

1 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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17.82	14.80	20.11	288.21	0.32	0.06	0.22	0.09	0.19	162.78	200.98	25.00	0.79	171.49	3.63	0.02	0.03	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 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	
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	
Итого за прием пищи:	500	34.90	26.24	83.84	716.28	0.91	0.27	0.57	0.24	1.08	398.42	492.21	76.84	5.97	561.93	25.16	0.03	0.05			
Обед																					
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	
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	0.00	323	2008
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	
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	
КОМПЛОТ 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	
Итого за прием пищи:	955	33.30	35.16	83.87	787.92	30.48	0.39	0.33	0.44	0.02	130.56	382.29	93.81	9.56	#####	24.23	0.01	0.14			
Полдник																					
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 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:	350	3.39	3.69	62.81	314.00	100.00	0.07	0.09	0.17	0.00	47.16	43.26	20.46	3.81	377.80	2.40	0.00	0.01			
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	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	51	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.37	4.83	34.30	202.35	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	34.56	42.73	10.74	1.01	63.67	0.75	0.01	0.01	309	2011	
ГУЛЯШ	100	11.58	30.41	3.07	332.75	1.23	0.28	0.08	0.02	0.00	19.19	117.57	20.62	1.40	298.96	5.54	0.00	0.05	260	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	
Итого за прием пищи:	630	22.48	35.94	78.55	728.25	1.23	0.49	0.16	0.04	0.08	68.15	229.90	46.56	5.61	471.43	10.77	0.01	0.06			
Ужин 2																					
ВАТРУШКА 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	
Итого за прием пищи:	270	21.76	14.31	69.79	510.82	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			
Всего за день:		115.83	115.34	378.86	3,057.27	135.37	1.35	1.90	0.97	1.18	#####	#####	311.81	25.31	#####	80.56	0.05	0.33			

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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6.20	10.00	26.80	224.00	2.00	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	
БУТЕРБРОД 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	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
СОК 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 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:	510	13.35	17.61	86.30	558.59	3.60	0.16	0.08	0.00	0.00	27.00	82.20	22.40	5.88	348.80	6.48	0.00	0.00			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	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 КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.83	5.13	10.20	94.87	8.00	0.05	0.03	0.20	0.00	38.53	43.52	20.11	0.86	246.33	3.18	0.00	0.02	98	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	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	326	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8.12	12.38	10.16	184.68	1.21	0.04	0.06	0.02	0.00	22.71	81.09	13.83	1.35	205.28	4.53	0.00	0.02	278	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	
ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ	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	436	2008	
Итого за прием пищи:	930	19.90	28.79	81.93	668.19	21.44	0.35	0.23	0.48	0.00	121.77	271.78	76.58	8.21	915.89	18.04	0.00	0.07			
Полдник																					
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	
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	
Итого за прием пищи:	350	2.25	1.77	54.22	243.61	6.00	0.04	0.05	0.00	0.00	34.56	34.20	18.90	2.64	208.50	1.20	0.00	0.01			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	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	35	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.23	0.00	7.27	29.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK №7	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	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:	630	5.53	0.70	41.18	193.15	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			
Ужин 2																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	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	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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	434	2008	
Итого за прием пищи:	300	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		41.03	48.87	263.63	1,663.54	31.04	0.69	0.42	0.48	0.00	197.73	457.78	133.08	19.93	#####	30.20	0.00	0.08			

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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.44	9.62	26.38	218.49	0.53	0.13	0.14	0.05	0.10	122.69	162.33	46.59	1.17	248.15	10.95	0.00	0.01	189	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	
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	
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	
Итого за прием пищи:	640	16.74	18.03	95.53	615.78	9.41	0.33	0.42	0.12	0.18	294.94	364.58	84.04	4.63	582.00	15.43	0.00	0.04			
Обед																					
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.47	6.08	1.62	64.16	10.65	0.03	0.02	0.07	0.00	6.30	11.26	8.54	0.43	123.55	0.85	0.00	0.00	22	2008	
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	
Итого за прием пищи:	890	42.16	41.94	152.22	1,169.00	105.23	0.44	0.42	0.75	0.16	126.20	488.80	119.90	11.11	#####	24.08	0.02	0.12			
Полдник																					
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	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:	350	2.79	2.01	56.35	258.71	12.00	0.09	0.05	0.01	0.00	48.17	56.06	23.21	3.53	554.92	2.40	0.00	0.01			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1.28	0.14	22.39	98.56	6.61	0.06	0.06	1.87	0.00	49.23	55.59	33.51	1.12	253.24	3.75	0.00	0.04	66	2011	
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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8.93	9.00	8.12	149.66	11.12	0.04	0.09	0.03	0.11	37.74	93.27	19.50	1.56	264.02	5.87	0.00	0.03	298	2012	
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	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:	634	18.86	14.90	93.77	588.32	28.09	0.36	0.31	1.93	0.19	136.86	302.60	97.28	7.06	#####	22.57	0.00	0.10			
Ужин 2																					
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	483	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:	275	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			
Всего за день:		86.35	81.88	405.87	2,737.81	156.13	1.30	1.54	2.86	0.53	846.17	#####	352.43	26.53	#####	82.48	0.02	0.31			

4 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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4.81	7.87	29.62	209.19	0.51	0.04	0.12	0.04	0.10	107.03	111.99	25.05	0.37	174.26	9.24	0.00	0.01	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	
МАНДАРИН	80	0.64	0.16	6.00	30.40	30.40	0.05	0.02	0.01	0.00	28.00	13.60	8.80	0.08	124.00	0.00	0.00	0.12	TK №6	2022	
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	
Итого за прием пищи:	590	16.90	14.40	89.44	559.28	31.50	0.28	0.34	0.10	0.10	348.61	332.27	69.78	4.10	583.92	22.72	0.00	0.13			
Обед																					
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	
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	
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЫО	180	16.84	13.92	36.81	352.80	8.37	0.19	0.96	3.75	0.32	42.56	220.46	25.01	4.82	273.97	5.98	0.03	0.13	292	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	
Итого за прием пищи:	865	34.98	24.79	129.10	895.42	20.49	0.48	1.15	3.97	0.32	133.70	449.38	88.92	12.34	997.12	22.26	0.03	0.17			
Полдник																					
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	
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	100	0.67	0.47	9.69	49.61	6.91	0.03	0.03	0.01	0.00	29.13	21.31	10.80	1.19	218.93	2.80	0.00	0.01	43	2012	
Итого за прием пищи:	330	2.58	1.90	55.89	257.57	9.47	0.05	0.04	0.01	0.00	47.29	39.48	17.15	1.57	267.67	2.80	0.00	0.01			
Ужин																					
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.44	6.05	1.37	61.58	5.46	0.02	0.02	0.01	0.00	12.56	23.05	7.64	0.55	76.99	1.64	0.00	0.01	19	2008	
РАГУ 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	#####	24.50	0.00	0.19	263	2011	
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	
Итого за прием пищи:	590	36.05	83.59	84.88	1,237.80	24.92	0.97	0.42	0.89	0.00	115.70	488.38	128.69	9.94	#####	30.62	0.00	0.20			
Ужин 2																					
МАНИК	90/5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	192	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:	295	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			
Всего за день:		96.31	129.68	367.71	3,058.07	87.98	1.82	2.21	5.02	0.42	893.30	#####	332.54	28.15	#####	96.40	0.03	0.51			

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	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	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	0.00	210	2008
БУТЕРБРОД 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	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	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	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:	500	14.95	15.15	64.82	456.75	0.52	0.20	0.33	0.18	1.01	148.98	244.05	48.60	5.12	384.68	21.53	0.01	0.02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1.60	5.10	8.24	87.63	25.30	0.02	0.02	0.00	0.00	42.08	31.01	14.36	0.59	260.65	2.73	0.00	0.01	47	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	
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	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10.47	6.93	7.48	134.33	0.18	0.08	0.09	0.06	0.24	51.09	161.36	35.37	1.16	276.44	79.38	0.01	0.33	254	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	
Итого за прием пищи:	910	26.05	23.45	115.38	780.30	42.54	0.53	0.37	0.29	0.32	211.76	459.59	131.80	9.32	#####	102.26	0.01	0.40			
Полдник																					
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 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "Витошка"	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			
Итого за прием пищи:	350	2.73	3.42	34.08	181.50	12.00	0.06	0.04	0.01	0.00	36.00	40.20	17.40	3.27	367.14	2.40	0.00	0.01			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И СВЕКЛОЙ	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	63	2008	
ЗАПЕКАНКА 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	#####	17.90	0.00	0.11	299	2008	
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	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:	634	25.48	30.48	83.65	711.34	19.28	0.40	0.30	0.03	0.09	49.63	340.72	85.08	7.62	#####	22.38	0.00	0.11			
Ужин 2																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (Баранка)	45	3.38	4.41	33.48	187.65	0.00	0.04	0.02	0.01	0.00	13.05	40.50	9.00	0.95	49.50	0.00	0.00	0.00		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:	245	9.18	9.41	41.48	293.65	1.40	0.12	0.36	0.06	0.00	253.05	230.50	37.00	1.15	341.50	18.00	0.00	0.04			
Всего за день:		78.39	81.91	339.41	2,423.54	75.74	1.31	1.40	0.57	1.42	699.42	#####	319.88	26.48	#####	166.57	0.02	0.58			

6 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	
Завтрак																					
КАША ИЗ КРУП ГРЕЧНЕВОЙ И ОВСЯНОЙ С ИЗЮМОМ	200	10.16	15.79	39.65	342.27	0.70	0.19	0.24	0.10	0.39	163.52	243.44	72.77	2.35	390.78	15.77	0.00	0.03	177.5	2011	
БУТЕРБРОД 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	
СОК 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	
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	
Итого за прием пищи:	715	17.30	18.97	111.59	685.59	6.30	0.36	0.33	0.12	0.43	194.45	332.59	97.55	8.20	760.86	22.25	0.00	0.03			
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	2.11	6.22	9.04	101.00	21.17	0.07	0.05	0.00	0.00	25.09	45.52	18.41	0.85	296.82	2.88	0.00	0.01	41	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	
ЖАРКОЕ 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	#####	16.95	0.00	0.10	258	2008	
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	
Итого за прием пищи:	950	47.76	43.67	130.11	1,135.36	33.10	0.48	0.38	0.01	0.00	83.88	437.14	99.23	10.31	#####	27.11	0.00	0.11			
Полдник																					
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	
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:	350	3.39	3.57	63.41	314.00	94.00	0.05	0.11	0.16	0.00	50.76	49.26	25.26	3.57	230.20	1.20	0.00	0.01			
Ужин																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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	41	2008	
КАША 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	
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	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	
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	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:	654	30.45	30.32	89.41	752.37	0.93	0.43	0.32	0.32	0.28	78.77	437.52	172.52	10.38	738.09	15.84	0.00	0.06			
Ужин 2																					
ШАНЬГА	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	
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	
Итого за прием пищи:	300	4.00	3.00	6.00	96.00	1.40	0.06	0.34	0.05	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	292.00	0.00	0.00	0.04			
Всего за день:		102.90	99.53	400.52	2,983.32	135.73	1.38	1.48	0.66	0.71	647.86	#####	422.56	32.46	#####	66.40	0.00	0.25			

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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С КУРАГОЙ	200	5.45	9.95	43.43	287.17	0.50	0.45	0.65	0.31	1.65	101.81	69.99	17.25	7.37	189.80	8.57	0.00	0.00	174	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	
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	
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	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:	639	17.52	17.02	96.12	616.58	1.45	0.65	0.95	0.37	1.65	356.11	314.84	54.75	10.77	499.10	13.05	0.00	0.03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1.80	4.97	13.78	106.89	4.96	0.02	0.04	0.00	0.00	46.32	49.09	24.85	1.60	357.35	8.68	0.00	0.02	к/к	к/к	
ЩИ 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	
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	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	13.55	30.19	0.68	328.74	0.32	0.31	0.11	0.02	0.14	13.47	135.36	19.42	1.47	282.97	7.54	0.00	0.06	105	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	
Итого за прием пищи:	930	31.45	46.35	137.99	1,098.31	19.21	0.68	0.32	0.30	0.32	173.08	387.37	107.05	10.43	#####	28.14	0.01	0.11			
Полдник																					
ФРУКТ 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	
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 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	
Итого за прием пищи:	350	3.43	3.28	57.65	280.98	73.00	0.08	0.06	0.01	0.00	61.96	57.08	25.27	1.49	340.24	2.90	0.00	0.02			
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	
КАПУСТА 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	
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	
Итого за прием пищи:	630	13.50	16.92	71.70	468.63	51.91	0.35	0.22	0.79	0.12	153.87	215.81	80.07	6.64	904.26	16.28	0.00	0.05			
Ужин 2																					
БУЛОЧКА 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	
Итого за прием пищи:	270	11.87	7.30	50.47	320.93	1.60	0.12	0.28	0.05	0.00	261.45	230.83	36.92	0.75	365.35	18.88	0.02	0.01			
Всего за день:		77.77	90.87	413.93	2,785.43	147.17	1.88	1.83	1.52	2.09	#####	#####	304.06	30.08	#####	79.25	0.03	0.22			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8.11	8.74	39.68	270.48	0.48	0.18	0.12	0.04	0.10	113.18	171.30	47.76	1.43	240.33	10.57	0.00	0.01	184	2008	
БУТЕРБРОД 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	
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	3.08	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	
Итого за прием пищи:	550	22.39	23.31	94.86	680.15	1.00	0.38	0.45	0.22	1.11	260.02	400.35	84.80	5.93	576.58	32.10	0.01	0.03			
Обед																					
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	
СУП 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	
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	
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	
Итого за прием пищи:	950	37.42	57.68	154.43	1,300.28	111.45	0.59	0.47	0.81	0.49	144.88	511.18	135.15	11.94	#####	28.36	0.01	0.13			
Полдник																					
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	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	
Итого за прием пищи:	350	2.44	1.93	59.22	268.26	17.28	0.07	0.04	0.01	0.00	38.33	32.75	16.80	2.94	399.60	2.84	0.00	0.01			
Ужин																					
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	
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	
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	
Итого за прием пищи:	590	34.37	29.82	86.45	751.87	7.96	0.26	0.25	0.30	0.00	69.68	392.16	84.35	7.72	809.85	17.46	0.01	0.11			
Ужин 2																					
БУЛОЧКА 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	
Итого за прием пищи:	270	8.81	13.04	47.76	372.40	1.41	0.12	0.36	0.05	0.00	251.96	229.78	35.69	0.49	361.65	0.71	0.01	0.05			
Всего за день:		105.43	125.78	442.72	3,372.96	139.10	1.42	1.57	1.39	1.60	764.87	#####	356.79	29.02	#####	81.47	0.04	0.33			

9 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	l, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	8.63	9.02	33.35	249.57	0.48	0.18	0.19	0.04	0.10	110.09	199.97	99.36	3.20	323.14	9.98	0.00	0.01	184	2008	
БУТЕРБРОД 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	
СОК 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	
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	
Итого за прием пищи:	715	19.29	15.21	122.43	703.91	6.60	0.38	0.39	0.08	0.14	252.44	384.70	151.63	9.92	900.51	25.46	0.00	0.01			
Обед																					
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	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2008	
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	
РЫБА 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	
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	
Итого за прием пищи:	930	30.21	15.93	88.57	620.57	30.42	0.48	0.30	0.18	0.13	123.87	445.53	104.80	7.98	#####	167.74	0.00	0.04			
Полдник																					
ФРУКТ 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	
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 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	
Итого за прием пищи:	350	3.47	3.20	55.74	274.86	74.56	0.07	0.06	0.01	0.00	64.36	57.77	25.25	1.13	296.84	2.40	0.00	0.02			
Ужин																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ"	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	
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	165	19.07	21.92	33.72	408.40	0.56	0.10	0.12	0.07	0.29	40.36	174.83	27.80	2.95	336.37	7.27	0.01	0.05	292	2012	
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	
Итого за прием пищи:	545	25.73	32.73	78.23	711.31	24.71	0.28	0.22	0.12	0.29	81.67	275.75	58.02	7.07	626.22	14.26	0.01	0.06			
Ужин 2																					
БУЛОЧКА 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	
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:	270	11.44	10.07	48.81	337.71	1.60	0.11	0.29	0.07	0.09	261.82	233.94	37.23	0.80	385.07	19.03	0.02	0.01			
Всего за день:		90.14	77.14	393.78	2,648.36	137.89	1.32	1.26	0.46	0.65	784.16	#####	376.93	26.90	#####	228.89	0.03	0.14			

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	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.88	4.34	16.04	123.32	0.52	0.05	0.14	0.03	0.11	115.41	91.84	14.89	0.35	170.59	10.03	0.00	0.00	120	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	
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	
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	
Итого за прием пищи:	635	16.98	11.41	68.00	449.71	1.47	0.25	0.44	0.09	0.11	369.71	336.69	52.39	3.75	479.89	14.51	0.00	0.03			
Обед																					
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 РЫБОЙ	250/40	8.40	3.07	17.25	130.49	8.75	0.13	0.09	0.20	0.00	35.50	138.49	37.83	1.28	741.36	59.78	0.01	0.29	77	2012	
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	
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	
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	
Итого за прием пищи:	970	37.78	31.48	138.89	990.79	20.10	0.54	0.36	0.32	0.08	146.06	457.61	110.03	9.75	#####	76.47	0.03	0.47			
Полдник																					
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	
Итого за прием пищи:	350	3.27	3.42	56.77	274.01	6.00	0.07	0.08	0.00	0.00	57.17	74.06	31.31	3.68	419.02	1.20	0.00	0.01			
Ужин																					
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	
ЖАРКОЕ 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	#####	16.95	0.00	0.10	258	2008	
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	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:	634	33.92	33.40	74.07	733.29	20.71	0.38	0.35	0.35	0.00	68.69	394.74	90.05	8.32	#####	24.71	0.00	0.13			
Ужин 2																					
БУЛОЧКА С МАКОМ	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	8.00	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	11.87	7.30	50.07	318.93	1.40	0.16	0.36	0.05	0.00	253.45	236.83	36.92	0.75	365.35	18.88	0.02	0.05			
Всего за день:		103.82	87.01	387.80	2,766.73	49.68	1.40	1.59	0.81	0.19	895.08	#####	320.70	26.25	#####	135.77	0.05	0.69			

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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	4.81	7.87	29.62	209.19	0.51	0.04	0.12	0.04	0.10	107.03	111.99	25.05	0.37	174.26	9.24	0.00	0.01	189	2008	
БУТЕРБРОД 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	
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	
Итого за прием пищи:	550	19.76	23.02	94.44	665.94	1.03	0.24	0.45	0.22	1.11	256.01	356.04	73.65	5.49	558.94	30.77	0.01	0.03			
Обед																					
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	
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	
РАГУ 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	#####	24.50	0.00	0.19	263	2011	
КОМПОТ 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:	950	50.86	91.28	172.53	1,748.39	30.99	1.12	0.50	0.92	0.00	138.10	552.02	149.50	12.20	#####	36.83	0.00	0.22			
Полдник																					
ФРУКТ 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	
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 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:	350	9.64	3.10	54.24	259.56	13.68	0.08	0.10	0.03	0.00	41.33	39.95	24.90	1.89	154.50	0.44	0.00	0.00			
Ужин																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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	41	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	331	2008	
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	
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	
Итого за прием пищи:	630	17.28	26.93	49.81	510.62	0.09	0.26	0.15	0.05	0.19	30.99	187.62	33.51	5.26	338.84	9.82	0.00	0.03			
Ужин 2																					
БУЛОЧКА 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:	270	11.13	14.78	50.17	384.15	1.60	0.11	0.30	0.10	0.19	260.02	229.21	35.77	0.72	360.70	19.04	0.01	0.01			
Всего за день:		108.67	159.11	421.19	3,568.66	47.39	1.81	1.50	1.32	1.49	726.45	#####	317.33	25.56	#####	96.90	0.02	0.29			

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.30	19.20	2.70	245.00	0.00	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 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	
КОКТЕЙЛЬ 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	
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	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:	665	30.46	29.71	84.18	727.12	5.61	0.24	0.40	0.07	0.04	343.94	315.64	60.13	3.90	606.29	32.38	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	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	39	2008	
СУП 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	
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	
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	298	2012	
КОМПОТ 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:	930	24.20	25.53	146.09	912.86	20.24	0.42	0.29	0.48	0.16	118.54	377.60	105.98	9.43	#####	20.05	0.01	0.09			
Полдник																					
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	
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	
Итого за прием пищи:	390	2.55	2.14	35.14	172.31	6.38	0.04	0.12	0.01	0.00	106.23	72.12	24.43	2.46	294.51	7.82	0.00	0.01			
Ужин																					
САЛАТ 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	
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	
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	
Итого за прием пищи:	610	20.11	24.62	95.86	666.02	6.39	0.22	0.14	0.64	0.18	38.40	130.37	38.04	4.14	431.14	9.49	0.00	0.03			
Ужин 2																					
БУЛОЧКА 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	
Итого за прием пищи:	270	11.15	7.73	43.23	293.12	1.60	0.10	0.30	0.06	0.11	260.57	231.94	35.73	0.76	360.91	19.73	0.01	0.01			
Всего за день:		88.47	89.73	404.50	2,771.43	40.22	1.02	1.25	1.26	0.49	867.68	#####	264.31	20.69	#####	89.47	0.02	0.14			

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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	1,095.11	1,186.85	4,619.92	33,837.12	1,183.44	16.70	17.95	17.32	10.77	9,641.72	15,984.58	3,812.42	317.36	44,165.34	1,234.36	0.31	3.87
Среднее значение за период	91.26	98.90	384.99	2,819.76	98.62	1.39	1.50	1.44	0.90	803.48	1,332.05	317.70	26.45	3,680.45	102.86	0.03	0.32
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.9	31.6	55.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18 лет	601	930	352	618	275

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524556

Владелец Гапонова Екатерина Валерьевна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027