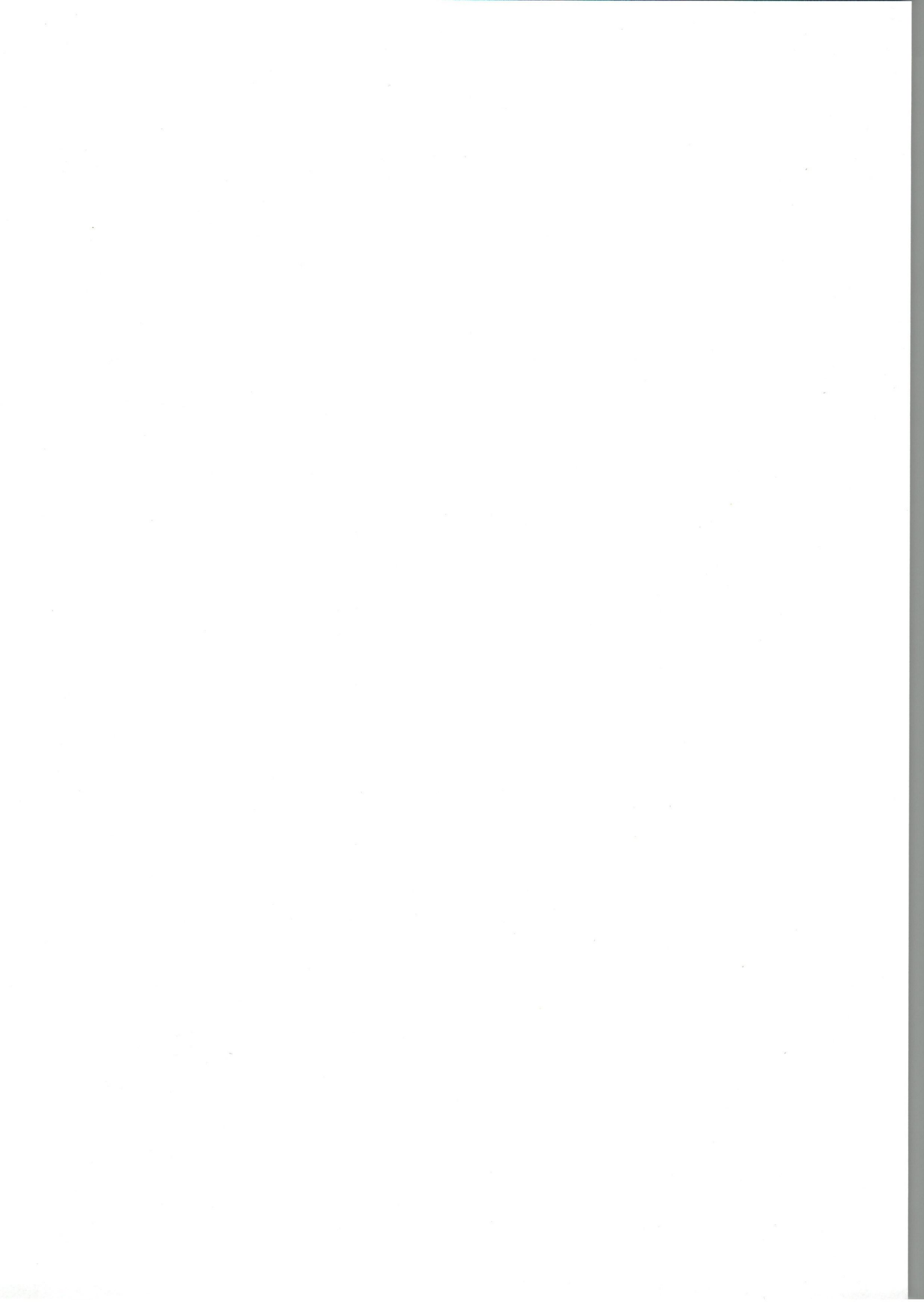


Утверждено
Директор  М.А.Смоляр
31.08.2023



Перспективное меню для детей с 7 до 11 лет на 2023-2024 учебный год



1 день

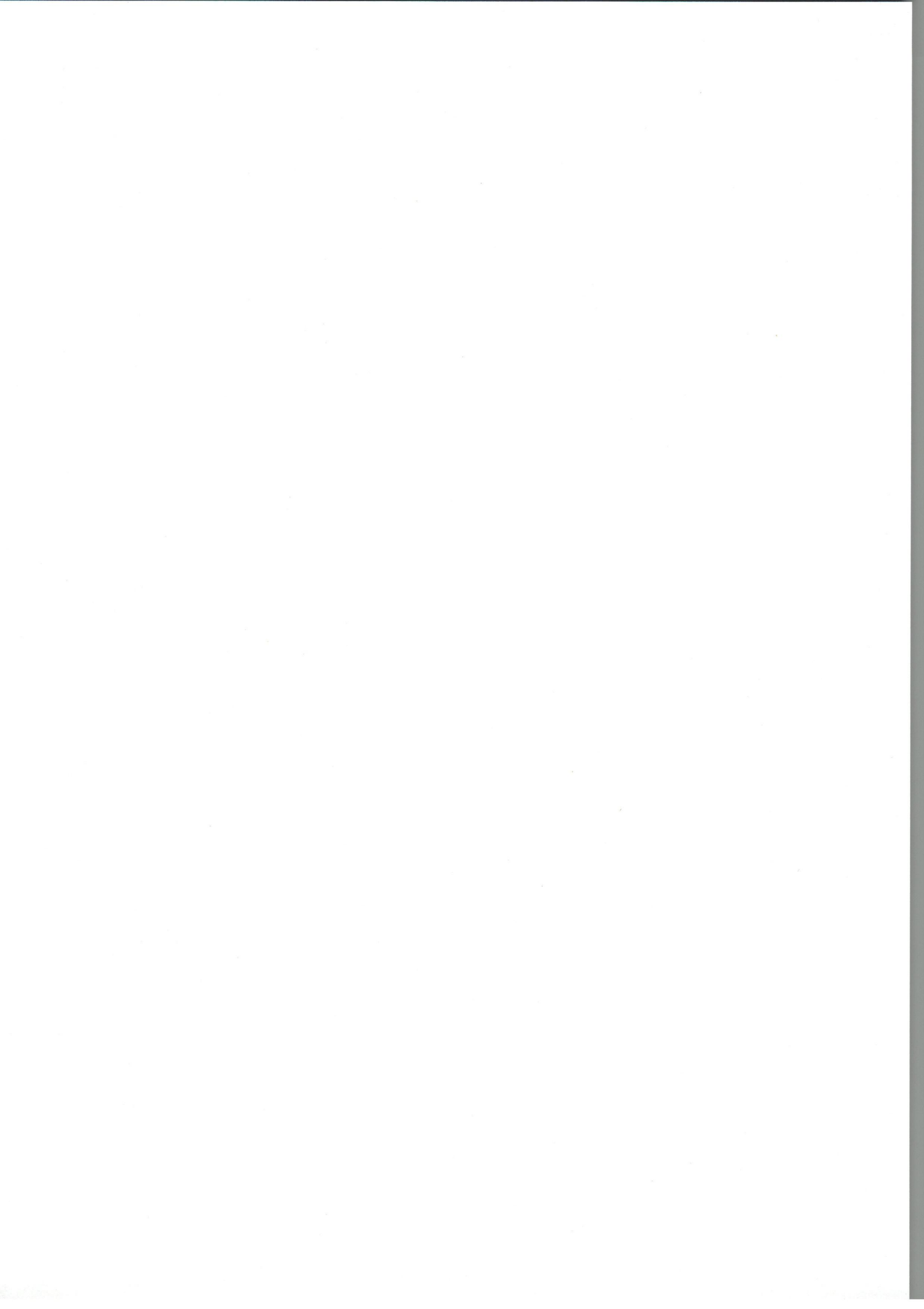
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																														
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	60	0.7	6.1	2.2	66.1	0.02	27.05	0.06	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.04	8.42	15.03	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	28	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	10.7	28.8	2.6	312.3	0.00	0.50	0.20	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.50	20.30	119.60	1.50	1.60	46.00	240.80	5.60	0.10	0.00	0.00	0.00	256	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.5	4.5	37.0	202.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	9.80	15.20	24.50	71.70	0.60	0.70	8.40	52.80	0.70	0.00	0.00	171.2	2011			
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0.3	0.0	15.6	69.6	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	2.30	0.90	1.50	0.00	0.00	1.00	14.50	0.10	0.00	0.00	0.00	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.6	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	540	17.5	39.7	72.0	714.2	0.02	29.95	0.26	5.29	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	11.70	55.84	54.12	207.83	2.58	2.30	55.40	308.20	6.40	0.10	0.00	0.00			
Всего за день:		17.5	39.7	72.0	714.2	0.02	29.95	0.26	5.29	0.10	0.00	0.00	0.10	0.70	11.70	55.84	54.12	207.83	2.58	2.30	55.40	308.20	6.40	0.10	0.00	0.00	0.00			

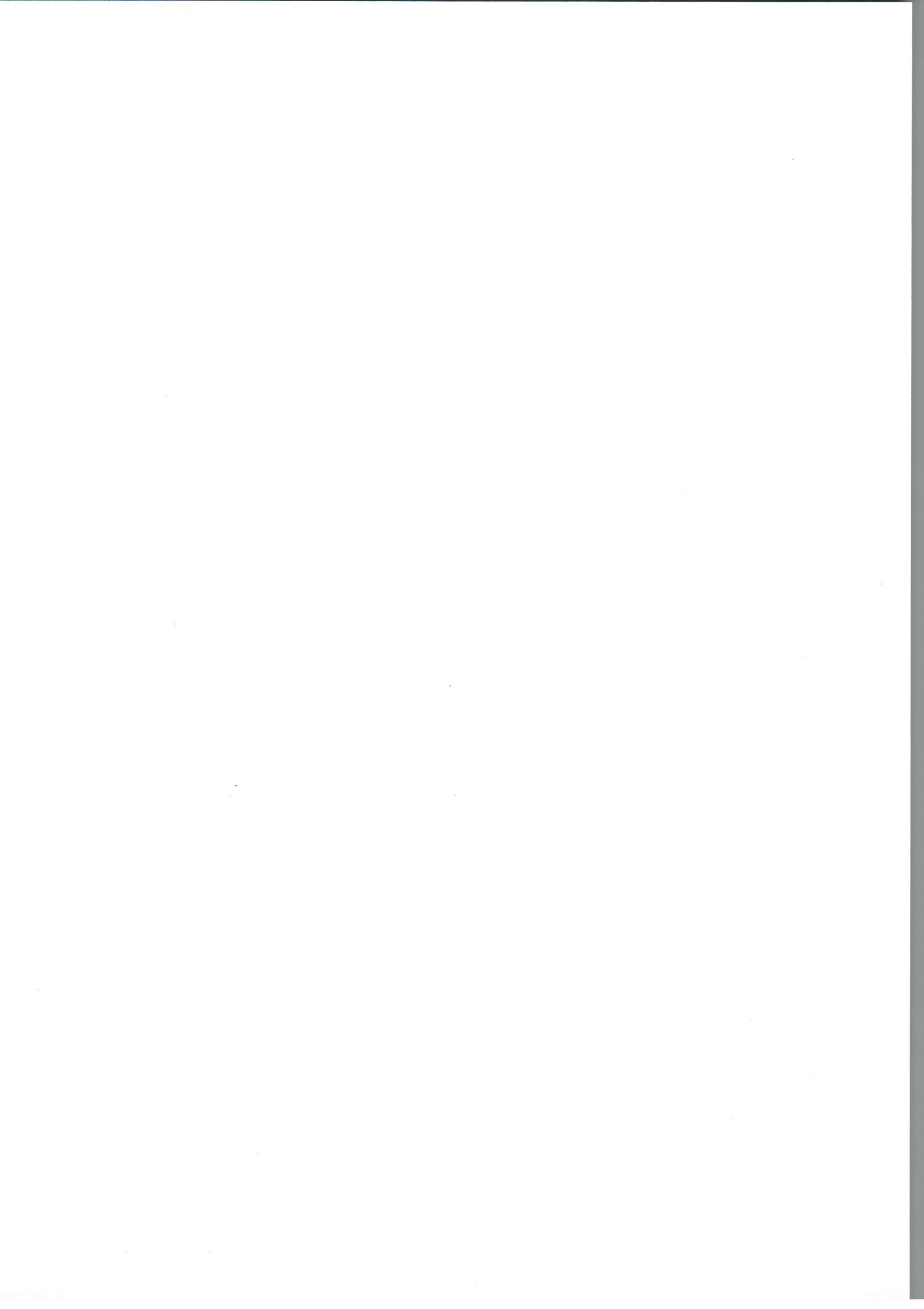
2 день

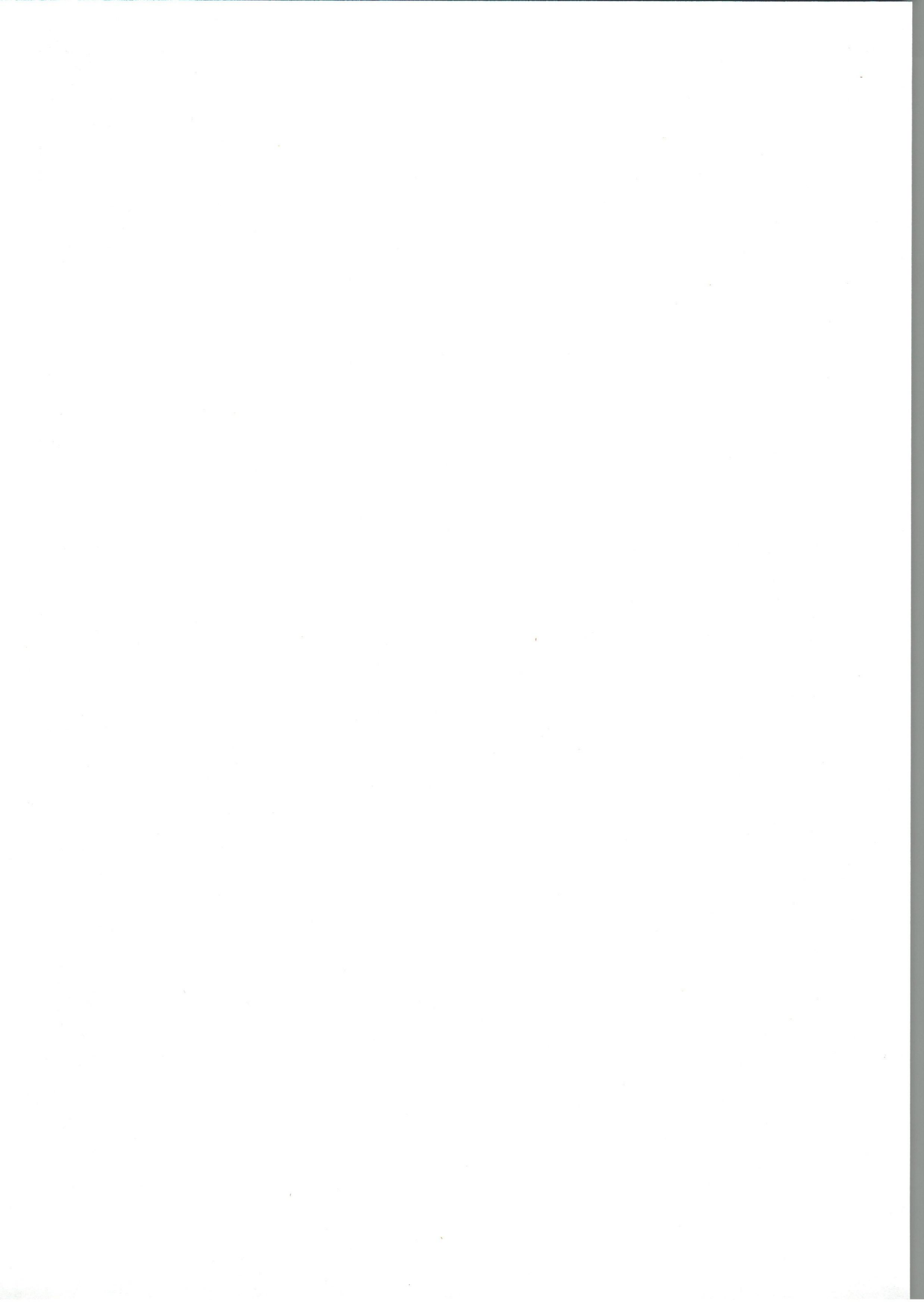
Пищевые вещества

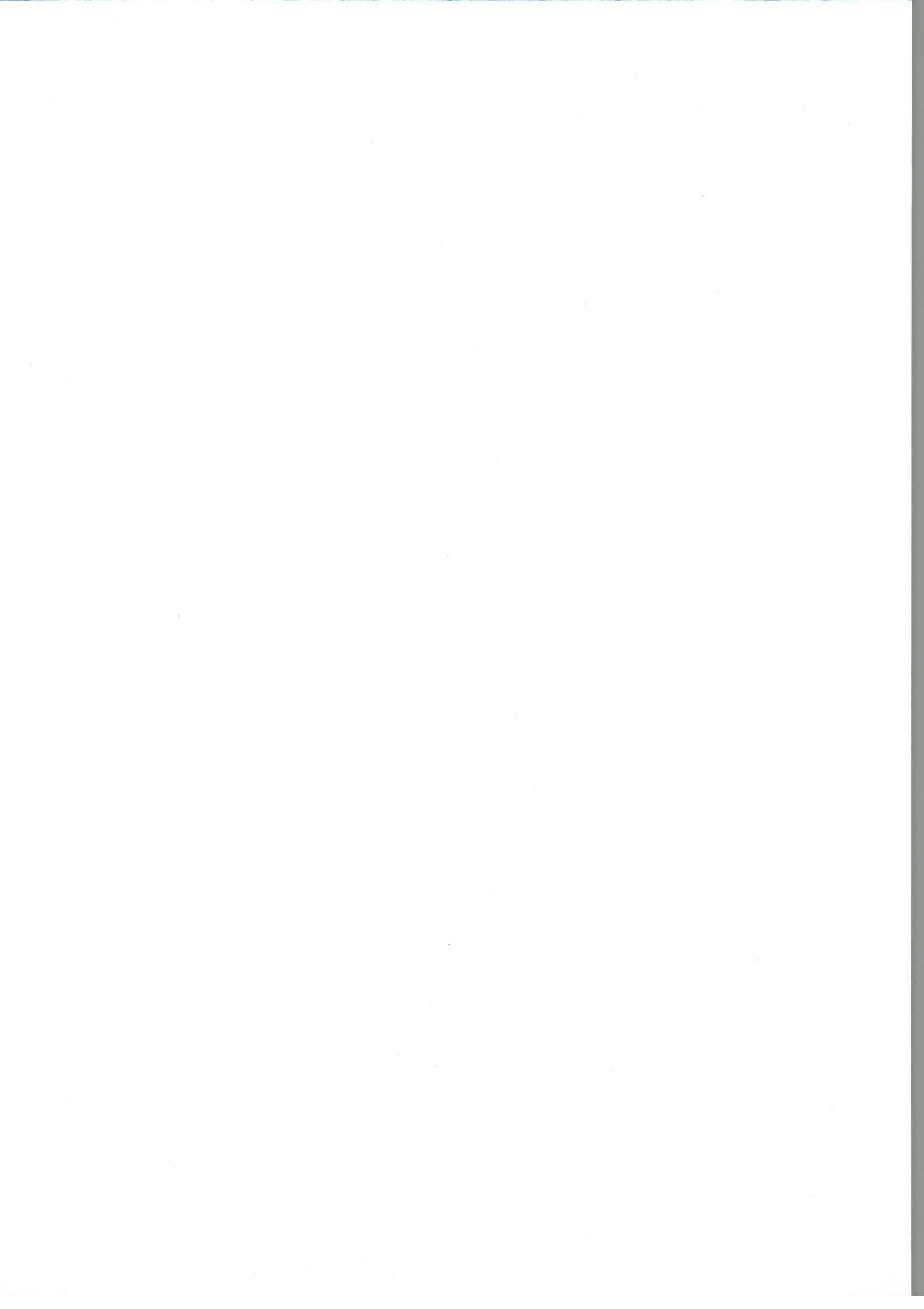
Витамины

Минеральные вещества









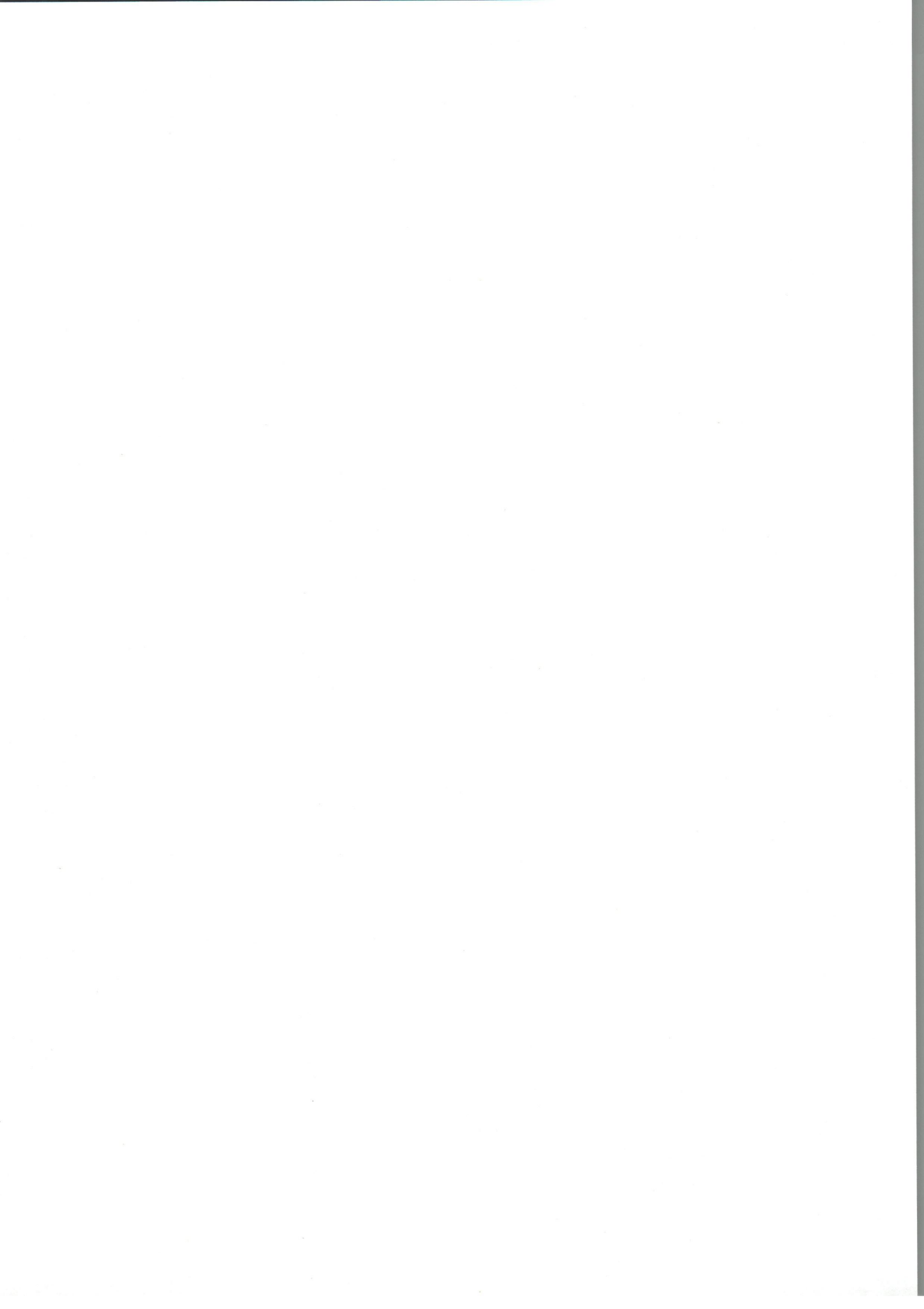
6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
ЗАДАЧА СОПЯННХ ОУРЮД С ЛУКОМ	80	16	31	16	402	0.01	3.60	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	7.80	16.80	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20	2008
Итого за день	80	16	31	16	402	0.01	3.60	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	7.80	16.80	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008

Итого за день

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ расцен. тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1.0	4.3	6.6	69.9	0.00	4.10	0.50	1.90	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	4.10	15.70	15.50	29.90	0.60	0.20	161.00	229.10	2.50	0.00	0.00	43	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	11.8	6.2	12.0	198.4	0.10	1.10	0.40	3.20	0.00	0.10	0.10	0.10	0.80	5.90	50.50	39.70	160.40	0.80	1.00	36.70	330.10	93.60	0.40	0.00	241	2008



Группа пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Способ приготовления
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	дополн. витамин А, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Защитник																											

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Не рекомен- тры	Сбоянк- релентур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фол- йа- нкисл	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		

ЗабрДак

Завтрак

10 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						

10

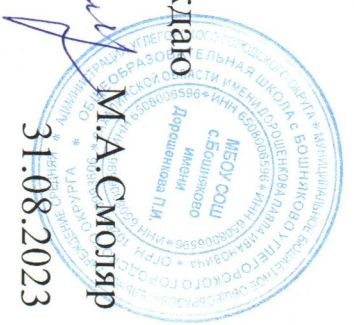
10

10

Перспективное меню для детей с 11 лет на 2023-2024 учебный год

Утверждаю
Директор М.А. Смоляр

31.08.2023



1 День

Прем пищи, наименование блюда		1 День										Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Завтрак							Витамины			Минеральные вещества																	
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
САЛАТ "ПОЛЮБНЫШКИ"																																	
100	1.1	10.1	3.7	110.4	0.03	46.18	0.10	4.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30.13	14.06	25.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	28									
МЯСО ТЯЖЕЛОЕ																																	
100	10.7	28.8	2.6	312.3	0.00	0.50	0.20	2.10	0.00	0.00	0.00	0.10	1.50	20.30	20.30	119.00	1.50	1.60	46.00	240.90	5.90	0.10	0.00	28									
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ																																	
180	4.2	5.5	44.3	243.2	0.00	0.00	0.00	0.40	0.10	0.00	0.00	0.80	11.70	18.00	28.50	85.90	0.60	0.90	9.80	63.30	0.90	0.00	0.00	256									
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ																																	
200	0.3	0.0	15.6	63.6	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	2.30	0.90	1.50	0.00	0.00	1.00	14.50	0.10	0.00	171.2									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																																	
60	4.5	0.6	29.1	130.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011									
Итого за прием пищи:																																	
640	20.8	45.0	95.3	868.7	0.03	48.48	0.30	7.33	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	70.73	64.76	232.10	2.90	2.50	56.80	318.70	6.60	0.10	0.00	2008									
Всего за день:																																	
	20.8	45.0	95.3	868.7	0.03	48.48	0.30	7.33	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	70.73	64.76	232.10	2.90	2.50	56.80	318.70	6.60	0.10	0.00	2008									

01

1

2 День

Пищевые вещества

Витамины

Минеральные вещества

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Усвояемая энергия, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг	№ рецептурный	Сборник рецептур
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1.2	10.1	7.5	127.0	0.00	4.60	0.30	4.30	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	6.30	23.70	19.20	37.00	1.00	0.30	347.60	281.60	3.60	0.00	0.00	51	2008
ПЛОД С МЯСОМ		250	15.4	31.2	51.1	546.1	0.10	1.30	3.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.20	16.00	20.30	54.50	215.70	2.20	2.70	55.20	357.30	7.20	0.10	0.00	265	2008
ЧУДС СКАУРОМ		200г/5г	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	1.40	0.00	0.00	0.00	1.60	1.00	0.00	0.00	377	2011	
ХИЕС ПЛЕИЧУЧЫ		60	4.5	0.6	29.1	139.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:		532	21.3	41.9	102.7	872.6	0.10	5.90	0.60	7.60	0.00	0.00	0.00	0.20	1.60	22.30	50.40	75.10	252.70	3.20	3.00	404.60	639.90	10.80	0.10	0.00		
Всего за день:		21.3	41.9	102.7	872.6	0.10	5.90	0.60	7.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.60	22.30	50.40	75.10	252.70	3.20	3.00	404.60	639.90	10.80	0.10	0.00		

2

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевые, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Заполнок																											

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолие-вая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг			
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛЬКОМ	100	2,7	5,1	2,6	67,1	0,02	6,01	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,06	13,03	28,06	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	250	13,2	33,4	30,2	474,6	0,20	14,90	0,50	5,20	0,00	0,10	0,00	0,50	2,00	17,50	39,00	61,30	210,10	2,90	2,20	54,00	14,70	0,10	0,00	0,00	133	2008	
Всего за сутки в меню	350	15,9	38,5	32,8	541,7	0,22	20,91	0,50	7,50	0,00	0,10	0,00	0,50	2,00	17,50	62,06	74,33	298,16	3,60	2,20	58,00	14,80	0,10	0,00	0,00	133	2008	
НОРМА АДВАНС		80,0	20,0	77,0	211,5	0,02	10,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	30,00	70,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

7 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вые кислоты, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1.6	7.1	11.1	116.7	0.10	6.60	0.80	3.10	0.00	0.03	0.00	0.20	0.90	6.50	26.20	25.90	46.50	0.90	0.30	268.10	362.00	4.10	0.00	0.00	43	2011
КОТЛЕТЫ ПУШЕННЫЕ ПАРОВЫЕ	100	13.2	9.1	13.4	187.2	0.10	1.20	0.40	3.60	0.00	0.10	0.10	0.10	0.90	11.70	56.40	44.00	178.20	0.80	1.10	40.60	366.40	104.20	0.50	0.00	241	2008
																											2011

8 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
															В9, мкг													
Завтрак																												
						0.10				0.10					0.60		59.30	1.1					2.60				708	

9 день

Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Не ретен- тируе- мые	Скорость ретенции
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		

Золотуха

Перспективное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья с 11 лет на 2023-2024
учебный год



31.08.2023

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,6	10,0	37,2	261,0	0,00	0,20	0,10	0,30	0,1
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,00	0,20	0,00	0,10	0,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	6,2	23,5	39,0	391,4	0,00	0,20	0,00	0,60	412,1
ГРУША	130	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	0,00	0,50	0,1
Итого за прием пищи:	680	15,9	37,6	113,9	859,7	0,00	7,40	0,10	1,50	412,1
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,5	9,1	7,2	128,7	0,00	3,50	0,00	2,20	0,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	11,5	26,9	19,3	365,7	0,10	9,60	0,20	3,40	0,1
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, СОУСОМ	130	10,5	13,5	17,2	233,2	0,00	2,20	0,10	2,20	0,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	6,2	41,3	246,6	0,10	0,00	0,00	0,10	0,1
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ, ПР-ВА 200г	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1
Итого за прием пищи:	920	38,3	56,7	145,7	1 249,2	0,20	15,30	0,30	7,90	0,1
Всего за день:		54,2	94,3	259,6	2 108,9	0,20	22,70	0,40	9,40	412,1

1 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мг				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ГОРЮЩЕ-ЖЕЛТЫЙ ОТВАРНОЙ ЦУЛ С ЛУКОМ БЛЮДА К ЗАВТРАКУ Итого за прием пищи:	200	9.9	27.3	4.9	304.2	0.00	0.20	0.20	5.10	0.10	0.10	0.30	0.00	0.10	3.40	135.50	18.10	173.10	1.30	0.40	46.70	198.20	5.70	0.00	0.00	0.00	214	2008	
	100	3.0	0.2	6.3	96.6	0.10	4.00	0.00	1.20	0.00	0.10	0.00	0.10	0.60	12.00	18.00	18.90	55.80	0.60	0.70	360.00	99.00	0.00	0.00	0.00	мк	мк		
	200/5/7	0.3	0.0	15.2	62.6	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	9.00	2.20	1.40	0.10	0.00	2.40	12.70	0.00	0.00	0.00	377	2011		
	50	2.9	1.5	12.3	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	572	16.1	29.0	38.7	478.6	0.10	5.40	0.20	6.30	0.10	0.20	0.30	0.10	0.70	16.00	162.90	39.20	230.30	2.00	1.10	409.10	249.90	5.70	0.00	0.00	0.00			
Обед																													
САЛАТ КАПОДЕЛЬНИЙ С КУКУРУЗОЙ И МОСКВУЮ ЦУЛ ИЗ СРЕЖНЕЙ КАЛУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОДСМЕЛАННЫМ СОУСОМ КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ, ГР-БА 200г ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Итого за прием пищи:	100	1.8	6.8	7.9	101.5	0.00	6.00	0.60	3.30	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	7.30	20.20	20.30	43.20	0.80	0.40	94.80	227.10	2.60	0.00	0.00	0.00	39	2011	
	250	11.1	30.1	9.0	354.9	0.00	12.00	0.20	2.00	0.00	0.10	0.30	0.10	0.30	9.20	54.00	37.40	135.90	2.40	2.30	72.30	461.50	4.70	0.00	0.00	0.00	84	2008	
	100	16.3	13.3	5.1	208.7	0.10	0.90	0.00	2.40	0.10	0.10	0.20	0.10	0.90	7.50	127.20	46.70	235.80	0.60	1.40	126.30	387.30	12.70	0.50	0.00	0.00	233	2011	
	180	4.2	5.5	44.3	243.2	0.00	0.00	0.00	0.40	0.10	0.00	0.00	0.10	0.80	11.70	18.00	29.50	85.90	0.60	0.90	9.80	63.30	0.90	0.00	0.00	0.00	171.2	2011	
	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	60	4.5	0.6	29.1	139.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	890	38.9	56.5	115.0	1130.9	0.10	18.60	0.80	8.10	0.20	0.20	0.50	0.60	5.70	35.70	219.40	133.90	501.80	4.70	5.00	303.20	#####	135.90	0.50	0.00	0.00	0.00	2008	
Всего за день:		55.0	85.5	153.7	1809.5	0.20	24.30	1.00	14.40	0.30	0.40	0.80	0.90	6.40	51.70	381.90	173.10	732.10	6.70	6.10	712.30	#####	141.20	0.50	0.00	0.00			

Пищевые вещества

Витамины

Минеральные вещества

2 день

1

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Форме иза ккалор а, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8.5	9.4	44.5	296.7	0.20	0.20	0.00	1.50	0.10	0.20	0.40	0.30	0.70	23.70	136.30	51.90	167.80	1.50	1.20	58.60	261.80	8.70	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.3	32.6	172.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.70	6.20	7.40	0.70	0.00	3.10	25.80	0.00	0.00	0.00	378	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100	8.4	18.3	16.5	265.0	0.00	0.00	0.20	0.40	0.20	0.10	0.30	0.00	0.00	4.60	146.70	5.40	80.10	0.20	0.70	158.00	19.10	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЯБЛОКО	150	0.5	0.5	12.9	62.0	0.00	13.20	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	2.60	21.10	10.60	14.50	2.80	0.20	34.30	367.00	2.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	700	20.4	31.5	106.5	796.0	0.20	13.40	0.20	2.70	0.30	0.30	0.40	0.40	1.20	30.90	318.80	74.10	289.80	5.30	2.10	254.00	673.70	11.30	0.00	0.00		
ВАНИЛЬЕ ОВОШНОЕ	100	1.2	10.1	7.5	127.0	0.00	4.60	0.30	4.30	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	6.30	23.70	19.20	37.00	1.00	0.30	347.80	281.60	3.60	0.00	0.00	51	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	4.2	16.5	140.3	0.10	6.20	0.30	0.20	0.00	0.10	0.20	0.20	1.90	8.70	24.50	25.20	55.50	0.90	0.80	9.60	448.90	4.70	0.00	0.00	67	2012
ПЛОВ С МЯСОМ	250	15.4	31.2	51.1	546.1	0.10	1.30	0.30	3.30	0.00	0.00	0.00	0.10	1.20	16.00	20.30	54.50	215.70	2.20	2.70	55.20	357.30	7.20	0.10	0.00	285	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ. ПР. ВА 200г	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.6	28.1	139.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			2008
Итого за прием пищи:	880	31.2	46.3	123.8	1036.0	0.20	12.10	0.90	7.80	0.00	0.10	0.40	0.40	3.50	31.00	68.50	98.90	308.20	4.10	3.60	417.60	#####	15.50	0.10	0.00		
Всего за день:	516	77.8	230.3	1 832.0	0.40	25.50	1.10	10.50	0.30	0.40	0.70	0.80	4.70	61.90	387.30	173.00	608.00	9.40	5.70	666.60	#####	26.80	0.10	0.00			

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины																	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг								
Завтрак																																	

3 день

2

КАВА С МОЛОЧНЫМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,6	10,0	37,2	261,0	0,00	0,20	0,10	0,30	0,10	0,20	0,40	0,00	0,10	3,90	121,20	14,70	93,60	0,10	0,40	53,40	157,60	6,50	0,00	0,00	189	2008										
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,00	0,20	0,20	0,10	0,00	0,10	0,20	0,00	0,20	1,80	109,70	26,90	98,50	0,90	0,70	49,90	189,20	2,70	0,00	0,00	383	2011										
ТРУША	100	6,2	23,5	39,0	391,4	0,00	0,20	0,00	0,60	412,50	27,50	0,00	0,00	0,00	3,30	0,00	5,20	0,10	0,00	1,80	4,10	0,00	0,00	0,00	1	2008											
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,70	25,70	16,20	21,60	2,70	0,30	18,90	209,30	1,40	0,00	0,00												
	680	15,9	37,6	113,9	898,7	0,00	7,40	0,10	1,50	412,60	27,80	0,60	0,00	0,40	8,40	256,90	57,80	218,90	3,80	1,40	124,10	570,20	10,90	0,00	0,00		2008										
КАЛАУ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ	100							Обед																													
СУПКАТОБЕЛЬНИН	250	4,5	9,1	7,2	128,7	0,00	3,50	0,00	2,20	0,00	0,00	0,20	0,10	0,20	14,10	147,70	21,50	100,60	1,20	0,90	148,80	253,90	5,90	0,00	0,00	31	2012										
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПИЛЬСОВСКОМ	250	11,5	26,9	19,3	365,7	0,10	9,50	0,20	3,40	0,00	0,20	0,30	0,60	3,90	10,80	31,60	46,40	161,40	2,60	2,40	66,20	828,60	6,50	0,00	0,00	92	2008										
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОМАРНЫЕ	130	10,5	17,2	233,2	0,00	2,20	0,10	2,20	0,00	0,10	0,20	0,00	0,20	2,90	8,30	23,90	15,80	93,70	1,10	1,20	35,40	191,90	4,60	0,10	0,00	278	2011										
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ. ПР. ВА. 200г	180	6,7	6,2	41,3	246,6	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	23,70	9,40	59,30	1,10	0,50	10,80	81,70	2,60	0,00	0,00	331	2008										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00												
	60	4,5	0,6	28,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00												
Итого за прием пищи:	920	38,3	56,7	145,7	1249,2	0,20	15,30	0,30	7,90	0,10	0,30	0,70	0,90	7,60	33,20	226,90	93,10	415,00	6,00	5,00	261,20	#####	19,60	0,10	0,00		2008										
Всего за день:		54,2	94,3	259,6	2108,9	0,20	22,70	0,40	9,40	412,70	28,10	1,30	0,90	8,00	41,60	486,80	150,90	633,90	9,80	6,40	385,30	#####	30,20	0,10	0,00												

4 День

3

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта	Способ приготовления
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
КАВА С МОЛОЧНЫМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,6	10,2	33,8	250,1	0,10	0,20	0,10	0,80	0,10	0,20	0,40	0,10	0,50	13,00	127,20	33,40	148,80	0,70	0,90	57,10	205,60	7,40	0,00	0,00	190	2008
ТРУША	100	3,6	3,7	23,8	143,8	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	0,10	0,20	0,00	0,20	1,80	106,70	26,90	98,50	0,90	0,70	49,90	199,20	2,70	0,00	0,00	383	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,70	25,70	16,20	21,60	2,70	0,30	18,90	209,30	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	14,4	26,7	98,3	698,9	0,10	7,30	0,10	1,70	214,60	14,60	0,60	0,10	0,80	17,50	264,30	76,50	271,60	4,30	1,90	126,90	616,20	11,50	0,00	0,00	2	2008

[illegible][illegible]

[illegible]

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта, рецепт	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ВРЕЖКА	250	7.0	8.5	38.1	255.4	0.10	0.20	0.00	1.20	0.10	0.20	0.40	0.10	0.50	13.10	131.30	21.40	124.60	0.50	0.50	54.80	205.40	6.50	0.00	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100	8.4	18.3	16.5	265.0	0.00	0.00	0.00	0.20	0.40	0.20	0.10	0.30	0.00	4.60	146.70	5.20	80.10	0.20	0.70	158.00	19.10	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.3	32.6	172.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.70	6.20	7.40	0.70	3.10	25.80	0.00	0.00	0.00	378	2011	
РИБОКО	150	0.5	0.5	12.9	62.0	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	2.60	21.10	10.60	14.50	2.90	0.20	34.30	367.00	2.60	0.00	0.00	0.00	2008
Всего за прием пищи:		700	18.9	30.6	754.7	0.10	13.20	0.00	2.20	0.30	0.30	0.70	0.20	1.00	20.30	319.80	43.80	228.60	0.70	1.50	250.20	621.30	9.10	0.00	0.00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2.7	5.1	2.6	61.1	0.02	6.01	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.05	13.03	28.06	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.6	18.2	12.0	242.6	0.00	7.80	0.20	3.20	0.00	0.10	0.20	0.30	1.80	10.90	57.00	61.90	94.90	1.80	1.40	59.10	400.60	6.20	0.00	0.00	82	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МАСЛОМ	250	13.2	30.2	30.2	47.6	0.00	14.90	0.00	5.20	0.00	0.10	0.00	0.50	2.00	17.50	39.00	61.30	210.10	2.90	2.20	54.00	14.70	0.10	0.00	133	2008	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ. ПР-ВА 200г	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.6	29.1	136.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Молоко для приема пищи:	880	27.9	57.5	93.5	1006.9	0.22	28.51	0.70	10.70	0.00	0.20	0.20	0.80	3.80	28.40	119.05	105.93	333.06	5.40	3.60	113.10	20.90	0.10	0.00			
Всего за день:		46.8	88.1	193.6	1791.6	0.32	41.91	0.90	13.10	0.30	0.50	0.90	1.00	4.80	48.70	432.85	149.53	559.66	9.70	5.10	365.30	20.90	0.10	0.00			

7 день

Примеч. блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фол. к-та, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг			
Завтрак																												
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	12.8	19.6	46.6	416.2	0.10	0.10	0.10	1.80	0.20	0.10	0.40	0.10	0.00	0.00	19.20	192.60	16.50	151.50	1.50	1.30	197.50	106.90	1.00	0.00	0.00	210	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.0	15.2	62.8	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	2.20	1.40	0.10	0.00	2.40	12.70	0.00	0.00	0.00	377	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	100	4.0	7.4	17.0	150.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	1.30	0.00	0.00	0.50	1.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	552	17.1	27.2	78.8	629.1	0.10	1.30	0.10	1.90	0.30	0.10	0.40	0.10	0.00	0.00	19.80	202.40	18.70	154.20	1.60	1.30	200.40	120.60	1.00	0.00	0.00		
Обед																												
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1.8	7.1	11.1	116.7	0.10	6.80	0.80	3.10	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.90	6.90	26.20	25.90	49.50	0.90	0.30	298.10	382.00	4.10	0.00	0.00	43	2011
РАСОСЫЛЬНИК ЛЕГКИХ РАДОВИСК	250	11.7	30.3	16.8	390.2	0.10	6.70	0.20	2.30	0.00	0.20	0.30	0.50	3.60	8.60	39.60	42.50	161.60	2.50	2.20	235.00	645.70	5.40	0.00	0.00	91	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13.2	9.1	13.4	187.2	0.10	1.20	0.40	3.60	0.00	0.10	0.10	0.10	0.90	6.50	56.40	44.00	178.20	0.80	1.10	40.60	585.40	104.20	0.50	0.00	241	2008	
КАША РАССОСЫЛЬНАЯ РИСОВАЯ	180	4.2	5.5	44.3	243.2	0.00	0.00	0.00	0.40	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.70	18.00	29.50	65.90	0.60	0.90	9.80	63.30	0.90	0.00	0.00	171.2	2011
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ. ПР-ВА. 200г	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.6	29.1	139.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	890	36.4	52.8	134.3	1159.9	0.30	14.70	1.40	9.40	0.10	0.30	0.40	0.90	6.20	33.70	140.20	141.90	475.20	4.80	4.50	553.50	114.60	0.50	0.00	0.00			
Итого за день:	53.5	80.0	213.1	1789.0	0.40	16.00	1.60	11.30	0.40	0.40	0.80	1.00	6.90	53.50	342.60	190.60	629.40	6.40	5.80	753.90	115.60	0.50	0.00	0.00				

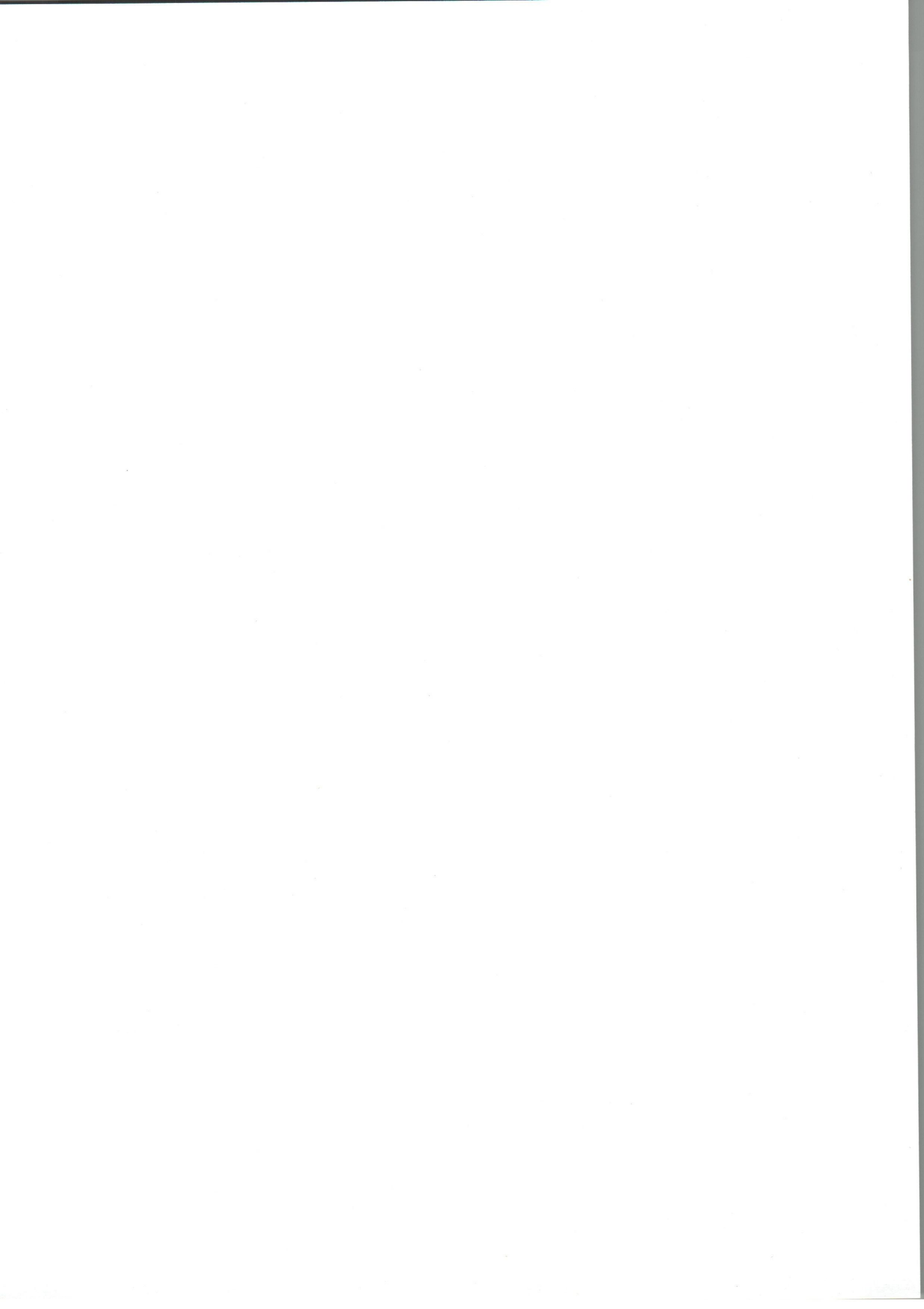
8 День

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества												№ рецептур	Специк продукт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Маг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг				
Завтрак																													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,8	6,8	22,9	180,7	0,20	0,30	0,00	0,10	0,10	0,30	0,50	0,00	0,40	6,00	153,90	30,80	164,40	0,50	0,70	82,40	276,40	10,00	0,00	0,00	120	2011		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100	8,4	18,3	16,5	265,0	0,00	0,00	0,20	0,40	0,20	0,10	0,30	0,00	0,00	4,60	146,70	5,40	80,10	0,20	0,70	158,00	19,10	0,00	0,00	0,00	1	2008		
КУРАС С МОЛОКОМ СЛИВЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	0,10	0,20	0,00	0,20	1,80	109,70	26,90	98,50	0,90	0,70	49,90	198,20	2,70	0,00	0,00	363	2011		
АТЕЛЬСИН	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	5,00	34,20	13,10	23,10	0,30	0,20	13,10	198,00	2,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	700	19,7	29,0	71,3	632,7	0,20	60,80	0,20	0,80	0,30	0,50	1,10	0,10	0,80	17,40	484,90	76,20	368,10	1,90	2,30	303,40	692,70	14,70	0,00	0,00				
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОВОМ	100	4,5	9,1	7,2	128,7	0,00	3,50	0,00	2,20	0,00	0,00	0,20	0,10	0,20	14,10	147,70	21,50	100,60	1,20	0,90	148,80	253,90	5,90	0,00	0,00	31	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	11,5	26,9	19,3	385,7	0,10	9,60	0,20	3,40	0,00	0,20	0,30	0,60	3,90	10,80	31,80	46,40	161,40	2,60	2,40	66,20	828,60	6,50	0,00	0,00	92	2008		
ТЕАТЕН МЯСНОЕ СОУСОМ	120	8,6	19,5	15,8	275,3	0,00	1,80	0,10	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,20	17,60	92,00	1,10	1,20	30,20	225,30	4,80	0,00	0,00	278	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОВОЩНЫЕ	180	6,7	6,2	41,3	246,6	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	23,70	5,40	59,30	1,10	0,50	10,60	81,70	2,60	0,00	0,00	331	2008		
СОС ПОЛУФАБРИКАТ СЫРОВОМ ПРОМ. ГР. ВА 2007	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	650	35,4	82,7	144,3	1291,3	0,20	14,90	0,30	7,60	0,10	0,20	0,50	0,70	5,00	30,90	222,20	94,90	413,30	6,00	5,00	256,00	19,80	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	910	55,1	91,7	215,6	1924,0	0,40	75,70	0,50	8,40	0,40	0,70	1,60	0,80	5,80	48,30	706,70	171,10	779,40	7,90	7,30	559,40	34,50	0,00	0,00	0,00				

9 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Не перечисленные	Соборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	230	16.0	34.0	2.8	383.3	0.00	0.20	0.30	0.10	0.20	0.80	0.00	0.00	0.10	10.60	366.80	22.30	272.00	1.40	1.50	330.40	107.90	3.10	0.00	0.00	2008	
САЛАТ С ЛЮБИМЦЕМ	200/15/7	0.3	0.0	15.2	62.8	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	8.00	2.20	1.40	0.10	0.00	2.40	12.70	0.00	0.00	0.00	377	2011
БЛЮДО К ЗАВТРАКУ	50	3.0	1.5	12.7	75.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ГРИЛА	130	0.5	0.4	13.9	63.5	0.00	6.80	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.70	28.70	16.20	21.60	2.70	0.30	18.90	209.30	1.40	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	632	19.8	35.9	44.6	584.6	0.00	8.20	0.30	0.80	0.10	0.20	0.80	0.00	0.20	13.90	401.50	40.70	295.00	4.20	1.80	351.70	329.30	4.50	0.00	0.00	2008	
САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЮ	100	5.2	14.2	7.3	178.1	0.00	5.30	0.40	4.30	0.00	0.00	0.00	0.10	0.90	9.00	37.70	34.10	87.90	1.10	0.30	###	274.00	4.00	0.10	0.00	46	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	4.2	16.5	140.3	0.10	6.20	0.30	0.20	0.00	0.10	0.00	0.20	1.90	8.70	24.50	25.20	55.50	0.90	0.60	9.60	449.90	4.70	0.00	0.00	87	2012
ПЮЖЕ С МЯСОМ	250	15.4	3.2	51.1	546.1	0.10	1.30	0.30	3.30	0.00	0.00	0.00	0.10	1.20	16.00	20.30	54.50	219.70	2.20	2.70	55.20	357.30	7.20	0.10	0.00	265	2008
ОБЕД	700	1.0	0.7	49.6	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
УЖИН	300	6.0	14.0	7.3	178.1	0.00	5.30	0.40	4.30	0.00	0.00	0.00	0.10	0.90	9.00	37.70	34.10	87.90	1.10	0.30	###	274.00	4.00	0.10	0.00	46	2008
Итого за день	2350	95.0	89.3	168.2	1573.7	0.20	21.00	1.30	8.60	0.10	0.20	0.80	0.40	4.20	47.00	149.00	154.50	604.10	6.40	5.40	###	###	15.90	0.20	0.00	0.00	2008

Премия пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Скопик-пюрепюре
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Запрет-вещая, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мкг	B5, мкг	PP, мг	Витамин A, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг		
Сырники из творога со стилизованным молоком	230	42.2	33.4	67.3	746.7	0.20	0.50	0.10	5.30	0.00	0.50	0.20	0.00	1.00	8.30	362.90	53.10	459.30	1.20	1.30	127.70	384.10	2.60	0.10	0.10	219
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	0.00	2.20	25.70	0.00	0.00	0.00	430
Бутерброд с маслом	90	4.6	14.6	19.1	224.6	0.00	0.00	0.10	0.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.00	2.90	0.00	0.00	1.10	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1
Итого за премию пищи	520	47.0	48.0	101.4	1031.8	0.20	0.50	0.20	5.60	0.20	0.50	0.20	0.00	1.10	8.30	405.90	58.40	469.60	1.90	1.30	131.00	412.10	2.60	0.10	0.10	208
САЛАТ ИЗ БЕЛКОУСАННОЙ КАЛУТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	0.00	14.40	0.20	2.20	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	8.90	39.60	15.10	27.40	0.80	0.30	12.60	167.20	2.90	0.00	0.00	35
СУП БОРЩОВЫЙ	250	10.2	28.6	8.9	335.9	0.10	4.40	0.20	4.10	0.00	0.30	0.40	0.30	3.20	5.40	26.90	33.10	127.00	2.10	2.20	63.10	454.20	3.10	0.00	0.00	119
БАЛЮНКИ МЯСНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	16.3	20.6	16.9	317.6	0.10	0.60	0.10	3.00	0.00	0.10	0.40	0.40	4.70	6.60	34.40	15.60	131.40	1.30	1.70	59.30	174.20	5.30	0.10	0.00	288
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСОУБЛАННАЯ	160	0.6	4.6	0.0	43.6	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	1.30	0.90	0.00	0.00	1.60	1.30	0.00	0.00	0.00	323
Итого за премию	33.5	8	10	100.0	0.20	0.40	0.20	9.40	0.20	0.30	0.50	0.20	0.10	0.60	8.90	39.60	15.10	27.40	0.80	0.30	12.60	167.20	2.90	0.00	0.00	35
Итого за премию	80.5	10	10	203.8	0.40	0.80	0.40	18.80	0.40	0.60	1.00	0.40	0.20	1.20	17.80	78.20	33.80	61.80	1.60	1.70	71.00	354.60	6.20	0.10	0.00	407



1 День

Приним пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	9.9	22.3	4.9	304.2	0.00	0.20	0.20	5.10	0.10	0.10	0.30	0.00	0.10	3.40	135.50	18.10	173.10	1.30	0.40	46.70	136.20	5.70	0.00	0.00	214	2008
ГОРЮШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1.6	0.1	3.8	23.3	0.10	2.40	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	7.20	10.80	11.30	33.50	0.40	0.40	216.00	59.40	0.00	0.00	0.00	46	2008
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/57	0.3	0.0	15.2	62.6	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	9.00	2.20	1.40	0.10	0.00	2.40	12.70	0.00	0.00	0.00	0.00	317	2011
БУЛОЧКА К ЗАВТРАКУ	50	2.9	1.5	12.3	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	532	14.9	26.9	36.2	463.1	0.10	3.80	0.20	5.80	0.10	0.10	0.30	0.00	0.40	11.20	155.30	31.60	208.00	1.80	0.80	285.10	210.30	5.70	0.00	0.00		
Обед																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОМ И МОЯВЮЮ	60	1.1	4.1	4.7	60.8	0.00	3.60	0.40	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	4.50	12.10	12.20	26.00	0.50	0.30	56.90	136.40	1.60	0.00	0.00	39	2011
ЦУКА С СЕВЕРНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	11.1	30.1	9.0	354.9	0.00	12.00	0.20	2.00	0.00	0.10	0.30	0.50	3.30	9.20	54.00	37.40	136.90	2.40	2.30	72.30	461.50	4.70	0.00	0.00	84	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОДСОЛЕННЫМ СОУСОМ	100	16.3	13.3	5.1	202.6	0.10	0.90	0.00	2.40	0.10	0.10	0.20	0.10	0.90	7.50	127.20	46.70	235.80	0.90	1.40	126.30	387.30	127.30	0.50	0.00	233	2011
КАША РАССОЛЕНАЯ РИСОВАЯ	150	3.5	4.5	37.0	202.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	9.80	15.20	24.50	71.70	0.60	0.70	8.40	52.80	0.70	0.00	0.00	171.2	2011
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ. ПР. ВА 200г	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.6	29.1	139.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	820	37.5	52.8	104.5	1049.6	0.10	16.50	0.60	6.70	0.20	0.20	0.50	0.70	5.30	31.00	208.50	120.80	470.40	4.40	4.70	263.90	134.30	0.00	0.00	0.00		2008
Всего за день:	524	81.7	140.7	1512.7	0.20	20.30	0.80	12.50	0.30	0.30	0.80	0.70	5.70	42.20	363.80	152.40	678.40	6.20	5.50	529.00	140.00	0.50	0.00	0.00	0.00		

1

2 День

Пищевые вещества

Витамины

Минеральные вещества

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит:				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,8	6,8	22,9	180,7	0,20	0,30	0,00	0,10	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100	8,4	18,3	16,5	265,0	0,00	0,00	0,20	0,40	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,00	0,20	0,00	0,10	0,0
АПЕЛЬСИН	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	0,0
Итого за прием пищи:	700	19,7	29,0	71,3	632,7	0,20	60,80	0,20	0,80	0,0
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,5	9,1	7,2	128,7	0,00	3,50	0,00	2,20	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	11,5	26,9	19,3	365,7	0,10	9,60	0,20	3,40	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ, СОУСОМ	120	8,6	19,5	15,8	275,3	0,00	1,80	0,10	1,90	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	6,2	41,3	246,6	0,10	0,00	0,00	0,10	0,0
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ, ПР- ВА 200г	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
Итого за прием пищи:	910	36,4	62,7	144,3	1 291,3	0,20	14,90	0,30	7,60	0,0
Всего за день:		56,1	91,7	215,6	1 924,0	0,40	75,70	0,50	8,40	0,0

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур	
					ккал	кДж																							
Завтрак																													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8.5	9.4	44.5	266.7	0.20	0.20	0.20	0.00	1.50	0.10	0.20	0.40	0.30	0.70	23.70	136.30	51.90	197.80	1.50	1.20	58.60	261.80	8.70	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.3	32.6	172.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.70	6.20	7.40	0.70	0.00	3.10	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100	8.4	18.3	16.5	265.0	0.00	0.00	0.20	0.40	0.20	0.10	0.30	0.00	0.10	0.00	4.60	146.70	5.40	80.10	0.20	0.70	158.00	19.10	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
РЫБКО	150	0.5	0.5	12.9	62.0	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	2.60	21.10	10.60	14.50	2.80	0.20	34.30	39.00	2.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	20.4	31.5	106.5	796.0	0.20	0.20	0.20	0.20	2.70	0.30	0.30	0.70	0.40	1.20	30.90	318.80	74.10	299.80	5.30	2.10	254.00	673.70	11.30	0.00	0.00	0.00		
Обед																													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	6.1	4.5	76.2	0.00	0.00	2.80	0.30	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	3.80	14.10	11.40	22.20	0.60	0.20	208.70	169.00	2.20	0.00	0.00	0.00	51	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	4.2	16.5	140.3	0.10	6.20	0.30	0.20	0.00	0.00	0.10	0.00	0.20	1.90	8.70	24.50	25.20	55.50	0.90	0.60	9.60	448.90	4.70	0.00	0.00	0.00	87	2012
ПЛОВ С МЯСОМ	220	13.5	27.4	45.0	480.7	0.00	1.30	0.20	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.00	14.10	17.70	48.00	188.70	1.80	2.30	48.60	314.40	6.40	0.00	0.00	0.00	265	2008
СОК НАПРАВЛЕННЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ. ПР- ВА 200г	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.6	29.1	139.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	790	28.8	38.5	114.7	919.6	0.10	10.30	0.70	5.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	3.20	26.60	56.30	84.60	267.40	3.30	3.10	266.90	933.30	13.30	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		49.2	70.0	221.2	1715.6	0.30	22.70	0.90	8.40	0.30	0.40	0.70	0.70	0.70	4.40	57.50	375.10	158.70	567.20	8.60	5.20	520.90	#####	24.60	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																																

3 день



100



100



100

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,6	10,0	37,2	261,0	0,00	0,20	0,10	0,30	0,10	0,20	0,40	0,00	0,10	3,90	121,20	14,70	53,60	0,10	0,40	53,40	157,60	6,50	0,00	0,00	189	2008	
КАША С МОЛОКОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	0,10	0,20	0,00	0,20	1,80	109,70	26,90	98,50	0,90	0,70	49,90	199,20	2,70	0,00	0,00	383	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,5	9,4	15,6	156,6	0,00	0,10	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	2,10	0,00	0,80	1,70	0,00	0,00	0,00	1	2008		
ГРУША	130	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,70	25,70	16,20	21,60	2,70	0,30	18,90	209,30	1,40	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	620	12,2	23,5	90,5	624,9	0,00	7,30	0,10	1,10	165,10	11,30	0,60	0,00	0,40	8,40	257,90	57,80	215,80	3,70	1,40	123,00	567,80	10,60	0,00	0,00			
Обед																												
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С СЫРОМ	60	2,7	5,5	4,3	77,4	0,00	2,10	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	8,50	88,70	12,90	60,50	0,70	0,50	89,50	152,40	3,50	0,00	0,00	31	2012	
СУП/КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	11,5	26,9	19,3	365,7	0,10	9,60	0,20	3,40	0,00	0,20	0,30	0,60	3,90	10,90	31,60	46,40	161,40	2,60	2,40	66,20	828,60	6,50	0,00	0,00	52	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ/СОУС	110	8,7	11,4	14,5	197,5	0,00	2,00	0,10	1,80	0,00	0,10	0,20	0,20	2,40	7,20	20,20	13,50	79,30	0,90	1,00	30,00	162,90	4,00	0,00	0,00	278	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СЫВАРНЫЕ	150	5,6	5,1	34,4	205,5	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	19,80	7,80	49,50	0,90	0,40	9,10	68,10	2,20	0,00	0,00	331	2008	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ. ПР- ВА 200г	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	830	33,6	49,9	133,2	1121,1	0,20	13,70	0,30	6,70	0,10	0,30	0,60	0,80	6,90	26,50	160,30	80,60	350,70	5,10	4,30	194,80	####	16,20	0,00	0,00			
Всего за день:		45,8	73,4	223,7	1746,0	0,20	21,00	0,40	7,80	165,20	11,60	1,20	0,80	7,30	34,90	418,20	138,40	566,50	8,80	5,70	317,80	####	26,80	0,00	0,00			

3

4 ДЕНЬ

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг				Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мг			
															В9, мкг	В9, мкг	В9, мкг	В9, мкг													
Завтрак																															
КАША ПЕРЛОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,9	10,2	33,8	250,1	0,10	0,20	0,10	0,80	0,10	0,20	0,40	0,10	0,50	13,00	127,20	33,40	148,80	0,70	0,90	57,10	205,60	7,40	0,00	0,00	190			2008		
КАША С МОЛОКОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	0,10	0,20	0,00	0,20	1,80	109,70	26,90	98,50	0,90	0,70	49,90	199,20	2,70	0,00	0,00	383			2011		
ГРУША	130	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	25,70	16,20	21,60	2,70	0,30	18,90	209,30	1,40	0,00	0,00			2008		
БУТЕРБРОД С ДЖЕММ	70	3,1	8,7	19,5	167,6	0,00	0,10	0,00	0,20	150,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00	2			2008			
Итого за прием пищи:	650	13,1	23,0	91,0	625,0	0,10	7,30	0,10	1,60	150,10	10,30	0,60	0,10	0,80	17,50	233,80	76,50	270,80	4,30	1,90	126,60	615,60	11,50	0,00	0,00						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Вита				
	Масса порции	Велки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	12,8	19,8	46,6	416,2	0,10	0,10	0,20	1,80	0,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,2	62,8	0,00	1,20	0,00	0,00	0,1
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	100	4,0	7,4	17,0	150,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,1
Итого за прием пищи:	552	17,1	27,2	78,8	629,1	0,10	1,30	0,20	1,90	0,1
Обед										
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,8	7,1	11,1	116,7	0,10	6,80	0,80	3,10	0,1
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	11,7	30,3	16,8	390,2	0,10	6,70	0,20	2,30	0,1
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,2	9,1	13,4	187,2	0,10	1,20	0,40	3,60	0,1
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,2	5,5	44,3	243,2	0,00	0,00	0,00	0,40	0,1
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ, ПРОМ. ПР-ВА 200г	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1
Итого за прием пищи:	890	36,4	52,8	134,3	1 159,9	0,30	14,70	1,40	9,40	0,1
Всего за день:		53,5	80,0	213,1	1 789,0	0,40	16,00	1,60	11,30	0,1

[illegible]

6 день

Премь пищи, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептурный	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
КАША МАННАЯ ВАРЕНАЯ БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЛКОМ Итого за премь пищи:	250	7.0	8.5	38.1	255.4	0.10	0.20	0.00	1.20	0.10	0.20	0.40	0.10	0.50	13.10	131.30	21.40	124.60	0.50	0.60	54.80	209.40	6.50	0.00	0.00	0.00	184	2008	
	100	8.4	18.3	16.5	265.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.20	0.10	0.30	0.00	0.00	4.60	46.70	5.40	80.10	0.20	0.20	158.00	19.10	0.00	0.00	0.00	1	2008		
	200	3.0	3.3	32.6	177.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.70	6.20	7.40	0.00	0.00	3.10	25.80	0.00	0.00	0.00	378	2011		
	150	0.5	0.5	12.9	62.0	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	2.90	21.10	10.60	14.50	2.90	0.20	34.30	367.00	2.60	0.00	0.00	0.00	2008		
	700	16.9	30.6	100.1	754.7	0.10	13.20	0.20	2.40	0.30	0.30	0.70	0.20	1.00	20.30	313.80	43.60	228.60	4.30	1.50	250.20	621.30	9.10	0.00	0.00	0.00			
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛЮКОМ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ СОК ПИТАТЕЛЬНЫЙ АРХАНГЕЛЬСКИЙ ПРОМ. ПР-ВА 2007 ХЛЕБ ПИЩЕВНИЧЬИЙ Итого за премь пищи:	60	1.6	3.1	1.6	40.2	0.01	3.60	0.00	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	7.80	16.80	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20	2008	
	250	6.5	18.2	12.0	242.6	0.00	7.60	0.20	3.20	0.00	0.10	0.20	0.30	1.80	10.90	57.00	64.50	1.80	1.40	59.10	400.90	6.20	0.00	0.00	0.00	82	2011		
	220	11.5	26.3	26.6	417.6	0.20	13.00	0.40	4.50	0.00	0.10	0.00	0.50	1.80	15.30	34.30	53.90	165.00	2.70	1.90	47.40	####	13.00	0.00	0.00	133	2008		
	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
	60	4.5	0.6	29.1	139.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за премь пищи:	790	25.1	51.4	68.9	923.0	0.21	24.20	0.60	9.06	0.00	0.20	0.20	0.80	3.60	26.20	105.10	93.30	296.70	4.92	3.30	106.50	####	19.20	0.00	0.00	0.00			
	44.0	82.0	189.0	1 877.7	0.31	37.60	0.80	11.48	0.30	0.50	0.90	1.00	4.60	46.50	418.90	136.90	523.30	9.22	4.80	356.70	####	28.30	0.00	0.00	0.00				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,0	8,5	38,1	255,4	0,10	0,20	0,00	1,20	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100	8,4	18,3	16,5	265,0	0,00	0,00	0,20	0,40	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,3	32,6	172,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62,0	0,00	13,20	0,00	0,80	0,0
Итого за прием пищи:	700	18,9	30,6	100,1	754,7	0,10	13,40	0,20	2,40	0,0
Обед										
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2,7	5,1	2,6	67,1	0,02	6,01	0,00	2,30	0,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,5	18,2	12,0	242,6	0,00	7,60	0,20	3,20	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	250	13,2	33,4	30,2	474,6	0,20	14,90	0,50	5,20	0,0
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ. ПР- ВА 200г	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
Итого за прием пищи:	860	27,9	57,5	93,5	1 006,9	0,22	28,51	0,70	10,70	0,0
Всего за день:		46,8	88,1	193,6	1 761,6	0,32	41,91	0,90	13,10	0,0

7 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолы, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11.2	17.2	40.5	361.5	0.10	0.00	0.20	1.60	0.20	0.10	0.30	0.10	0.90	16.70	167.90	14.30	131.90	1.30	1.10	172.10	93.00	0.90	0.00	0.00	210	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0.3	0.0	15.2	62.8	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	9.00	2.20	1.40	0.10	0.00	2.40	12.70	0.00	0.00	377	2011	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	100	4.0	7.4	17.0	150.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	1.30	0.00	0.00	0.50	1.00	0.00	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	522	15.5	24.6	72.7	574.4	0.10	1.20	0.20	1.70	0.30	0.10	0.30	0.10	0.90	17.30	177.70	16.50	134.60	1.40	1.10	175.00	106.70	0.90	0.00	0.00			
Завтрак																												
Обед																												
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1.0	4.3	6.6	69.6	0.00	4.10	0.50	1.60	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	4.10	15.70	15.50	28.90	0.60	0.20	161.00	229.10	2.50	0.00	0.00	43	2011	
РАССОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	11.7	30.3	16.8	390.2	0.10	6.70	0.20	2.30	0.00	0.20	0.30	0.50	3.60	8.60	39.60	42.50	161.60	2.50	2.20	235.00	645.70	5.40	0.00	0.00	91	2008	
КОЛБАСА СЫРНАЯ ЛЕНИНГРАДСКАЯ	50	11.8	8.2	12.0	168.4	0.10	1.10	0.40	3.20	0.00	0.10	0.10	0.10	0.60	5.60	50.90	35.70	160.40	0.80	1.00	36.70	330.10	93.80	0.40	0.00	241	2008	
КАША РАССОЛОВАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.5	4.5	37.0	202.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	9.80	15.20	24.50	71.70	0.60	0.70	8.40	52.80	0.70	0.00	0.00	171.2	2011	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ВЯЖЕВЫЙ ПРОМ. ПР. ВД. 200г	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.6	29.1	139.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	810	33.5	48.1	121.1	1053.7	0.20	11.90	1.10	7.60	0.10	0.20	0.30	0.40	0.80	5.50	28.40	121.40	122.20	423.60	4.50	4.10	441.10	1024.0	0.40	0.00	0.00		
Всего за день:		49.0	72.7	193.8	1628.1	0.30	13.10	1.30	9.30	0.40	0.40	0.70	0.90	6.10	45.70	289.10	138.70	558.20	5.90	5.20	616.10	1033.0	0.40	0.00	0.00			

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,8	6,8	22,9	180,7	0,20	0,30	0,00	0,10	0,10	0,30	0,60	0,00	0,40	6,00	193,90	30,80	164,40	0,50	0,70	82,40	276,40	10,00	0,00	0,00	0,00	120	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100	8,4	18,3	16,5	265,0	0,00	0,00	0,20	0,40	0,20	0,10	0,30	0,00	0,00	4,60	146,70	5,40	80,10	0,20	0,70	158,00	19,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛИВОНЫМ	200	9,6	9,2	23,8	143,8	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	0,10	0,20	0,00	0,20	1,80	109,70	28,50	98,50	0,90	0,70	49,90	199,20	2,70	0,00	0,00	0,00	383	2011	
АТЕЛЬСИН	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,00	34,20	13,10	23,10	0,30	0,20	13,10	198,00	2,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	19,7	23,0	71,3	632,7	0,20	60,80	0,20	0,80	0,30	0,50	1,10	0,10	0,80	17,40	484,50	76,20	366,10	1,90	2,30	303,40	692,70	14,70	0,00	0,00	0,00			
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ	60	2,7	5,5	4,3	77,4	0,00	2,10	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	8,50	88,70	12,90	60,50	0,70	0,50	89,50	152,40	3,50	0,00	0,00	0,00	31	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	11,5	26,9	19,3	365,7	0,10	9,60	0,20	3,40	0,00	0,20	0,30	0,60	3,90	10,80	31,60	46,40	161,40	2,60	2,40	66,20	628,60	6,50	0,00	0,00	0,00	92	2008	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ СОВСОМ	110	7,8	17,6	14,5	252,0	0,00	1,70	0,10	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	5,60	17,50	16,20	84,20	1,00	1,10	27,70	206,30	4,40	0,00	0,00	0,00	278	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5,1	34,4	205,5	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	19,80	7,80	49,50	0,90	0,40	9,10	68,10	2,20	0,00	0,00	0,00	331	2008	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ. ПР-ВА 200г	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	830	32,7	56,3	133,2	1175,6	0,20	13,40	0,30	6,60	0,10	0,20	0,40	0,60	4,70	24,90	157,60	83,30	355,60	5,20	4,40	192,50	#####	16,60	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		52,4	85,3	204,5	1808,3	0,40	74,20	0,50	7,40	0,40	0,70	1,50	0,70	5,50	42,30	642,10	159,50	721,70	7,10	6,70	495,90	#####	31,30	0,00	0,00	0,00			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	230	42,2	33,4	67,3	746,7	0,20	0,50	0,10	5,30	0,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	5,1	16,2	21,2	249,8	0,00	0,00	0,10	0,40	0,1
Итого за прием пищи:	530	47,5	49,6	103,5	1 057,0	0,20	0,50	0,20	5,70	0,1
Обед										
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5,1	11,8	12,8	177,8	0,10	15,00	0,00	0,10	0,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	15,0	20,2	246,5	0,10	6,60	0,20	2,60	0,1
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	18,0	24,5	3,7	310,9	0,10	1,50	0,10	2,70	0,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,0	4,9	0,0	43,6	0,00	0,00	0,00	0,10	0,1
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ, ПР- ВА 200г	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1
Итого за прием пищи:	890	36,0	57,0	85,4	1 001,4	0,30	23,10	0,30	5,50	0,1
Всего за день:		83,5	106,6	188,9	2 058,4	0,50	23,60	0,50	11,20	0,1

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	13.9	29.6	2.4	333.1	0.00	0.20	0.30	0.10	0.20	0.70	0.00	0.10	9.30	318.90	19.30	236.40	1.10	1.30	287.40	63.80	2.70	0.00	0.00	0.00					2008	
ШАР С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.0	15.2	62.8	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	9.00	2.20	1.40	0.10	0.00	2.40	12.70	0.00	0.00	0.00	0.00					2011	
БУЛОЧКА К ЗАВТРАКУ	50	3.0	1.5	12.7	75.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					2008	
ТРУЩА	130	0.5	0.4	13.9	63.5	0.00	6.80	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	2.70	25.70	16.20	21.60	2.70	0.30	18.90	209.30	1.40	0.00	0.00	0.00					2008	
Итого за прием пищи:	602	17.7	31.5	44.2	534.4	0.00	8.20	0.30	0.80	0.10	0.20	0.70	0.20	12.60	353.60	37.70	259.40	3.90	1.60	308.70	315.80	4.10	0.00	0.00	0.00						
Обед																															
САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЮ	60	3.1	8.5	4.4	106.8	0.00	3.10	0.20	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	5.30	22.60	20.40	52.70	0.60	0.20	777.20	164.40	2.40	0.10	0.00	0.00					2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	4.2	16.5	140.3	0.10	6.20	0.30	0.20	0.00	0.10	0.00	0.10	1.90	8.70	24.50	25.20	55.50	0.90	0.60	19.60	449.90	4.70	0.00	0.00	0.00					2012
ПЛОВ С МЯСОМ	220	13.5	27.4	45.0	480.7	0.00	1.30	0.20	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	14.10	17.70	48.00	189.70	1.80	2.30	48.60	314.40	6.40	0.00	0.00	0.00					2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ЯРКОВЫЙ ПРОМ. ГР. ВА. 200г	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.6	29.1	136.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					2008	
Итого за прием пищи:	790	31.2	40.9	114.6	950.4	0.10	10.60	0.70	5.70	0.00	0.10	0.00	0.30	3.50	28.10	64.80	93.60	297.90	3.30	3.10	635.40	928.70	13.50	0.10	0.00	0.00					
Всего за день:		48.9	72.4	158.8	1464.8	0.10	18.80	1.00	6.50	0.10	0.30	0.70	0.30	3.70	40.70	418.40	131.30	557.30	7.20	4.70	#####	#####	17.60	0.10	0.00						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
Сырники из творога со спеленным молоком	160	33.0	26.1	52.6	584.0	0.10	0.40	0.10	4.10	0.00	0.40	0.10	0.00	0.80	6.50	307.40	41.50	359.20	1.00	1.00	99.90	300.50	2.10	0.10	0.00	0.00	219	2011
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	0.00	2.20	25.70	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Бутерброд с маслом	70	3.6	11.4	14.8	174.9	0.00	0.00	0.10	0.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1.40	0.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.80	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	450	36.8	37.5	82.4	819.4	0.10	0.40	0.20	4.40	0.20	0.40	0.10	0.00	0.90	6.50	319.10	46.80	368.80	1.70	1.00	102.80	328.00	2.10	0.10	0.00	0.00		
Обед																												
Салат из белокочанной капусты	60	0.9	3.0	5.5	53.9	0.00	8.60	0.20	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	5.30	23.80	9.10	16.40	0.90	0.20	7.50	100.20	1.70	0.00	0.00	0.00	35	2008
Суп с борщами	250	10.2	28.6	8.9	333.9	0.10	4.40	0.10	4.10	0.00	0.10	0.30	0.40	3.20	5.60	26.60	33.10	127.00	2.10	2.20	63.10	454.20	3.10	0.00	0.00	0.00	119	2011
Биточки мясные из мяса птицы	90	14.6	18.6	15.2	265.1	0.00	0.50	0.10	2.60	0.00	0.10	0.40	0.40	4.30	5.90	31.10	14.40	118.30	1.20	1.50	53.50	157.00	4.80	0.10	0.00	0.00	268	2011
Капуста тушеная с маслом	150	0.0	4.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	1.10	0.80	0.00	0.00	1.40	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
Сок натуральный фруктовый пром. пр-ва 200г	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	29.1	139.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	810	31.2	55.0	78.3	931.8	0.10	13.50	0.50	8.10	0.10	0.20	0.70	0.90	8.70	23.30	405.80	104.50	631.30	5.90	4.90	125.50	712.50	9.60	0.10	0.00	0.00		
Всего за день:		68.0	92.5	160.7	1751.2	0.20	13.90	0.70	12.50	0.30	0.60	0.80	0.90	8.70	23.30	405.80	104.50	631.30	5.90	4.90	228.40	#####	11.70	0.20	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,9	10,2	33,8	250,1	0,10	0,20	0,10	0,80	0,
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,00	0,20	0,10	0,10	0,
ГРУША	130	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	0,00	0,50	0,
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	100	4,4	12,4	27,8	239,5	0,00	0,10	0,00	0,30	214,
Итого за прием пищи:	680	14,4	26,7	99,3	696,9	0,10	7,30	0,10	1,70	214,
Обед										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,00	14,40	0,20	2,20	0,
СУП С БОБОВЫМИ	250	10,2	28,6	8,9	333,9	0,10	4,40	0,20	4,10	0,
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	13,1	31,2	16,2	397,4	0,00	0,00	0,00	2,80	0,
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,2	6,5	27,9	186,5	0,20	13,40	0,00	0,30	90,
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ, ПР- ВА 200г	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,
Итого за прием пищи:	890	34,5	72,2	111,0	1 230,3	0,30	32,20	0,40	9,40	90,
Всего за день:		48,9	98,9	210,3	1 927,2	0,40	39,50	0,50	11,10	304,