9,68	13,02	177,56	10,57	0,06	0,09	0,22	0,00	55,83	113,26	33,89	2,18	514,24	9,00	0,00	0,04	82	2011	
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,87	12,40	35,98	271,22	0,92	0,06	0,03	0,24	0,00	19,08	88,42	31,92	0,84	111,10	1,55	0,01	0,03	548	2016	
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	11,75	26,23	8,63	317,47	0,09	0,12	0,09	0,05	0,19	16,59	118,02	18,31	2,06	230,04	5,34	0,00	0,03	271	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,23	0,97	1,29	14,98	0,38	0,00	0,00	0,04	0,02	3,05	3,84	2,09	0,09	25,25	0,09	0,00	0,00	348	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00	0,23	0,10	0,00	0,00	23,40	113,10	24,70	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>34,98</b>	<b>56,60</b>	<b>125,47</b>	<b>1 154,31</b>	<b>30,93</b>	<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>0,67</b>	<b>0,21</b>	<b>142,84</b>	<b>468,11</b>	<b>130,12</b>	<b>11,31</b>	<b>1 309,38</b>	<b>25,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>			
<b>Полдник</b>																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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 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	388	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>3,39</b>	<b>3,69</b>	<b>62,81</b>	<b>314,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>47,16</b>	<b>43,26</b>	<b>20,46</b>	<b>3,81</b>	<b>377,80</b>	<b>2,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2,41	7,32	6,83	103,46	13,06	0,06	0,08	0,10	0,22	26,41	52,51	17,01	1,06	314,99	4,76	0,00	0,02	34	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,84	34,57	203,66	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	34,71	43,05	10,81	1,02	64,18	0,76	0,01	0,01	309	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,94	17,19	3,01	222,30	0,56	0,05	0,11	0,06	0,00	23,39	120,62	13,92	1,15	163,92	5,69	0,01	0,09	290	2011	
ХЛЕБ 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	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>27,30</b>	<b>30,05</b>	<b>85,59</b>	<b>722,57</b>	<b>13,62</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>98,91</b>	<b>285,78</b>	<b>56,94</b>	<b>6,43</b>	<b>651,89</b>	<b>15,69</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>			
<b>Ужин 2</b>																					
ПАСТУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,37	2,32	44,39	209,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008	
НАПИТОК КИСЛОМОЛЧНЫЙ	200	17,39	11,99	25,40	300,85	2,75	0,13	0,75	0,08	0,00	668,24	559,74	74,14	0,36	893,52	18,00	0,00	0,07	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>21,76</b>	<b>14,31</b>	<b>69,79</b>	<b>510,82</b>	<b>2,75</b>	<b>0,13</b>	<b>0,75</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>668,24</b>	<b>559,74</b>	<b>74,14</b>	<b>0,36</b>	<b>893,52</b>	<b>18,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>128,30</b>	<b>135,91</b>	<b>434,29</b>	<b>3 515,39</b>	<b>148,32</b>	<b>1,32</b>	<b>2,09</b>	<b>1,37</b>	<b>1,65</b>	<b>1 410,32</b>	<b>1 916,59</b>	<b>366,92</b>	<b>28,16</b>	<b>3 852,33</b>	<b>87,91</b>	<b>0,07</b>	<b>0,37</b>			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	
<b>Завтрак</b>																					
ШАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	250	7,75	12,50	33,51	280,08	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
УТЕРЬБОД С МАСЛОМ	20/10	0,88	6,72	6,00	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ В ИНД.УПАК.	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>16,41</b>	<b>21,32</b>	<b>110,06</b>	<b>700,11</b>	<b>4,38</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>86,74</b>	<b>121,91</b>	<b>31,37</b>	<b>6,29</b>	<b>435,11</b>	<b>10,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ 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	0,01	53	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011	
ШАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171.1	2011	
ПЕЧЕНЬЯ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,12	12,40	10,16	184,84	1,21	0,04	0,06	0,02	0,00	22,81	81,14	13,84	1,35	205,39	4,54	0,00	0,02	278	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	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00	0,23	0,10	0,00	0,00	23,40	113,10	24,70	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>28,78</b>	<b>32,59</b>	<b>146,11</b>	<b>993,70</b>	<b>13,25</b>	<b>0,60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>153,85</b>	<b>483,87</b>	<b>204,90</b>	<b>13,24</b>	<b>1354,51</b>	<b>22,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>			
<b>Полдник</b>																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00	0,02	0,04	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,40	186,00	1,20	0,00	0,01		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	15,83	4,55	4,50	0,06	44,70	0,44	0,00	0,00	436	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>2,44</b>	<b>1,81</b>	<b>59,82</b>	<b>268,26</b>	<b>11,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>41,93</b>	<b>38,75</b>	<b>21,60</b>	<b>2,70</b>	<b>252,00</b>	<b>1,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
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	
САЛАТ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,64	26,44	24,72	431,66	12,90	0,18	0,21	0,02	0,00	41,28	260,34	55,66	4,12	1262,76	15,70	0,00	0,10	259	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	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>30,93</b>	<b>33,33</b>	<b>73,86</b>	<b>719,72</b>	<b>20,73</b>	<b>0,39</b>	<b>0,32</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>80,37</b>	<b>381,28</b>	<b>93,79</b>	<b>8,18</b>	<b>1622,19</b>	<b>23,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>			
<b>Ужин 2</b>																					
БУЛОЧКА К ЧАЮ	70	5,37	2,75	34,83	185,28	0,00	0,06	0,04	0,01	0,11	12,62	48,12	7,74	0,56	69,05	1,75	0,01	0,01	442	2011	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>11,17</b>	<b>7,75</b>	<b>42,83</b>	<b>291,28</b>	<b>1,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>252,62</b>	<b>238,12</b>	<b>35,74</b>	<b>0,76</b>	<b>361,05</b>	<b>19,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>89,73</b>	<b>96,80</b>	<b>432,68</b>	<b>2973,07</b>	<b>51,04</b>	<b>1,35</b>	<b>1,27</b>	<b>0,98</b>	<b>0,25</b>	<b>615,51</b>	<b>1263,93</b>	<b>387,40</b>	<b>31,17</b>	<b>4024,86</b>	<b>78,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,25</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАКА	250	9,76	12,58	39,90	312,59	0,62	0,21	0,18	0,06	0,12	155,11	245,42	76,22	2,06	351,86	13,94	0,00	0,03	184	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1,27	4,58	22,33	133,50	8,00	0,02	0,01	0,04	0,08	7,85	13,90	4,75	0,26	42,55	0,00	0,00	0,00	2	2008	
МОГУРТ 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	
ХЛЕБ 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	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>20,06</b>	<b>20,99</b>	<b>109,05</b>	<b>709,88</b>	<b>9,50</b>	<b>0,41</b>	<b>0,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0,20</b>	<b>327,36</b>	<b>447,67</b>	<b>113,67</b>	<b>5,52</b>	<b>685,71</b>	<b>18,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,06	5,39	22,99	156,84	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	108	2011	
ПЛОВ	250	28,36	29,06	43,77	550,35	1,98	0,10	0,17	0,29	0,00	41,53	297,44	60,78	3,92	616,73	11,19	0,01	0,10	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	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00	0,23	0,10	0,00	0,00	23,40	113,10	24,70	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>43,20</b>	<b>40,94</b>	<b>159,51</b>	<b>1 193,17</b>	<b>111,78</b>	<b>0,43</b>	<b>0,44</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>164,48</b>	<b>502,25</b>	<b>124,61</b>	<b>11,49</b>	<b>1 332,02</b>	<b>25,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>			
<b>Полдник</b>																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,48	11,76	58,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>2,79</b>	<b>2,01</b>	<b>56,35</b>	<b>258,71</b>	<b>12,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>48,17</b>	<b>56,06</b>	<b>23,21</b>	<b>3,53</b>	<b>554,92</b>	<b>2,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100	1,44	5,25	9,72	92,44	10,79	0,06	0,04	0,04	0,00	20,67	42,52	21,00	1,10	383,39	2,97	0,00	0,08	48	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008	
КОФЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,12	12,41	10,16	184,99	1,21	0,04	0,06	0,02	0,00	22,90	81,19	13,85	1,35	205,50	4,55	0,00	0,02	278	2011	
ХЛЕБ 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	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>634</b>	<b>18,21</b>	<b>23,42</b>	<b>83,14</b>	<b>617,53</b>	<b>22,36</b>	<b>0,36</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>93,46</b>	<b>277,45</b>	<b>79,12</b>	<b>6,83</b>	<b>1 459,06</b>	<b>20,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>			
<b>Ужин 2</b>																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,64	5,07	40,41	229,71	0,00	0,07	0,03	0,02	0,09	13,82	49,94	9,23	0,60	93,07	1,03	0,02	0,01	471	2008	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>11,44</b>	<b>10,07</b>	<b>48,41</b>	<b>335,71</b>	<b>1,40</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>253,82</b>	<b>239,94</b>	<b>37,23</b>	<b>0,80</b>	<b>385,07</b>	<b>19,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>95,70</b>	<b>97,43</b>	<b>456,46</b>	<b>3 115,00</b>	<b>157,04</b>	<b>1,44</b>	<b>1,58</b>	<b>1,02</b>	<b>0,53</b>	<b>887,29</b>	<b>1 523,37</b>	<b>377,84</b>	<b>28,17</b>	<b>4 416,78</b>	<b>85,92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,38</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,01	9,81	37,05	261,40	0,64	0,05	0,15	0,06	0,12	133,75	139,93	31,29	0,46	217,76	11,55	0,01	0,02	189	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,07	3,24	5,14	62,60	0,07	0,02	0,03	0,03	0,00	89,90	56,50	4,80	0,20	18,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ТВОРОЖОК В ИНД. УПАК.	100	21,34	0,58	3,20	106,70	0,20	0,03	0,18	0,00	0,00	102,00	151,20	19,20	0,24	117,00	0,00	0,02	0,03			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	TK № 44	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>38,80</b>	<b>16,76</b>	<b>94,07</b>	<b>687,79</b>	<b>1,43</b>	<b>0,27</b>	<b>0,53</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>449,33</b>	<b>497,81</b>	<b>86,42</b>	<b>4,35</b>	<b>620,42</b>	<b>25,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,06	10,14	3,62	111,74	58,25	0,05	0,05	0,20	0,00	20,14	21,86	15,40	0,81	235,40	1,22	0,00	0,01	25	2008	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,40	9,68	13,02	177,56	10,57	0,06	0,09	0,22	0,00	55,83	113,26	33,89	2,18	514,24	9,00	0,00	0,04	82	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,64	34,92	203,49	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	9,23	40,69	7,34	0,93	63,48	0,77	0,01	0,01	331	2008	
ПЕЧЕНОЧКА	100	15,56	22,49	5,40	286,30	0,99	0,05	0,11	0,03	0,00	40,14	147,63	19,57	2,07	329,76	8,54	0,00	0,05	250	2011	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	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	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00	0,23	0,10	0,00	0,00	23,40	113,10	24,70	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>40,23</b>	<b>48,14</b>	<b>136,23</b>	<b>1 144,15</b>	<b>71,36</b>	<b>0,46</b>	<b>0,37</b>	<b>0,47</b>	<b>0,08</b>	<b>160,65</b>	<b>439,10</b>	<b>106,22</b>	<b>11,33</b>	<b>1 351,79</b>	<b>26,81</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>			
<b>Полдник</b>																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	0,54	0,12	4,86	25,80	36,00	0,02	0,02	0,01	0,00	20,40	13,80	7,80	0,18	118,20	1,20	0,00	0,01		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	23,70	98,16	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	14,86	3,17	3,65	0,14	27,44	0,00	0,00	0,00	436	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>2,45</b>	<b>1,55</b>	<b>51,06</b>	<b>233,76</b>	<b>38,56</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>38,56</b>	<b>31,97</b>	<b>14,15</b>	<b>0,56</b>	<b>166,94</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008	
ПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	19,98	29,78	41,74	515,17	19,28	0,26	0,24	0,03	0,09	35,23	271,12	69,88	4,42	1 630,76	17,90	0,00	0,11	299	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25,99</b>	<b>30,54</b>	<b>85,19</b>	<b>719,79</b>	<b>25,31</b>	<b>0,42</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>68,87</b>	<b>374,74</b>	<b>98,20</b>	<b>9,11</b>	<b>1 853,87</b>	<b>24,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>			
<b>Ужин 2</b>																					
КОЛБАСКА ДОРОЖНАЯ	70	4,94	10,06	39,12	266,51	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,81	40,48	7,56	0,45	64,15	0,73	0,01	0,01	425	2011	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>10,74</b>	<b>15,06</b>	<b>47,52</b>	<b>374,51</b>	<b>1,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>259,81</b>	<b>224,48</b>	<b>35,56</b>	<b>0,65</b>	<b>356,15</b>	<b>18,73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>118,21</b>	<b>112,05</b>	<b>414,07</b>	<b>3 160,00</b>	<b>138,26</b>	<b>1,29</b>	<b>1,54</b>	<b>0,68</b>	<b>0,29</b>	<b>977,22</b>	<b>1 568,10</b>	<b>340,55</b>	<b>26,00</b>	<b>4 349,17</b>	<b>95,94</b>	<b>0,05</b>	<b>0,30</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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			
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	250	8,57	10,05	41,76	292,42	0,62	0,14	0,17													
ПИЦЦА ВАРЕНЬЕ	20/10	0,94	6,95	6,23	91,28	0,00	0,01	0,01	0,06	0,12	168,54	252,61	38,33	1,10	285,23	10,75	0,02	0,04	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	3,24	9,32	1,56	0,14	12,24	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
Итого за прием пищи:	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
	600	23,52	25,20	106,58	749,17	1,14	0,34	0,50	0,24	1,13	317,52	496,66	86,93	6,22	669,91	32,28	0,03	0,06		2008	
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	100	1,34	10,14	6,46	123,49	12,23	0,03	0,04	0,26	0,00	37,13	34,07	17,94	0,80	287,48	3,05	0,00	0,03	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,00	3,00	19,25	137,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77	2012
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	13,94	17,19	3,01	222,30	0,56	0,05	0,11	0,06	0,00	23,39	120,62	13,92	1,15	163,92	5,69	0,01	0,09	290	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
Итого за прием пищи:	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00	0,23	0,10	0,00	0,00	23,40	113,10	24,70	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008	
	930	32,04	36,53	111,96	919,48	23,15	0,43	0,35	0,35	0,08	127,47	351,93	87,39	8,33	1390,37	24,49	0,01	0,15			
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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 БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	24,11	99,54	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,43	5,13	0,13	30,48	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	350	2,85	3,47	58,19	281,04	13,47	0,06	0,04	0,01	0,00	39,64	42,63	20,73	3,40	397,08	2,40	0,00	0,01			
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,78	6,26	9,99	104,00	7,48	0,07	0,04	0,00	0,00	15,06	45,94	18,19	0,77	349,10	2,70	0,00	0,02	42	2011	
КОРБИТ ИЗ СВИНИНЫ	250	30,08	76,84	41,56	979,97	19,41	0,81	0,33	0,88	0,00	83,25	386,83	101,10	5,30	1870,78	24,50	0,00	0,19	263	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	2011	
Итого за прием пищи:	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
	634	37,36	83,80	93,46	1280,14	26,89	1,02	0,43	0,88	0,00	112,71	502,37	134,49	9,27	2328,68	31,68	0,00	0,21			
<b>Ужин 2</b>																					
ПЕЧЕНЬКА С ПОВИДЛОМ	70	4,37	2,32	44,39	209,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
Итого за прием пищи:	270	10,17	7,32	52,39	315,97	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04			
Итого за день:		105,94	156,32	422,58	3545,80	66,05	1,93	1,66	1,53	1,21	837,34	1583,59	357,54	27,42	5078,04	108,85	0,04	0,47			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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			
<b>Завтрак</b>																					
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,36	25,51	3,66	327,11	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	152,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
УТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	0,64	2,29	11,17	66,75	4,00	0,01	0,01	0,02	0,04	3,93	6,95	2,38	0,13	21,28	0,00	0,00	0,00	2	2008	
ХЛЕБ В ИНД УПАК.	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ 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	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>27,50</b>	<b>28,69</b>	<b>75,60</b>	<b>670,43</b>	<b>5,60</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>0,38</b>	<b>0,04</b>	<b>183,38</b>	<b>89,15</b>	<b>24,78</b>	<b>5,85</b>	<b>370,08</b>	<b>6,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,38	5,94	3,94	76,14	12,48	0,04	0,04	0,34	0,00	33,10	31,08	18,01	0,80	186,56	1,72	0,00	0,01	43	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	250/20	10,31	8,83	36,17	295,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2011	
САЛАТ ПАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	26,73	27,48	23,01	446,39	11,93	0,18	0,23	0,01	0,00	27,33	278,52	54,36	4,26	1244,5 <sub>g</sub>	16,95	0,00	0,10	258	2008	
СМЕСЬ ФРУКТОВ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00	0,23	0,10	0,00	0,00	23,40	113,10	24,70	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>47,03</b>	<b>43,39</b>	<b>125,01</b>	<b>1110,50</b>	<b>24,41</b>	<b>0,45</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>91,89</b>	<b>422,70</b>	<b>98,83</b>	<b>10,26</b>	<b>1608,7<sub>5</sub></b>	<b>25,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>			
<b>Полдник</b>																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00	0,02	0,04	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,40	186,00	1,20	0,00	0,01		2008	
МОРОЖЕНОЕ	70	2,07	1,78	3,42	38,50	0,38	0,02	0,08	0,01	0,00	74,97	52,92	8,23	0,06	107,31	6,62	0,00	0,00	434	2008	
САЛАТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>3,21</b>	<b>2,41</b>	<b>44,51</b>	<b>227,40</b>	<b>94,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>117,03</b>	<b>75,18</b>	<b>27,49</b>	<b>3,00</b>	<b>304,51</b>	<b>7,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ВЕСНА	100	1,76	5,78	2,46	69,21	15,85	0,03	0,08	0,15	0,13	49,01	44,82	19,07	1,04	191,27	5,54	0,00	0,03	28	2011	
САЛАТ ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,56	186,83	125,53	4,39	263,43	2,28	0,00	0,01	323	2008	
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	100	16,26	22,44	7,95	298,80	0,55	0,07	0,14	0,26	0,18	38,76	177,25	29,70	2,70	340,61	8,99	0,00	0,05	38	2012	
СУП ТОМАТНЫЙ №348	20	0,23	0,97	1,29	14,98	0,38	0,00	0,00	0,04	0,02	3,05	3,84	2,09	0,09	25,25	0,09	0,00	0,00	348	2012	
ХЛЕБ 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	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>654</b>	<b>32,21</b>	<b>36,10</b>	<b>91,87</b>	<b>821,58</b>	<b>16,78</b>	<b>0,46</b>	<b>0,40</b>	<b>0,47</b>	<b>0,41</b>	<b>127,78</b>	<b>482,34</b>	<b>191,59</b>	<b>11,42</b>	<b>929,36</b>	<b>21,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>			
<b>Ужин 2</b>																					
КОФЕ ДОРОЖНАЯ	70	4,94	10,06	39,12	266,51	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,81	40,48	7,56	0,45	64,15	0,73	0,01	0,01	425	2011	
САЛАТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>8,94</b>	<b>13,06</b>	<b>45,12</b>	<b>362,51</b>	<b>1,40</b>	<b>0,12</b>	<b>0,36</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>251,81</b>	<b>230,48</b>	<b>35,56</b>	<b>0,45</b>	<b>356,15</b>	<b>0,73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>118,89</b>	<b>123,65</b>	<b>382,11</b>	<b>3192,42</b>	<b>142,57</b>	<b>1,25</b>	<b>1,39</b>	<b>1,42</b>	<b>0,45</b>	<b>771,89</b>	<b>1299,8<sub>5</sub></b>	<b>378,25</b>	<b>30,98</b>	<b>3568,8<sub>5</sub></b>	<b>62,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,26</b>			

## 7 день

Прием 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	6,81	12,46	54,29	359,13	0,62	0,56	0,81	0,39	2,06	127,27	87,49	21,57	9,21	237,28	10,71	0,00	0,00	174	2011	
ТЕРВРОД С СЫРОМ	20/10	3,07	3,24	5,14	62,60	0,07	0,02	0,03	0,03	0,00	89,90	56,50	4,80	0,20	18,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ГУРТ 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	
И С МОЛОКОМ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>20,19</b>	<b>20,74</b>	<b>116,03</b>	<b>740,98</b>	<b>1,85</b>	<b>0,77</b>	<b>1,17</b>	<b>0,46</b>	<b>2,06</b>	<b>441,31</b>	<b>372,05</b>	<b>68,04</b>	<b>13,02</b>	<b>632,89</b>	<b>19,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	4,20	8,53	79,64	12,00	0,05	0,05	0,22	0,08	40,29	40,54	19,89	0,91	301,75	3,80	0,00	0,02	84	2008	
ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,83	34,44	203,00	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	34,64	42,88	10,78	1,02	63,93	0,75	0,01	0,01	309	2011	
КОФЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,12	12,40	10,16	184,84	1,21	0,04	0,06	0,02	0,00	22,81	81,14	13,84	1,35	205,39	4,54	0,00	0,02	278	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,23	0,97	1,29	14,98	0,38	0,00	0,00	0,04	0,02	3,05	3,84	2,09	0,09	25,25	0,09	0,00	0,00	348	2012	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	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	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00	0,23	0,10	0,00	0,00	23,40	113,10	24,70	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>25,20</b>	<b>29,74</b>	<b>137,37</b>	<b>922,80</b>	<b>31,84</b>	<b>0,44</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>0,18</b>	<b>154,59</b>	<b>318,32</b>	<b>92,80</b>	<b>9,66</b>	<b>1014,78</b>	<b>18,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>			
<b>Полдник</b>																					
КОФЕ СВЕЖИЙ	120	1,08	0,24	9,72	51,60	72,00	0,05	0,04	0,01	0,00	40,80	27,60	15,60	0,36	236,40	2,40	0,00	0,02		2008	
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ	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 ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,46	2,48	3,67	0,50	70,84	0,50	0,00	0,00	438	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>3,43</b>	<b>3,28</b>	<b>57,65</b>	<b>280,98</b>	<b>73,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>61,96</b>	<b>57,08</b>	<b>25,27</b>	<b>1,49</b>	<b>340,24</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>Ужин</b>																					
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	
КОФЕ ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	6,21	10,03	22,56	180,57	44,08	0,14	0,11	0,16	0,12	114,78	94,87	41,94	2,58	544,83	8,65	0,00	0,03	346	2008	
СОУС САХАРНЫЙ	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	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>13,50</b>	<b>16,92</b>	<b>71,70</b>	<b>468,63</b>	<b>51,91</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>0,79</b>	<b>0,12</b>	<b>153,87</b>	<b>215,81</b>	<b>80,07</b>	<b>6,64</b>	<b>904,26</b>	<b>16,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>			
<b>Ужин 2</b>																					
КОФЕ ШКОЛЬНАЯ	70	6,07	2,30	42,07	212,93	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	13,45	46,83	8,92	0,55	73,35	0,88	0,02	0,01	428	2011	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>11,87</b>	<b>7,30</b>	<b>50,47</b>	<b>320,93</b>	<b>1,60</b>	<b>0,12</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>261,45</b>	<b>230,83</b>	<b>36,92</b>	<b>0,75</b>	<b>365,35</b>	<b>18,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>74,19</b>	<b>77,98</b>	<b>433,22</b>	<b>2 734,32</b>	<b>160,20</b>	<b>1,76</b>	<b>2,00</b>	<b>1,69</b>	<b>2,36</b>	<b>1 073,18</b>	<b>1 194,09</b>	<b>303,10</b>	<b>31,56</b>	<b>3 257,52</b>	<b>76,58</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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			
<b>Завтрак</b>																					
ША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	10,14	10,91	49,65	338,17	0,60	0,22	0,15	0,05	0,12	141,63	214,25	59,75	1,79	300,49	13,21	0,00	0,02	184	2008	
ТЕРЬРОД С МАСЛОМ	20/10	0,94	6,95	6,23	91,28	0,00	0,01	0,01	0,06	0,12	3,24	9,32	1,56	0,14	12,24	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	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	
МЕРИНСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	TK № 44	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,42</b>	<b>25,48</b>	<b>104,83</b>	<b>747,84</b>	<b>1,12</b>	<b>0,42</b>	<b>0,48</b>	<b>0,23</b>	<b>1,13</b>	<b>288,47</b>	<b>443,30</b>	<b>96,79</b>	<b>6,29</b>	<b>636,74</b>	<b>34,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2,41	7,32	6,83	103,46	13,06	0,06	0,08	0,10	0,22	26,41	52,51	17,01	1,06	314,99	4,76	0,00	0,02	34	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,89	9,35	17,86	195,50	9,00	0,11	0,12	0,22	0,06	37,09	132,23	36,26	2,15	763,12	9,34	0,00	0,05	104	2011	
СОС С ОВОЩАМИ	150	3,87	12,40	35,98	271,22	0,92	0,06	0,03	0,24	0,00	19,08	88,42	31,92	0,84	111,10	1,55	0,01	0,03	548	2016	
ПИЦЦА ДОМАШНЯЯ	100	11,75	26,23	8,63	317,47	0,09	0,12	0,09	0,05	0,19	16,59	118,02	18,31	2,06	230,04	5,34	0,00	0,03	271	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,23	0,97	1,29	14,98	0,38	0,00	0,00	0,04	0,02	3,05	3,84	2,09	0,09	25,25	0,09	0,00	0,00	348	2012	
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	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00	0,23	0,10	0,00	0,00	23,40	113,10	24,70	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>37,42</b>	<b>57,68</b>	<b>154,43</b>	<b>1 300,28</b>	<b>111,45</b>	<b>0,59</b>	<b>0,47</b>	<b>0,81</b>	<b>0,49</b>	<b>144,88</b>	<b>511,18</b>	<b>135,15</b>	<b>11,94</b>	<b>1 632,50</b>	<b>28,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>			
<b>Полдник</b>																					
КУРТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008	
КАШИСТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	15,83	4,55	4,50	0,06	44,70	0,44	0,00	0,00	436	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>2,44</b>	<b>1,93</b>	<b>59,22</b>	<b>268,26</b>	<b>17,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>38,33</b>	<b>32,75</b>	<b>16,80</b>	<b>2,94</b>	<b>399,60</b>	<b>2,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008	
СОУС	250	28,36	29,06	43,77	550,35	1,98	0,10	0,17	0,29	0,00	41,53	297,44	60,78	3,92	616,73	11,19	0,01	0,10	265	2011	
ПЕЧЕНЬЕ 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	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>34,37</b>	<b>29,82</b>	<b>86,45</b>	<b>751,87</b>	<b>7,96</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>69,68</b>	<b>392,16</b>	<b>84,35</b>	<b>7,72</b>	<b>809,85</b>	<b>17,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>			
<b>Ужин 2</b>																					
НАРЕЗКА С ПОВИДЛОМ	70	4,81	10,04	41,76	276,40	0,01	0,06	0,02	0,00	0,00	11,96	39,78	7,69	0,49	69,65	0,71	0,01	0,01	425	2011	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>8,81</b>	<b>13,04</b>	<b>47,76</b>	<b>372,40</b>	<b>1,41</b>	<b>0,12</b>	<b>0,36</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>251,96</b>	<b>229,78</b>	<b>35,69</b>	<b>0,49</b>	<b>361,65</b>	<b>0,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>107,46</b>	<b>127,95</b>	<b>452,69</b>	<b>3 440,65</b>	<b>139,22</b>	<b>1,46</b>	<b>1,60</b>	<b>1,40</b>	<b>1,62</b>	<b>793,32</b>	<b>1 609,17</b>	<b>368,78</b>	<b>29,38</b>	<b>3 840,34</b>	<b>84,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>			

9 день

Прием 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	10,80	11,26	41,74	312,01	0,60	0,23	0,23	0,05	0,12	137,77	250,11	124,30	4,00	404,08	12,47	0,00	0,01	184	2008	
БРЮДЕ ДЖЕМОМ	20/15	0,64	2,29	11,17	66,75	4,00	0,01	0,01	0,02	0,04	3,93	6,95	2,38	0,13	21,28	0,00	0,00	0,00	2	2008	
ЧУД УПАК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>в прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>21,46</b>	<b>17,45</b>	<b>130,82</b>	<b>766,35</b>	<b>6,72</b>	<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>280,12</b>	<b>434,84</b>	<b>176,57</b>	<b>10,72</b>	<b>981,45</b>	<b>27,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,18	4,66	80,84	18,97	0,05	0,03	0,12	0,00	16,83	31,47	17,45	0,94	251,15	2,17	0,00	0,01	14	2012	
СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,40	9,68	13,02	177,56	10,57	0,06	0,09	0,22	0,00	55,83	113,26	33,89	2,18	514,24	9,00	0,00	0,04	82	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008	
ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,33	3,55	0,67	103,56	1,09	0,08	0,07	0,03	0,05	40,09	216,82	31,82	0,66	396,54	149,82	0,00	0,00	227	2011	
С СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00	0,23	0,10	0,00	0,00	23,40	113,10	24,70	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008	
<b>в прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>39,61</b>	<b>25,61</b>	<b>101,59</b>	<b>798,13</b>	<b>40,99</b>	<b>0,54</b>	<b>0,39</b>	<b>0,40</b>	<b>0,13</b>	<b>179,70</b>	<b>558,79</b>	<b>138,69</b>	<b>10,16</b>	<b>2100,90</b>	<b>176,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>			
<b>Полдник</b>																					
СВЕЖИЙ	120	1,08	0,24	9,72	51,60	72,00	0,05	0,04	0,01	0,00	40,80	27,60	15,60	0,36	236,40	2,40	0,00	0,02		2008	
ВТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
СОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	23,70	98,16	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	14,86	3,17	3,65	0,14	27,44	0,00	0,00	0,00	436	2008	
<b>в прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>3,47</b>	<b>3,20</b>	<b>55,74</b>	<b>274,86</b>	<b>74,56</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>64,36</b>	<b>57,77</b>	<b>25,25</b>	<b>1,13</b>	<b>296,84</b>	<b>2,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>Ужин</b>																					
Т "КОЛЬНЫЙ"	100	1,13	10,11	3,33	109,76	24,15	0,04	0,04	0,05	0,00	26,91	31,32	15,02	0,92	181,05	2,51	0,00	0,01	29	2008	
А РАСЛИЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171.1	2011	
ЕНЬ ПО СТОГАНОВСКИ	100	13,65	11,03	3,58	183,91	10,18	0,16	1,14	4,65	0,02	20,25	199,87	13,56	4,30	239,58	6,05	0,02	0,14	255	2011	
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	
РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>в прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>28,50</b>	<b>31,49</b>	<b>85,05</b>	<b>754,00</b>	<b>34,33</b>	<b>0,55</b>	<b>1,36</b>	<b>4,74</b>	<b>0,16</b>	<b>83,19</b>	<b>481,79</b>	<b>164,84</b>	<b>12,67</b>	<b>784,35</b>	<b>15,24</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>			
<b>Ужин 2</b>																					
УВА С КОНФЕТОЙ	70	5,64	5,07	40,41	229,71	0,00	0,07	0,03	0,02	0,09	13,82	49,94	9,23	0,60	93,07	1,03	0,02	0,01	471	2008	
ИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008	
<b>в прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>11,44</b>	<b>10,07</b>	<b>48,81</b>	<b>337,71</b>	<b>1,60</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>261,82</b>	<b>233,94</b>	<b>37,23</b>	<b>0,80</b>	<b>385,07</b>	<b>19,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>за день:</b>		<b>104,48</b>	<b>87,82</b>	<b>422,01</b>	<b>2 931,05</b>	<b>158,20</b>	<b>1,70</b>	<b>2,53</b>	<b>5,31</b>	<b>0,54</b>	<b>869,19</b>	<b>1 767,13</b>	<b>542,58</b>	<b>35,48</b>	<b>4 548,61</b>	<b>241,36</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>			

10 день

Прием 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ША ОБЪЯВЛЯЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250	9,76	12,58	39,90	312,59	0,62	0,21	0,18	0,06	0,12	155,11	245,42	76,22	2,06	351,86	13,94	0,00	0,03	184	2008	
ТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,07	3,24	5,14	62,60	0,07	0,02	0,03	0,03	0,00	89,90	56,50	4,80	0,20	18,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
БУРТ 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	
И 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	
БЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
того за прием пищи:	<b>685</b>	<b>21,86</b>	<b>19,65</b>	<b>91,86</b>	<b>638,98</b>	<b>1,57</b>	<b>0,41</b>	<b>0,48</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>409,41</b>	<b>490,27</b>	<b>113,72</b>	<b>5,46</b>	<b>661,16</b>	<b>18,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100	1,44	5,25	9,72	92,44	10,79	0,06	0,04	0,04	0,00	20,67	42,52	21,00	1,10	383,39	2,97	0,00	0,08	48	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,06	5,39	22,99	156,84	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	108	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,83	34,44	203,00	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	34,64	42,88	10,78	1,02	63,93	0,75	0,01	0,01	309	2011	
КОШКА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,94	17,19	3,01	222,30	0,56	0,05	0,11	0,06	0,00	23,39	120,62	13,92	1,15	163,92	5,69	0,01	0,09	290	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	
БЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00	0,23	0,10	0,00	0,00	23,40	113,10	24,70	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008	
того за прием пищи:	<b>930</b>	<b>33,44</b>	<b>33,80</b>	<b>144,63</b>	<b>1 017,14</b>	<b>15,95</b>	<b>0,48</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>146,27</b>	<b>383,06</b>	<b>93,22</b>	<b>9,49</b>	<b>1 144,49</b>	<b>21,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>			
<b>Полдник</b>																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00	0,02	0,04	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,40	186,00	1,20	0,00	0,01		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	
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	
того за прием пищи:	<b>350</b>	<b>3,27</b>	<b>3,42</b>	<b>56,77</b>	<b>274,01</b>	<b>6,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>57,17</b>	<b>74,06</b>	<b>31,31</b>	<b>3,68</b>	<b>419,02</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,69	5,22	9,15	90,73	8,78	0,06	0,06	0,34	0,00	26,96	46,62	20,49	0,86	326,19	3,28	0,00	0,03	25	2012	
САЛАТ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	26,73	27,48	23,01	446,39	11,93	0,18	0,23	0,01	0,00	27,33	278,52	54,36	4,26	1 244,59	16,95	0,00	0,10	258	2008	
САЛАТ 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	
БЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
того за прием пищи:	<b>634</b>	<b>33,92</b>	<b>33,40</b>	<b>74,07</b>	<b>733,29</b>	<b>20,71</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>68,69</b>	<b>394,74</b>	<b>90,05</b>	<b>8,32</b>	<b>1 679,58</b>	<b>24,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>			
<b>Ужин 2</b>																					
КОШКА С МАКОМ	70	6,07	2,30	42,07	212,93	0,00	0,08	0,92	0,00	0,00	13,45	46,83	8,92	0,55	73,35	0,88	0,02	0,01	428	2011	
КОМПОТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
того за прием пищи:	<b>270</b>	<b>11,87</b>	<b>7,30</b>	<b>50,07</b>	<b>318,93</b>	<b>1,40</b>	<b>0,16</b>	<b>0,36</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>253,45</b>	<b>236,83</b>	<b>36,92</b>	<b>0,75</b>	<b>365,35</b>	<b>18,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>			
того за день:		<b>104,36</b>	<b>97,57</b>	<b>417,40</b>	<b>2 982,35</b>	<b>45,63</b>	<b>1,50</b>	<b>1,62</b>	<b>0,87</b>	<b>0,36</b>	<b>934,99</b>	<b>1 578,96</b>	<b>365,22</b>	<b>27,70</b>	<b>4 269,60</b>	<b>84,66</b>	<b>0,05</b>	<b>0,45</b>			

11 день

Прием 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША МЯГКОВАЯ РИСОВАЯ	250	6,01	9,81	37,05	261,40	0,64	0,05	0,15	0,06	0,12	133,75	139,93	31,29	0,46	217,76	11,55	0,01	0,02	189	2008	
СМЕТАНОЕ С МАСЛОМ	20/10	0,94	6,95	6,23	91,28	0,00	0,01	0,01	0,06	0,12	3,24	9,32	1,56	0,14	12,24	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ	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	
КАША МЯГКОВАЯ	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	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	<b>600</b>	<b>20,96</b>	<b>24,96</b>	<b>101,87</b>	<b>718,15</b>	<b>1,16</b>	<b>0,25</b>	<b>0,48</b>	<b>0,24</b>	<b>1,13</b>	<b>282,73</b>	<b>383,98</b>	<b>79,89</b>	<b>5,58</b>	<b>602,44</b>	<b>33,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	100	1,70	4,31	12,65	96,42	9,98	0,07	0,06	0,04	0,00	18,29	48,13	19,27	0,91	473,55	4,25	0,00	0,03	23	2012	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	250/20	10,31	8,83	36,17	295,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2011	
СУП ИЗ СВИЯНЫ	250	30,08	76,84	41,56	979,97	19,41	0,81	0,33	0,88	0,00	83,25	386,83	101,10	5,30	1 870,78	24,50	0,00	0,19	263	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00	0,23	0,10	0,00	0,00	23,40	113,10	24,70	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	<b>950</b>	<b>50,86</b>	<b>91,28</b>	<b>172,53</b>	<b>1 748,39</b>	<b>30,99</b>	<b>1,12</b>	<b>0,50</b>	<b>0,92</b>	<b>0,00</b>	<b>138,10</b>	<b>552,02</b>	<b>149,50</b>	<b>12,20</b>	<b>2 633,57</b>	<b>36,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>			
<b>Полдник</b>																					
УЧЕБНИК СВЕЖИЙ	120	7,20	0,12	6,96	32,40	8,40	0,05	0,07	0,03	0,00	16,80	8,40	14,40	1,20	76,80	0,00	0,00	0,00	340	2011	
ПЕЧЕНЬЕ КОФЕЙНОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	
ПЕЧЕНЬЕ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	15,83	4,55	4,50	0,06	44,70	0,44	0,00	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	<b>350</b>	<b>9,64</b>	<b>3,10</b>	<b>54,24</b>	<b>259,56</b>	<b>13,68</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>41,33</b>	<b>39,95</b>	<b>24,90</b>	<b>1,89</b>	<b>154,50</b>	<b>0,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,06	10,14	3,62	111,74	58,25	0,05	0,05	0,20	0,00	20,14	21,86	15,40	0,81	235,40	1,22	0,00	0,01	25	2008	
КУРИЦА ТУШЕНАЯ	150	3,65	4,41	15,16	117,19	32,18	0,05	0,07	0,11	0,08	84,98	61,45	30,86	1,85	398,08	5,51	0,00	0,02	321	2011	
САЛАТ ДОМАШНЯЯ	100	11,75	26,23	8,63	317,47	0,09	0,12	0,09	0,05	0,19	16,59	118,02	18,31	2,06	230,04	5,34	0,00	0,03	271	2011	
КАША 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	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	<b>630</b>	<b>21,99</b>	<b>41,48</b>	<b>68,59</b>	<b>739,55</b>	<b>90,52</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>136,11</b>	<b>270,93</b>	<b>79,77</b>	<b>7,92</b>	<b>972,32</b>	<b>16,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>			
<b>Ужин 2</b>																					
КОШКА ДОМАШНЯЯ	70	5,33	9,78	41,77	276,15	0,00	0,07	0,04	0,05	0,19	12,02	45,21	7,77	0,52	68,70	1,04	0,01	0,01	467	2008	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	<b>270</b>	<b>11,13</b>	<b>14,78</b>	<b>50,17</b>	<b>384,15</b>	<b>1,60</b>	<b>0,11</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,19</b>	<b>260,02</b>	<b>229,21</b>	<b>35,77</b>	<b>0,72</b>	<b>360,70</b>	<b>19,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
Итого за день:		<b>114,58</b>	<b>175,60</b>	<b>447,40</b>	<b>3 849,80</b>	<b>137,95</b>	<b>1,92</b>	<b>1,65</b>	<b>1,65</b>	<b>1,59</b>	<b>858,29</b>	<b>1 476,09</b>	<b>369,83</b>	<b>28,31</b>	<b>4 723,53</b>	<b>105,94</b>	<b>0,03</b>	<b>0,33</b>			

11

12 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
МОЛОЧНАЯ "В ЗАКЛОН"	250	9,82	7,93	95,61	497,29	0,63	1,01	1,40	0,64	3,61	128,42	88,77	27,86	17,09	293,87	10,98	0,00	0,00	178,6	2011	
БРОД С ДЖЕМОМ	20/15	0,64	2,29	11,17	66,75	4,00	0,01	0,01	0,02	0,04	3,93	6,95	2,38	0,13	21,28	0,00	0,00	0,00	2	2008	
МЛ МОЛОЧНЫЙ В ИНД УПАК	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008	
МЛ 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	
РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>24,98</b>	<b>18,44</b>	<b>177,09</b>	<b>979,41</b>	<b>6,24</b>	<b>1,25</b>	<b>1,80</b>	<b>0,71</b>	<b>3,65</b>	<b>472,36</b>	<b>404,41</b>	<b>87,99</b>	<b>20,99</b>	<b>900,16</b>	<b>43,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛ 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	
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,63	2,83	19,84	115,71	6,60	0,08	0,06	0,21	0,05	25,15	78,85	25,43	1,04	481,69	4,55	0,00	0,03	98	2008	
СОБЩАМИ	150	3,87	12,40	35,98	271,22	0,92	0,06	0,03	0,24	0,00	19,08	88,42	31,92	0,84	111,10	1,55	0,01	0,03	548	2016	
САЛ ЛЕНИВЫЕ	100	8,93	9,00	8,12	149,66	11,12	0,04	0,09	0,03	0,11	37,76	93,27	19,50	1,56	264,02	5,87	0,00	0,03	298	2012	
САЛ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008	
РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00	0,23	0,10	0,00	0,00	23,40	113,10	24,70	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>24,93</b>	<b>35,61</b>	<b>148,37</b>	<b>1 015,50</b>	<b>29,34</b>	<b>0,45</b>	<b>0,33</b>	<b>0,49</b>	<b>0,16</b>	<b>139,48</b>	<b>416,02</b>	<b>118,72</b>	<b>10,34</b>	<b>1 274,36</b>	<b>22,78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>			
<b>Полдник</b>																					
САЛ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00	0,02	0,04	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,40	186,00	1,20	0,00	0,01		2008	
КОРЕННОЕ	70	2,07	1,78	3,42	38,50	0,38	0,02	0,08	0,01	0,00	74,97	52,92	8,23	0,06	107,31	6,62	0,00	0,00	434	2008	
САЛ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>2,55</b>	<b>2,14</b>	<b>35,14</b>	<b>172,31</b>	<b>6,38</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>106,23</b>	<b>72,12</b>	<b>24,43</b>	<b>2,46</b>	<b>294,51</b>	<b>7,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
САЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,68	7,12	9,68	113,87	6,39	0,08	0,08	0,64	0,18	24,00	60,77	22,84	0,94	322,34	5,01	0,00	0,03	40	2011	
ПАНКА 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	
САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022	
РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>20,11</b>	<b>24,62</b>	<b>95,86</b>	<b>666,02</b>	<b>6,39</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>0,64</b>	<b>0,18</b>	<b>38,40</b>	<b>130,37</b>	<b>38,04</b>	<b>4,14</b>	<b>431,14</b>	<b>9,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
<b>Ужин 2</b>																					
ПАНКА К ЧАЮ	70	5,35	2,73	34,83	185,12	0,00	0,06	0,04	0,01	0,11	12,57	47,94	7,73	0,56	68,91	1,73	0,01	0,01	442	2011	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>11,15</b>	<b>7,73</b>	<b>43,23</b>	<b>293,12</b>	<b>1,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>260,57</b>	<b>231,94</b>	<b>35,73</b>	<b>0,76</b>	<b>360,91</b>	<b>19,73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>83,72</b>	<b>88,54</b>	<b>499,69</b>	<b>3 126,36</b>	<b>49,95</b>	<b>2,06</b>	<b>2,69</b>	<b>1,91</b>	<b>4,10</b>	<b>1 017,04</b>	<b>1 254,86</b>	<b>304,91</b>	<b>38,69</b>	<b>3 261,08</b>	<b>103,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>			

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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ШАРЛАЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	250	7,75	12,50	33,51	280,08	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
ТЕРЕМОД С МАСЛОМ	20/10	0,88	6,72	6,00	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
М. В. ЧИД УПАК.	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
М. С. МОЛОКОМ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	0,00	378	2011
Х. Б. РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>16,41</b>	<b>21,32</b>	<b>110,06</b>	<b>700,11</b>	<b>4,38</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>86,74</b>	<b>121,91</b>	<b>31,37</b>	<b>6,29</b>	<b>435,11</b>	<b>10,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
ШАРЛАЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ 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	0,01	53	2011	
СОСИСКИ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011	
ШАРЛАЗ СЫРЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171.1	2011	
СТЕЛЫ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,12	12,40	10,16	184,84	1,21	0,04	0,06	0,02	0,00	22,81	81,14	13,84	1,35	205,39	4,54	0,00	0,02	278	2011	
МАПОТ 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	
Х. Б. РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00	0,23	0,10	0,00	0,00	23,40	113,10	24,70	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>28,78</b>	<b>32,59</b>	<b>146,11</b>	<b>993,70</b>	<b>13,25</b>	<b>0,60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>153,85</b>	<b>483,87</b>	<b>204,90</b>	<b>13,24</b>	<b>1354,51</b>	<b>22,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>			
<b>Полдник</b>																					
СУЕТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00	0,02	0,04	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,40	186,00	1,20	0,00	0,01		2008	
САДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	
САДИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	15,83	4,55	4,50	0,06	44,70	0,44	0,00	0,00	436	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>2,44</b>	<b>1,81</b>	<b>59,82</b>	<b>268,26</b>	<b>11,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>41,93</b>	<b>38,75</b>	<b>21,60</b>	<b>2,70</b>	<b>252,00</b>	<b>1,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
ШАРЛАЗ ВАРТОФЕЛЬНЫЙ 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	
М. РЖОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,64	26,44	24,72	431,66	12,90	0,18	0,21	0,02	0,00	41,28	260,34	55,66	4,12	1262,76	15,70	0,00	0,10	259	2011	
М. 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	
Х. Б. РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>30,93</b>	<b>33,33</b>	<b>73,86</b>	<b>719,72</b>	<b>20,73</b>	<b>0,39</b>	<b>0,32</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>80,37</b>	<b>381,28</b>	<b>93,79</b>	<b>8,18</b>	<b>1622,19</b>	<b>23,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>			
<b>Ужин 2</b>																					
ПЕЧЕНА В ЧАЮ	70	5,37	2,75	34,83	185,28	0,00	0,06	0,04	0,01	0,11	12,62	48,12	7,74	0,56	69,05	1,75	0,01	0,01	442	2011	
САДИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>11,17</b>	<b>7,75</b>	<b>42,83</b>	<b>291,28</b>	<b>1,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>252,62</b>	<b>238,12</b>	<b>35,74</b>	<b>0,76</b>	<b>361,05</b>	<b>19,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>89,73</b>	<b>96,80</b>	<b>432,68</b>	<b>2973,07</b>	<b>51,04</b>	<b>1,35</b>	<b>1,27</b>	<b>0,98</b>	<b>0,25</b>	<b>615,51</b>	<b>1263,93</b>	<b>387,40</b>	<b>31,17</b>	<b>4024,86</b>	<b>78,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,25</b>			

14 день

Прием 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																						
КАША ИЗ ТВОРОГА	200	23,79	19,82	26,90	385,62	0,43	0,07	0,29	0,12	0,25	217,53	268,47	33,42	1,07	229,30	4,86	0,03	0,04	223	2011		
ПЕРСИД С ТЫРСОМ	20/10	3,07	3,24	5,14	62,60	0,07	0,02	0,03	0,03	0,00	89,90	56,50	4,80	0,20	18,00	0,00	0,00	0,00	3	2008		
ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011		
Ч.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		
БЛАНШЕ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>40,87</b>	<b>31,26</b>	<b>90,63</b>	<b>813,69</b>	<b>1,02</b>	<b>0,28</b>	<b>0,64</b>	<b>0,27</b>	<b>1,14</b>	<b>453,17</b>	<b>559,70</b>	<b>85,26</b>	<b>6,25</b>	<b>619,74</b>	<b>26,39</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>				
<b>Обед</b>																						
Ч.С. С СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,18	4,66	80,84	18,97	0,05	0,03	0,12	0,00	16,83	31,47	17,45	0,94	251,15	2,17	0,00	0,01	14	2012		
Ч.С. С СМЕТАНОЙ	250/5	9,40	9,68	13,02	177,56	10,57	0,06	0,09	0,22	0,00	55,83	113,26	33,89	2,18	514,24	9,00	0,00	0,04	82	2011		
С ОВОЩАМИ	150	3,87	12,40	35,98	271,22	0,92	0,06	0,03	0,24	0,00	19,08	88,42	31,92	0,84	111,10	1,55	0,01	0,03	548	2016		
Ч.С. ТА ДОМАШНЯЯ	100	11,75	26,23	8,63	317,47	0,09	0,12	0,09	0,05	0,19	16,59	118,02	18,31	2,06	230,04	5,34	0,00	0,03	271	2011		
Ч.С. ТОМАТНЫЙ ПЕЗЭВ	20	0,23	0,97	1,29	14,98	0,38	0,00	0,00	0,04	0,02	3,05	3,84	2,09	0,09	25,25	0,09	0,00	0,00	348	2012		
Ч.С. Ч.С. ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022		
БЛАНШЕ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00	0,23	0,10	0,00	0,00	23,40	113,10	24,70	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>34,98</b>	<b>56,60</b>	<b>125,47</b>	<b>1 154,31</b>	<b>30,93</b>	<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>0,67</b>	<b>0,21</b>	<b>142,84</b>	<b>468,11</b>	<b>130,12</b>	<b>11,31</b>	<b>1 309,38</b>	<b>25,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>				
<b>Полдник</b>																						
Ч.С. СВЕЖИЙ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008		
ВАТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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		
Ч.С. Ч.С. ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>3,39</b>	<b>3,69</b>	<b>62,81</b>	<b>314,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>47,16</b>	<b>43,26</b>	<b>20,46</b>	<b>3,81</b>	<b>377,80</b>	<b>2,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>				
<b>Ужин</b>																						
КАША ЛЕТНИЙ	100	2,41	7,32	6,83	103,46	13,06	0,06	0,08	0,10	0,22	26,41	52,51	17,01	1,06	314,99	4,76	0,00	0,02	34	2011		
КАРОЛЬНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,84	34,57	203,66	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	34,71	43,05	10,81	1,02	64,18	0,76	0,01	0,01	309	2011		
КАША ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,94	17,19	3,01	222,30	0,56	0,05	0,11	0,06	0,00	23,39	120,62	13,92	1,15	163,92	5,69	0,01	0,09	290	2011		
Ч.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		
БЛАНШЕ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>27,30</b>	<b>30,05</b>	<b>85,59</b>	<b>722,57</b>	<b>13,62</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>98,91</b>	<b>285,78</b>	<b>56,94</b>	<b>6,43</b>	<b>651,89</b>	<b>15,69</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>				
<b>Ужин 2</b>																						
ПЕЩА С ПОВИДЛОМ	70	4,37	2,32	44,39	209,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008		
Ч.С. Ч.С. КИСЛОМОЛЧНЫЙ	200	17,39	11,99	25,40	300,85	2,75	0,13	0,75	0,08	0,00	668,24	559,74	74,14	0,36	893,52	18,00	0,00	0,07	435	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>21,76</b>	<b>14,31</b>	<b>69,79</b>	<b>510,82</b>	<b>2,75</b>	<b>0,13</b>	<b>0,75</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>668,24</b>	<b>559,74</b>	<b>74,14</b>	<b>0,36</b>	<b>893,52</b>	<b>18,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>128,30</b>	<b>135,91</b>	<b>434,29</b>	<b>3 515,39</b>	<b>148,32</b>	<b>1,32</b>	<b>2,09</b>	<b>1,37</b>	<b>1,65</b>	<b>1 410,32</b>	<b>1 916,59</b>	<b>366,92</b>	<b>28,16</b>	<b>3 852,33</b>	<b>87,91</b>	<b>0,07</b>	<b>0,37</b>				

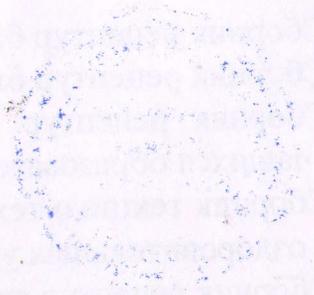
## Нормативные документы к рациону питания

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Москва 1996г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Москва 1997г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области. г. Екатеринбург 2003г.
4. Сборник технико-технологических карт на блюда и кулинарные изделия для предприятий общественного питания в оздоровительных учреждениях в Свердловской области. г.Екатеринбург 2007г.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. г.Москва 2017г.



Прошито, пронумеровано,  
скреплено печатью

Лист(ов)  
ИП Каминская К.В.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524556

Владелец Гапонова Екатерина Валерьевна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027