

Государственное бюджетное учреждение Ярославской области
«Детский дом музыкально-художественного воспитания имени Винокуровой Нины Николаевны»



УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора ГБУ ЯО

«Детский дом МХВ им. Винокуровой Н.Н.»

художественного воспитания
А.В. Ямская

«07» _____ 2025 г.

Винокуровой
Нины Николаевны

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ДО 17 ЛЕТ**

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория 12 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак 1																													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.20	16.60	0.20	150.00	0.00	0.00	0.14	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.41	5.61	0.00	69.16	0.01	0.13	0.06	0.06	0.00	0.06	0.29	0.02	0.04	4.47	167.20	6.65	95.00	0.19	0.67	153.90	16.72	0.00	0.00	0.00	14	2008		
ШОКОЛАДНЫЕ ШАРИКИ С МОЛОКОМ	230	7.92	6.67	31.70	224.07	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.16	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	2025	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.50	3.00	53.00	270.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	570	20.03	31.88	99.42	771.28	0.06	1.17	0.23	0.26	0.00	0.27	0.29	0.02	0.20	4.47	379.09	30.30	243.00	0.35	1.47	255.30	309.59	18.00	0.00	0.00				
Завтрак 2																													
ФРУКТ	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	0.00	0.16	0.60	4.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.30	52.00	556.00	4.00	0.00	0.00		2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	400	1.80	1.00	39.80	180.00	0.08	24.00	0.01	1.26	0.00	0.06	0.00	0.24	0.80	4.20	46.00	24.00	36.00	7.20	0.38	64.00	796.00	6.00	0.00	0.00				
Обед																													
СВЕКЛА С ЧЕСНОКОМ	90	1.22	2.08	7.07	51.76	0.01	3.28	0.00	0.95	0.00	0.03	0.00	0.06	0.14	10.40	28.08	16.08	31.80	1.02	0.34	36.94	232.48	5.60	0.00	0.00	48	2008		
ШИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО	300/10	2.28	6.73	8.54	111.34	0.05	10.33	0.28	0.27	0.09	0.05	0.00	0.12	0.62	4.70	82.77	25.00	56.02	1.05	0.54	568.69	407.39	5.32	0.00	0.00	169	1997		
МАКАРОННИК С МЯСОМ	250	19.49	43.18	37.75	617.99	0.41	1.01	0.03	3.89	0.09	0.12	0.00	0.43	2.65	16.26	23.11	31.32	188.76	2.64	2.59	72.85	391.59	7.91	0.00	0.00	285	2007		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	0.00	2.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.80	1.20	49.20	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	970	30,79	53,19	121,92	1 098,50	0,47	14,62	0,31	5,11	0,18	0,20	0,00	0,61	3,41	31,36	142,42	74,20	276,58	4,71	3,47	680,48	1 032,60	18,83	0,00	0,00				
Полдник																													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ	230/40	42.27	27.17	62.02	672.07	0.11	0.53	62.16	0.79	0.29	0.51	0.19	0.05	0.35	8.80	87.88	13.29	89.03	0.54	0.61	50.91	159.11	4.10	0.00	0.00	219	2008		
ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО	190	5.70	7.60	8.93	125.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	460	47.97	34.77	70.95	797.47	0.11	0.53	62.16	0.79	0.29	0.51	0.19	0.05	0.35	8.80	87.88	13.29	89.03	0.54	0.61	50.91	159.11	4.10	0.00	0.00				
Ужин 1																													
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	0.56	0.08	3.28	16.40	0.02	4.00	0.00	0.08	0.00	0.01	0.00	0.05	0.08	3.60	12.40	5.60	23.20	0.40	0.34	1.60	70.00	1.20	0.00	0.00	60	2008		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	250/45	19,00	40,09	37,63	597,36	0,48	16,09	0,07	2,68	0,34	0,29	0,07	0,87	3,94	21,57	92,99	68,77	290,52	3,68	2,91	128,42	1 442,92	23,30	0,00	0,00	299	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.50	1.80	31.80	162.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	655	24,06	41,97	87,23	833,81	0,50	20,09	0,07	2,76	0,34	0,30	0,07	0,92	4,02	25,17	111,28	75,62	313,72	4,08	3,25	131,42	1 513,70	24,50	0,00	0,00				
Ужин 2																													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4.00	3.00	6.00	96.00	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.28	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	200	4.00	3.00	6.00	96.00	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.28	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		128,65	165,81	425,32	3 777,06	1,28	61,81	62,83	10,18	0,81	1,68	0,55	1,84	9,06	74,00	1 006,67	245,41	1 148,32	16,88	9,18	1 282,14	4 103,15	71,43	0,00	0,00				

2 день																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак 1																											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	100/20/30	7,72	19,50	72,96	499,28	0,00	0,15	0,15	0,44	0,30	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	2,10	6,50	0,34	0,03	1,70	41,70	0,00	0,00	0,00	2	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	52	6.43	5.82	0.35	79.50	0.02	0.00	0.10	1.04	1.15	0.16	0.27	0.07	0.08	3.65	24.40	5.01	80.18	1.04	0.58	69.95	73.08	10.44	0.00	0.00	213	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	205	6.17	7.87	33.03	228.44	0.10	0.54	0.04	0.70	0.08	0.12	0.00	0.13	0.52	10.85	114.38	33.85	137.11	0.77	0.97	56.31	208.66	10.38	0.00	0.00	38	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.47	3.38	19.99	125.52	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.13	1.80	101.15	26.37	88.38	0.86	0.64	46.67	192.57	8.10	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	607	23.79	36.57	126.33	932.74	0.15	1.16	0.30	2.18	1.53	0.41	0.27	0.20	0.73	16.30	246.53	67.33	312.17	3.01	2.22	174.63	516.01	28.92	0.00	0.00		
Завтрак 2																											
ФРУКТ	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	62.00	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	400	4.00	1.20	62.20	278.00	0.10	24.00	0.05	0.00	0.00	0.12	0.00	0.08	1.40	0.20	30.00	92.00	70.00	4.00	0.08	74.00	936.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	2.20	5.13	11.09	100.66	0.04	52.34	0.25	2.23	0.00	0.06	0.00	0.17	0.95	12.42	60.50	22.23	41.31	1.25	0.50	17.13	233.27	3.96	0.00	0.00	21	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	300	7.59	9.46	15.60	178.37	0.05	1.07	0.27	0.74	0.09	0.05	0.12	0.21	1.68	7.25	54.32	17.16	70.40	1.10	0.66	29.35	144.06	2.44	0.00	0.00	148	2004
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	120/30	20.54	6.12	10.36	180.10	0.13	2.70	0.01	2.54	0.00	0.13	0.00	0.20	1.45	13.74	62.53	69.54	303.04	1.52	1.95	51.70	631.78	185.71	0.00	0.00	234	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	230	6,58	7,47	53,39	307,80	0,30	26,98	0,04	0,51	0,12	0,21	0,00	1,01	3,51	26,98	31,14	69,82	177,24	3,05	1,23	17,40	1 917,02	16,87	0,00	0,00	147	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.14	0.02	19.83	82.68	0.00	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	1.44	14.79	3.65	3.17	0.14	0.02	3.89	27.32	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.80	1.20	49.20	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	1100	44,85	29,40	159,47	1 089,61	0,52	85,65	0,57	6,02	0,21	0,45	0,12	1,60	7,60	61,83	223,28	182,40	595,16	7,06	4,36	119,47	2 953,45	208,98	0,00	0,00		
Полдник																											
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	11.10	15.05	33.80	286.81	0.14	2.41	0.10	1.21	0.09	0.08	0.18	0.09	0.72	6.37	106.44	22.15	142.64	1.55	0.59	420.73	195.01	1.96	0.00	0.00	448	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	11.10	15.05	48.32	344.86	0.14	2.41	0.10	1.21	0.09	0.08	0.18	0.09	0.72	6.37	112.33	23.40	142.64	1.55	0.59	422.13	195.88	1.96	0.00	0.00		
Ужин 1																											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО.	100	0.78	0.10	2.43	13.58	0.02	4.00	0.01	0.10	0.00	0.03	0.00	0.04	0.16	4.00	20.70	12.60	37.80	0.90	0.22	8.00	141.00	3.00	0.00	0.00		2017
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	20.12	26.28	19.72	396.62	0.09	0.87	0.05	3.40	0.07	0.14	0.37	0.45	4.89	2.93	48.06	28.01	175.33	1.82	1.25	143.38	295.44	6.36	0.00	0.00	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,14	5,76	30,16	200,20	0,16	0,00	0,02	3,44	0,08	0,09	0,00	0,20	1,68	16,00	14,33	91,07	134,89	3,02	1,03	2,93	191,14	1,65	0,00	0,00	255,463, таблица	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.50	1.80	31.80	162.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	630	31.54	33.94	98.63	830.45	0.27	4.87	0.08	6.94	0.15	0.26	0.37	0.69	6.73	22.93	88.98	132.93	348.02	5.74	2.50	155.71	628.45	11.01	0.00	0.00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:		120,68	121,16	516,55	3 633,66	1,18	118,09	1,10	16,35	1,98	1,32	0,94	2,66	17,18	107,63	701,12	498,06	1 467,90	21,36	9,75	945,94	5 229,70	252,87	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак 1																													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.20	16.60	0.20	150.00	0.00	0.00	0.14	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.41	5.61	0.00	69.16	0.01	0.13	0.06	0.06	0.00	0.06	0.29	0.02	0.04	4.47	167.20	6.65	95.00	0.19	0.67	153.90	16.72	0.00	0.00	0.00	14	2008		
ВВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	150	4.81	3.73	19.13	130.23	0.05	0.59	0.02	0.32	0.00	0.12	0.00	0.02	0.24	3.00	122.56	15.74	93.83	0.36	0.56	58.30	185.27	10.49	0.00	0.00	60	2021г.		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.50	3.00	53.00	270.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	490	16.92	28.94	86.85	677.44	0.06	0.72	0.22	0.58	0.00	0.18	0.29	0.04	0.28	7.47	297.65	23.64	192.83	0.55	1.23	213.60	202.86	10.49	0.00	0.00				
Завтрак 2																													
ФРУКТ	200	0.80	0.60	20.60	94.00	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	0.00	0.06	0.20	4.00	38.00	24.00	32.00	4.00	0.38	28.00	310.00	2.00	0.00	0.00		2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	400	1.80	0.80	40.80	180.00	0.06	14.00	0.00	0.72	0.00	0.08	0.00	0.14	0.40	4.20	52.00	32.00	46.00	6.80	0.46	40.00	550.00	4.00	0.00	0.00				
Обед																													
ОВОЩИ ПОРЦИОННО.	100	1.07	0.19	3.69	23.28	0.05	10.00	0.13	0.39	0.00	0.03	0.00	0.10	0.40	11.00	12.60	18.00	23.40	0.90	0.20	3.00	290.00	2.00	0.00	0.00		2017		
СОЛЯНКА МЯСНАЯ	250	8.24	20.18	12.93	269.57	0.20	7.00	0.02	2.24	0.00	0.10	0.00	0.34	1.77	8.94	43.32	30.15	120.01	1.76	1.05	408.40	596.98	6.54	0.00	0.00	158	2004		
"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/30	16.17	39.89	20.78	520.42	0.34	1.20	0.08	0.46	0.27	0.15	0.04	0.38	2.23	11.64	50.21	35.57	189.57	1.90	2.59	77.98	373.47	11.15	0.00	0.00	229	2016		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.65	5.87	19.64	153.00	0.06	42.52	0.13	0.38	0.11	0.09	0.00	0.37	1.50	25.82	105.14	37.87	75.88	2.31	1.08	32.30	492.06	7.78	0.00	0.00	482	1994		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С	200	0.16	0.07	21.70	91.18	0.00	20.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	11.16	2.57	0.77	0.14	0.00	2.55	3.70	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.80	1.20	49.20	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	1050	38,09	67,40	127,94	1 297,45	0,65	80,72	0,40	3,47	0,38	0,38	0,04	1,19	5,95	57,40	222,43	124,16	409,63	7,01	4,92	524,23	1 756,24	27,47	0,00	0,00				
Полдник																													
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	0.51	1.40	5.47	36.18	0.01	1.60	0.01	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.13	1.06	4.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	695	2006		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5.64	6.22	9.14	116.69	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.16	0.00	204.51	22.46	144.36	0.16	0.80	100.25	292.73	18.05	0.00	0.00	434	2008		
Итого за прием пищи:	290	6.15	7.62	14.61	152.87	0.06	2.64	0.04	0.09	0.00	0.21	0.00	0.00	0.16	0.00	206.64	23.52	149.02	0.16	0.80	100.25	292.73	18.05	0.00	0.00				
Ужин 1																													
СВЁКЛА ПОРЦИОННО	70	1.02	0.07	5.98	28.52	0.01	2.80	0.00	0.10	0.00	0.02	0.00	0.05	0.11	9.10	23.31	13.86	27.09	0.88	0.29	32.20	201.60	4.90	0.00	0.00	1.22	2011		
ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	130	22.27	10.78	8.82	222.66	0.12	0.24	0.05	3.90	0.44	0.18	0.10	0.15	1.40	10.80	54.66	63.19	300.12	1.40	1.66	75.19	547.86	184.20	0.00	0.00	69	2017		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,93	5,90	33,32	206,78	0,19	16,19	0,03	0,31	0,08	0,16	0,00	0,60	2,11	16,00	55,54	45,47	131,30	1,84	0,87	28,50	1 189,77	13,27	0,00	0,00	472	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.50	1.80	31.80	162.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	690	32,72	18,55	94,44	678,01	0,32	19,23	0,08	4,31	0,52	0,36	0,10	0,80	3,62	35,90	139,40	123,77	458,51	4,12	2,82	137,29	1 940,00	202,37	0,00	0,00				
Ужин 2																													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	1.20	1.00	21.20	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	200	1.20	1.00	21.20	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:		96,88	124,31	385,84	3 083,77	1,15	117,31	0,74	9,17	0,90	1,21	0,43	2,17	10,41	104,97	918,12	327,09	1 255,90	18,64	10,23	1 015,37	4 741,80	262,38	0,00	0,00				

4 день																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак 1																											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	100/20/30	7,72	19,50	72,96	499,28	0,00	0,15	0,15	0,44	0,30	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	2,10	6,50	0,34	0,03	1,70	41,70	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	205/10	7,37	8,39	32,22	236,99	0,15	0,51	0,04	2,62	0,08	0,17	0,00	0,15	1,34	12,06	110,27	79,56	171,96	2,36	1,17	51,00	286,52	10,00	0,00	0,00	255,463, таблица	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.33	2.79	22.79	130.30	0.04	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.36	0.00	105.73	22.43	90.22	0.58	0.36	49.26	168.61	8.10	0.00	0.00	432	2008
Итого за прием пищи:	565	18.42	30.68	127.97	866.57	0.19	1.13	0.20	3.06	0.38	0.30	0.00	0.15	1.70	12.06	222.60	104.09	268.68	3.28	1.56	101.96	496.83	18.10	0.00	0.00		
Завтрак 2																											
ФРУКТ	100	0.40	0.40	9.79	46.95	0.03	9.99	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	15.98	7.99	10.99	2.20	0.15	25.97	277.72	2.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	19.80	86.00	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	1.40	0.60	29.59	132.95	0.05	13.99	0.01	0.83	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	29.98	15.99	24.99	5.00	0.15	25.97	277.72	2.00	0.00	0.00		
Обед																											
САПАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.86	5.11	3.26	62.44	0.03	9.60	0.01	2.21	0.00	0.04	0.00	0.05	0.19	4.59	23.28	13.44	42.82	0.96	0.31	7.08	140.46	2.88	0.00	0.00	37	1997
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	300/5	2.77	5.85	19.32	143.63	0.07	8.28	0.29	0.41	0.09	0.08	0.00	0.26	0.82	16.72	82.92	36.84	80.43	1.93	0.70	48.84	584.39	9.51	0.00	0.00	193	2006
БРИЗОЛЬ	110	4.00	15.77	10.43	200.69	0.03	0.00	0.04	6.20	0.44	0.07	0.10	0.03	0.18	5.57	11.84	4.14	42.89	0.57	0.33	27.26	46.79	4.23	0.00	0.00	37	2007
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.56	5.81	41.90	246.36	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	0.00	0.10	0.59	12.24	11.11	8.81	48.88	1.11	0.44	2.28	76.22	0.92	0.00	0.00	331	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.75	1.44	0.00	0.00	0.00	1.59	0.93	0.00	0.00	0.00	585	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.80	1.20	49.20	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	1015	21.99	33.74	138.63	951.17	0.21	17.88	0.37	10.24	0.62	0.22	0.10	0.44	1.78	39.12	135.90	64.67	215.02	4.57	1.78	87.05	848.79	17.54	0.00	0.00		
Полдник																											
ЧИЗКЕЙК	200	34.20	25.75	64.20	636.20	0.10	0.40	48.07	1.00	0.34	0.41	0.14	0.05	0.41	10.42	66.45	12.07	79.39	0.60	0.57	39.56	137.30	3.68	0.00	0.00	1	2024
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	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	6.08	1.35	0.00	0.00	0.00	1.35	0.45	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	400	34.20	25.75	64.20	636.20	0.10	0.40	48.07	1.00	0.34	0.41	0.14	0.05	0.41	10.42	72.53	13.42	79.39	0.60	0.57	40.91	137.75	3.68	0.00	0.00		
Ужин 1																											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	70	0.56	0.07	1.19	9.07	0.01	3.49	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.00	16.04	9.77	16.74	0.42	0.00	774.92	98.35	0.00	0.00	0.00		2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	14.41	23.59	16.01	334.12	0.17	0.40	0.00	2.31	0.00	0.09	0.88	0.27	2.57	5.40	13.06	24.32	140.88	2.09	2.01	100.32	275.41	5.39	0.00	0.00	272	2008
РАГУ ОВОШНОЕ	230	4.51	9.72	24.54	206.17	0.14	23.85	1.09	0.86	0.17	0.13	0.00	0.51	1.86	24.35	77.70	53.65	117.89	2.43	1.28	27.97	839.61	10.80	0.00	0.00	83	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.50	1.80	31.80	162.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	660	23,98	35,18	88,06	769,41	0,32	27,74	1,09	3,17	0,17	0,23	0,88	0,78	4,50	29,75	112,69	88,99	275,51	4,94	3,29	904,61	1 214,24	16,19	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4.00	3.00	6.00	96.00	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.28	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	4.00	3.00	6.00	96.00	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.28	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		103,99	128,95	454,45	3 452,30	0,93	62,54	49,79	18,30	1,51	1,52	1,12	1,50	8,97	93,35	813,70	315,16	1 053,50	18,39	7,35	1 260,50	3 267,30	57,51	0,00	0,00		

5 день																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак 1																											
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.20	16.60	0.20	150.00	0.00	0.00	0.14	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.41	5.61	0.00	69.16	0.01	0.13	0.06	0.06	0.00	0.06	0.29	0.02	0.04	4.47	167.20	6.65	95.00	0.19	0.67	153.90	16.72	0.00	0.00	0.00	14	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/20	8.00	10.70	1.39	133.95	0.03	0.11	0.14	1.29	1.38	0.21	0.31	0.08	0.11	4.20	49.69	8.09	107.77	1.22	0.76	91.09	115.00	13.87	0.00	0.00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.50	3.00	53.00	270.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	460	20.11	35.91	69.11	681.16	0.04	0.24	0.34	1.55	1.38	0.27	0.60	0.10	0.15	8.67	224.78	15.99	206.77	1.41	1.43	246.39	132.59	13.87	0.00	0.00		
Завтрак 2																											
ФРУКТ	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	0.00	0.16	0.60	4.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.30	52.00	556.00	4.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	400	1.80	1.00	39.80	180.00	0.08	24.00	0.01	1.26	0.00	0.06	0.00	0.24	0.80	4.20	46.00	24.00	36.00	7.20	0.38	64.00	796.00	6.00	0.00	0.00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	2.20	5.13	11.09	100.66	0.04	52.34	0.25	2.23	0.00	0.06	0.00	0.17	0.95	12.42	60.50	22.23	41.31	1.25	0.50	17.13	233.27	3.96	0.00	0.00	21	2017
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	300	14.77	11.07	40.17	321.18	0.25	5.91	0.31	2.58	0.09	0.13	0.13	0.37	2.65	12.12	76.72	46.48	139.95	2.86	1.54	39.76	644.26	6.53	0.00	0.00	138	2006
РЫБНЫЕ КАШТАНЫ	120	6.05	8.35	11.71	146.49	0.03	0.33	0.08	0.74	0.76	0.12	0.16	0.05	0.23	2.72	36.66	9.07	76.25	0.96	0.48	70.97	93.06	8.04	0.00	0.00	265	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	230	4.44	0.90	35.08	166.51	0.02	31.88	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	26.57	49.60	120.45	1.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	470	2006
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С	200	0.16	0.07	21.70	91.18	0.00	20.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	11.16	2.57	0.77	0.14	0.00	2.55	3.70	0.00	0.00	0.00	588	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.80	1.20	49.20	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	1070	35.42	26.72	168.95	1 066.02	0.34	110.46	0.68	5.73	0.85	0.32	0.29	0.59	3.88	27.26	211.61	129.95	378.73	6.98	2.52	130.41	974.29	18.53	0.00	0.00		
Полдник																											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.60	12.40	55.80	360.00	0.12	0.00	0.09	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	9.00	56.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	467	2008
ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО	200	6.00	8.00	9.40	132.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	300	12.60	20.40	65.20	492.00	0.12	0.00	0.09	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	9.00	56.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин 1																											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО.	100	1.46	0.10	8.54	40.74	0.02	4.00	0.00	0.14	0.00	0.03	0.00	0.07	0.16	13.00	33.30	19.80	38.70	1.26	0.42	46.00	288.00	7.00	0.00	0.00		2017
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3.70	3.69	35.96	192.41	0.05	1.31	0.50	0.49	0.06	0.04	0.00	0.14	0.83	12.46	22.18	32.14	81.95	0.78	0.88	12.46	132.96	2.38	0.00	0.00	52	2022
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/100	23.26	32.78	29.19	507.63	0.12	1.70	0.13	1.85	0.05	0.14	0.40	0.51	4.81	7.15	106.13	29.08	212.07	1.89	1.54	80.95	308.45	6.81	0.00	0.00	325	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.50	1.80	31.80	162.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	710	32.92	38.37	120.01	960.83	0.19	7.01	0.63	2.48	0.11	0.21	0.40	0.72	5.80	32.61	167.50	82.27	332.72	3.93	2.84	140.81	730.28	16.19	0.00	0.00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:		108,25	127,40	484,67	3 538,01	0,77	141,71	1,75	11,92	2,34	0,86	1,29	1,65	10,63	72,74	664,89	261,21	1 010,20	20,22	7,17	581,61	2 633,10	54,59	0,00	0,00		

6 день																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак 1																											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	100/20/30	7,72	19,50	72,96	499,28	0,00	0,15	0,15	0,44	0,30	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	2,10	6,50	0,34	0,03	1,70	41,70	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7.33	8.19	36.80	250.98	0.15	0.53	0.04	1.15	0.08	0.12	0.00	0.21	0.58	16.00	116.05	41.80	157.36	1.17	1.08	55.50	232.96	10.89	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.88	4.93	22.27	154.62	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.17	1.80	150.37	31.57	124.38	0.90	0.84	71.27	265.44	12.60	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	555	19.93	32.62	132.03	904.88	0.19	1.41	0.21	1.59	0.38	0.30	0.00	0.21	0.75	17.80	273.02	75.47	288.24	2.41	1.95	128.47	540.10	23.49	0.00	0.00		
Завтрак 2																											
ФРУКТ	200	0.80	0.60	20.60	94.00	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	0.00	0.06	0.20	4.00	38.00	24.00	32.00	4.00	0.38	28.00	310.00	2.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	19.80	86.00	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	400	1.80	0.80	40.40	180.00	0.06	14.00	0.00	0.92	0.00	0.06	0.00	0.06	0.20	4.00	52.00	32.00	46.00	6.80	0.38	28.00	310.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																											
ОВОШИ ПОРЦИОННО.	100	0.78	0.10	2.43	13.58	0.02	4.00	0.01	0.10	0.00	0.03	0.00	0.04	0.16	4.00	20.70	12.60	37.80	0.90	0.22	8.00	141.00	3.00	0.00	0.00		2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	300/5	2.37	5.74	15.84	127.52	0.05	9.66	0.35	0.39	0.09	0.06	0.00	0.21	0.69	13.91	82.74	30.81	64.13	1.61	0.61	38.29	414.93	7.18	0.00	0.00	76	2008
ГУЛЯШ МЯСНОЙ ИЗ СВИНИНЫ	90	14.26	35.44	5.72	399.86	0.34	1.46	0.04	0.20	0.08	0.11	0.00	0.36	2.15	7.85	11.33	23.11	139.94	1.59	2.18	57.30	348.91	7.24	0.00	0.00	55	2012
СПАГЕТТИ	180	6.56	5.81	41.90	246.36	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	0.00	0.10	0.59	12.24	11.11	8.81	48.88	1.11	0.44	2.28	76.22	0.92	0.00	0.00	331	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.75	1.44	0.00	0.00	0.00	1.59	0.93	0.00	0.00	0.00	585	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.80	1.20	49.20	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	995	31.77	48.29	129.61	1 085.37	0.49	15.12	0.43	2.11	0.26	0.23	0.00	0.71	3.59	38.00	132.63	76.77	290.75	5.21	3.45	107.46	981.99	18.34	0.00	0.00		
Полдник																											
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	100	5.98	5.38	41.73	242.35	0.06	2.52	0.06	0.97	0.61	0.10	0.14	0.09	0.51	9.04	26.47	12.49	71.56	2.19	0.54	65.83	247.38	6.79	0.00	0.00	330	2023
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	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	5.62	1.25	0.00	0.00	0.00	1.25	0.42	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	5.98	5.38	41.73	242.35	0.06	2.52	0.06	0.97	0.61	0.10	0.14	0.09	0.51	9.04	32.09	13.74	71.56	2.19	0.54	67.08	247.80	6.79	0.00	0.00		
Ужин 1																											
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	0.56	0.08	3.28	16.40	0.02	4.00	0.00	0.08	0.00	0.01	0.00	0.05	0.08	3.60	12.40	5.60	23.20	0.40	0.34	1.60	70.00	1.20	0.00	0.00	60	2008
АЗУ С ОВОЩАМИ	300	15,24	35,34	34,86	520,05	0,44	16,89	0,02	4,60	0,00	0,20	0,00	0,86	3,66	21,98	34,40	61,05	218,09	3,15	2,49	303,94	1 376,92	15,31	0,00	0,00	402	2006
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.50	1.80	31.80	162.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	660	20,30	37,22	84,46	756,50	0,46	20,89	0,02	4,68	0,00	0,21	0,00	0,91	3,74	25,58	52,69	67,90	241,29	3,55	2,83	306,94	1 447,80	16,51	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	1.20	1.00	21.20	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	1.20	1.00	21.20	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:		80,98	125,31	449,43	3 267,10	1,26	53,94	0,72	10,27	1,25	0,90	0,14	1,98	8,79	94,42	542,43	265,88	937,84	20,16	9,15	637,95	3 527,60	67,13	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак 1																													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.20	16.60	0.20	150.00	0.00	0.00	0.14	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	0.23	0.02	0.03	3.53	132.00	5.25	75.00	0.15	0.53	121.50	13.20	0.00	0.00	0.00	14	2008		
КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	205	6.70	9.16	27.33	219.30	0.13	0.55	0.04	1.10	0.08	0.14	0.00	0.07	0.33	7.13	126.05	48.49	168.59	1.21	1.39	60.22	258.14	11.40	0.00	0.00	34	2010		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.19	0.00	14.93	60.46	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.38	5.66	7.42	0.74	0.00	2.67	25.82	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.50	3.00	53.00	270.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	540	18.07	33.19	95.46	754.36	0.14	0.70	0.23	1.35	0.08	0.20	0.23	0.09	0.42	10.66	272.43	59.40	255.01	2.10	1.92	184.39	297.16	11.40	0.00	0.00				
Завтрак 2																													
ФРУКТ	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	62.00	696.00	0.00	0.00	0.00		2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	400	4.00	1.20	62.20	278.00	0.10	24.00	0.05	0.00	0.00	0.12	0.00	0.08	1.40	0.20	30.00	92.00	70.00	4.00	0.08	74.00	936.00	2.00	0.00	0.00				
Обед																													
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	2.20	5.13	11.09	100.66	0.04	52.34	0.25	2.23	0.00	0.06	0.00	0.17	0.95	12.42	60.50	22.23	41.31	1.25	0.50	17.13	233.27	3.96	0.00	0.00	21	2017		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	300	4.71	9.63	28.32	226.07	0.18	14.20	0.27	2.64	0.05	0.13	0.00	0.51	1.89	18.53	66.77	46.09	124.04	2.04	0.97	148.68	951.21	9.83	0.00	0.00	6	2016		
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11.20	24.40	0.40	266.00	0.20	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	36.00	20.00	162.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	220	4,72	6,22	31,88	203,04	0,18	15,48	0,04	0,31	0,08	0,15	0,00	0,57	2,02	15,30	53,27	43,50	125,75	1,76	0,84	27,35	1 138,2	12,70	0,00	0,00	472	2004		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.45	0.10	36.00	147.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.08	0.00	24.27	9.66	23.22	0.54	0.00	25.74	167.42	0.00	0.00	0.00	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.80	1.20	49.20	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	1040	31,08	46,68	156,89	1 183,17	0,62	82,02	0,56	5,58	0,13	0,35	0,00	1,25	4,94	46,25	240,81	141,48	476,32	7,59	2,31	218,90	2 490,1	26,49	0,00	0,00				
Полдник																													
кондитерское изделие	100	7.50	9.80	74.40	417.00	0.08	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.70	0.00	29.00	20.00	90.00	2.10	0.00	330.00	110.00	0.00	0.00	0.00		2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5.64	6.22	9.14	116.69	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.16	0.00	204.51	22.46	144.36	0.16	0.80	100.25	292.73	18.05	0.00	0.00	434	2008		
Итого за прием пищи:	290	13.14	16.02	83.54	533.69	0.13	1.04	0.04	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.86	0.00	233.51	42.46	234.36	2.26	0.80	430.25	402.73	18.05	0.00	0.00				
Ужин 1																													
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	90	1.00	5.13	6.24	75.69	0.03	4.34	0.19	2.23	0.00	0.03	0.00	0.10	0.34	5.42	17.96	13.78	31.41	0.65	0.28	159.79	212.42	2.82	0.00	0.00	60	2004		
ПЛОВ ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	19.54	39.06	28.87	548.39	0.49	0.82	0.35	4.10	0.07	0.19	0.00	0.54	3.70	20.86	25.39	106.16	264.18	4.29	3.13	63.00	506.00	9.19	0.00	0.00	321	2016		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.50	1.80	31.80	162.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	550	25.04	45.99	81.43	844.13	0.52	5.16	0.54	6.33	0.07	0.22	0.00	0.64	4.04	26.28	49.24	121.19	295.59	4.94	3.41	224.19	719.29	12.01	0.00	0.00				
Ужин 2																													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5.60	5.00	9.02	113.02	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.28	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	200	5.60	5.00	9.02	113.02	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.28	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		96,93	148,08	488,54	3 706,37	1,57	114,32	1,47	13,26	0,28	1,49	0,23	2,06	11,94	83,39	1 065,9	484,53	1 521,2	20,89	8,52	1 231,7	5 137,3	69,95	0,00	0,00				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак 1																													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.20	16.60	0.20	150.00	0.00	0.00	0.14	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	0.02	0.04	4.70	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.00	0.00	14	2008		
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	52	6.43	5.82	0.35	79.50	0.02	0.00	0.10	1.04	1.15	0.16	0.27	0.07	0.08	3.65	24.40	5.01	80.18	1.04	0.58	69.95	73.08	10.44	0.00	0.00	213	2008		
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	230	7.60	6.53	33.01	225.23	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.16	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	2025	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.50	3.00	53.00	270.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	622	26.37	37.85	101.08	855.58	0.08	1.18	0.33	1.30	1.15	0.43	0.57	0.09	0.28	8.35	412.29	35.66	328.18	1.40	2.08	333.35	383.55	28.44	0.00	0.00				
Завтрак 2																													
ФРУКТ	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	0.00	0.16	0.60	4.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.30	52.00	556.00	4.00	0.00	0.00		2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	400	1.80	1.00	39.80	180.00	0.08	24.00	0.01	1.26	0.00	0.06	0.00	0.24	0.80	4.20	46.00	24.00	36.00	7.20	0.38	64.00	796.00	6.00	0.00	0.00				
Обед																													
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	0.56	0.08	3.28	16.40	0.02	4.00	0.00	0.08	0.00	0.01	0.00	0.05	0.08	3.60	12.40	5.60	23.20	0.40	0.34	1.60	70.00	1.20	0.00	0.00	60	2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.37	5.01	18.00	129.10	0.09	7.23	0.24	0.29	0.08	0.07	0.00	0.27	1.02	8.86	44.73	28.15	66.44	1.14	0.47	179.16	524.97	5.19	0.00	0.00	129	2004		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	14.92	33.10	34.15	495.16	0.45	17.71	0.02	3.65	0.00	0.20	0.00	0.91	3.77	22.18	29.06	60.78	217.81	3.12	2.52	55.61	1 431,50	16,07	0,00	0,00	394	2006		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.75	1.44	0.00	0.00	0.00	1.59	0.93	0.00	0.00	0.00	585	2004		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.80	1.20	49.20	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	975	25.65	39.39	119.15	938.71	0.56	28.94	0.26	4.02	0.08	0.28	0.00	1.23	4.87	34.64	92.94	95.97	307.45	4.66	3.33	237.96	2 027,40	22,46	0,00	0,00				
Полдник																													
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	6.06	6.95	33.58	224.63	0.08	9.72	0.02	2.26	0.15	0.07	0.03	0.10	0.85	23.90	34.19	15.17	61.54	1.11	0.59	16.74	167.29	3.49	0.00	0.00	451	2008		
ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО	190	5.70	7.60	8.93	125.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	290	11.76	14.55	42.51	350.03	0.08	9.72	0.02	2.26	0.15	0.07	0.03	0.10	0.85	23.90	34.19	15.17	61.54	1.11	0.59	16.74	167.29	3.49	0.00	0.00				
Ужин 1																													
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1.19	5.15	6.40	77.05	0.05	6.08	0.44	2.38	0.00	0.04	0.00	0.11	0.50	6.01	19.88	16.48	39.28	0.69	0.35	38.01	200.49	2.70	0.00	0.00	30	2008		
СПАГЕТТИ С СОУСОМ БОЛОНЬЕЗЕ	180/100	19.84	22.78	28.97	400.89	0.11	2.04	0.49	3.69	0.08	0.14	2.18	0.45	3.79	19.11	30.34	32.25	179.23	2.96	3.28	62.27	438.91	8.66	0.00	0.00	209	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.50	1.80	31.80	162.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	620	25.53	29.73	81.69	697.99	0.16	8.12	0.93	6.07	0.08	0.18	2.18	0.56	4.29	25.12	56.11	49.98	218.51	3.65	3.63	101.68	640.27	11.36	0.00	0.00				
Ужин 2																													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:		96,51	127,52	405,83	3 180,31	0,96	71,96	1,55	14,91	1,46	1,02	2,78	2,22	11,09	96,21	641,53	220,78	951,68	18,02	10,01	753,73	4 014,60	71,75	0,00	0,00				

9 день																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак 1																											
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.20	16.60	0.20	150.00	0.00	0.00	0.14	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	205	6.70	9.16	27.33	219.30	0.13	0.55	0.04	1.10	0.08	0.14	0.00	0.07	0.33	7.13	126.05	48.49	168.59	1.21	1.39	60.22	258.14	11.40	0.00	0.00	34	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.47	3.38	23.86	141.00	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.13	1.80	101.22	26.37	88.38	0.86	0.64	46.71	192.69	8.10	0.00	0.00	642	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.50	3.00	53.00	270.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	525	17.87	32.14	104.39	780.30	0.16	1.02	0.19	1.30	0.08	0.24	0.00	0.07	0.46	8.93	229.27	74.86	260.97	2.07	2.03	106.93	450.83	19.50	0.00	0.00		
Завтрак 2																											
ФРУКТ	200	0.80	0.60	20.60	94.00	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	0.00	0.06	0.20	4.00	38.00	24.00	32.00	4.00	0.38	28.00	310.00	2.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	400	1.80	0.80	40.80	180.00	0.06	14.00	0.00	0.72	0.00	0.08	0.00	0.14	0.40	4.20	52.00	32.00	46.00	6.80	0.46	40.00	550.00	4.00	0.00	0.00		
Обед																											
ОВОШИ ПОРЦИОННО.	100	1.07	0.19	3.69	23.28	0.05	10.00	0.13	0.39	0.00	0.03	0.00	0.10	0.40	11.00	12.60	18.00	23.40	0.90	0.20	3.00	290.00	2.00	0.00	0.00		2017
СУП "СНЕЖОК" С МЯСОМ ПТИЦЫ	300	11.68	11.03	23.21	239.43	0.16	11.84	0.29	0.67	0.32	0.17	0.23	0.66	3.49	15.12	50.18	43.28	154.88	2.17	1.28	57.13	924.44	11.71	0.00	0.00	29	2004
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	2.70	1.98	7.20	57.64	0.01	0.33	0.02	0.25	0.26	0.05	0.06	0.03	0.04	1.47	17.23	3.10	28.82	0.31	0.23	20.98	42.96	3.45	0.00	0.00	272	2015
РИС РАДУЖНЫЙ	150	4.44	6.93	37.84	231.80	0.08	1.32	0.31	2.81	0.00	0.04	0.00	0.11	0.88	16.73	18.36	37.94	106.62	1.11	0.72	12.30	144.75	1.73	0.00	0.00	54	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С	200	0.16	0.07	21.70	91.18	0.00	20.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	11.16	2.57	0.77	0.14	0.00	2.55	3.70	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.80	1.20	49.20	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	990	27,85	21,40	142,84	883,33	0,30	43,49	0,79	4,12	0,58	0,30	0,29	0,90	4,86	44,32	109,53	104,89	314,49	4,63	2,43	95,96	1 405,8 г	18,89	0,00	0,00		
Полдник																											
ЧИЗКЕЙК	200	34.20	25.75	64.20	636.20	0.10	0.40	48.07	1.00	0.34	0.41	0.14	0.05	0.41	10.42	66.45	12.07	79.39	0.60	0.57	39.56	137.30	3.68	0.00	0.00	1	2024
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	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	6.08	1.35	0.00	0.00	0.00	1.35	0.45	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	400	34.20	25.75	64.20	636.20	0.10	0.40	48.07	1.00	0.34	0.41	0.14	0.05	0.41	10.42	72.53	13.42	79.39	0.60	0.57	40.91	137.75	3.68	0.00	0.00		
Ужин 1																											
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	2.20	5.13	11.09	100.66	0.04	52.34	0.25	2.23	0.00	0.06	0.00	0.17	0.95	12.42	60.50	22.23	41.31	1.25	0.50	17.13	233.27	3.96	0.00	0.00	21	2017
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	300	16,94	20,18	32,76	382,06	0,22	14,41	0,67	0,85	0,16	0,20	0,29	0,89	5,33	20,55	45,65	56,79	197,02	2,60	1,75	65,62	1 142,5 г	12,59	0,00	0,00	449	2006
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.50	1.80	31.80	162.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	660	23,64	27,11	90,17	702,77	0,26	66,75	0,92	3,08	0,16	0,26	0,29	1,06	6,28	32,97	112,04	80,27	238,33	3,85	2,25	84,15	1 376,7 г	16,55	0,00	0,00		
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4.00	3.00	6.00	96.00	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.28	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	4.00	3.00	6.00	96.00	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.28	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		109,36	110,20	448,40	3 278,60	0,94	127,06	50,02	10,22	1,16	1,63	0,72	2,22	12,69	100,84	815,37	333,44	1 129,1 г	17,95	7,74	467,95	4 213,1 г	62,62	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак 1																													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.20	16.60	0.20	150.00	0.00	0.00	0.14	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.41	5.61	0.00	69.16	0.01	0.13	0.06	0.06	0.00	0.06	0.29	0.02	0.04	4.47	167.20	6.65	95.00	0.19	0.67	153.90	16.72	0.00	0.00	0.00	14	2008		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/20	8.00	10.70	1.39	133.95	0.03	0.11	0.14	1.29	1.38	0.21	0.31	0.08	0.11	4.20	49.69	8.09	107.77	1.22	0.76	91.09	115.00	13.87	0.00	0.00	214	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.50	3.00	53.00	270.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	460	20.11	35.91	69.11	681.16	0.04	0.24	0.34	1.55	1.38	0.27	0.60	0.10	0.15	8.67	224.78	15.99	206.77	1.41	1.43	246.39	132.59	13.87	0.00	0.00				
Завтрак 2																													
ФРУКТ	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	62.00	696.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	62.00	696.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																													
САЛАТ "ЗЕЛЕНЫЙ"	100	1.42	3.13	4.14	50.43	0.04	7.75	0.01	1.65	0.00	0.04	0.00	0.06	0.29	6.63	22.39	15.06	46.84	0.90	0.41	95.50	134.93	2.25	0.00	0.00	18	2008		
СОЛЯНКА МЯСНАЯ	250	10.17	15.73	12.93	237.07	0.11	7.00	0.02	2.43	0.00	0.11	0.88	0.37	2.42	10.55	44.12	30.33	131.42	2.08	1.53	412.94	621.54	6.99	0.00	0.00	158	2004		
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	220/30	16.78	39.94	17.73	506.18	0.35	22.31	0.51	2.67	0.22	0.18	0.04	0.54	2.86	22.76	88.85	50.90	204.69	2.97	2.88	86.67	604.59	14.10	0.00	0.00	494	1997		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.20	0.00	25.70	105.00	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.80	1.20	49.20	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	920	36,37	60,00	109,70	1 138,68	0,51	50,06	0,54	6,85	0,22	0,33	0,92	0,97	5,57	39,94	163,36	99,29	387,95	5,95	4,82	595,11	1 361,00	23,34	0,00	0,00				
Полдник																													
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	9.71	14.22	28.42	283.34	0.13	0.00	0.02	0.50	0.09	0.08	0.02	0.01	1.39	16.68	23.69	14.48	102.27	1.23	0.32	409.35	168.02	1.24	0.00	0.00	701	1996		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	300	10.71	14.42	48.62	369.34	0.15	4.00	0.02	0.50	0.09	0.10	0.02	0.09	1.59	16.88	37.69	22.48	116.27	4.03	0.40	421.35	408.02	3.24	0.00	0.00				
Ужин 1																													
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	90	1.31	0.09	7.68	36.67	0.01	3.60	0.00	0.13	0.00	0.03	0.00	0.06	0.14	11.70	29.97	17.82	34.83	1.13	0.38	41.40	259.20	6.30	0.00	0.00	33	2008		
ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	130	22.27	13.88	8.82	250.56	0.12	0.24	0.05	5.25	0.44	0.18	0.10	0.15	1.40	10.80	54.66	63.19	300.18	1.40	1.66	75.19	547.86	184.20	0.00	0.00	69	2017		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4.86	5.89	32,79	204,26	0,19	15,92	0,03	0,31	0,08	0,16	0,00	0,59	2,07	15,74	55,14	44,77	129,50	1,81	0,86	28,29	1 170,80	13,09	0,00	0,00	472	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.50	1.80	31.80	162.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	710	32,94	21,66	95,61	711,54	0,32	19,76	0,08	5,69	0,52	0,37	0,10	0,80	3,61	38,24	145,66	127,03	464,51	4,34	2,90	146,28	1 978,70	203,59	0,00	0,00				
Ужин 2																													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:		108,53	137,99	386,64	3 250,72	1,10	94,06	1,03	14,59	2,21	1,17	1,64	1,96	12,12	103,73	587,49	348,79	1 231,50	16,93	9,55	1 471,10	4 576,40	244,04	0,00	0,00				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак 1																													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.20	16.60	0.20	150.00	0.00	0.00	0.14	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5.08	7.56	31.92	216.87	0.05	0.55	0.04	0.25	0.08	0.12	0.00	0.06	0.48	5.89	112.77	26.34	118.21	0.37	0.87	57.25	185.41	9.88	0.00	0.00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.33	2.79	27.63	149.65	0.04	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.36	0.00	103.31	21.87	90.22	0.58	0.36	48.75	168.57	8.10	0.00	0.00	432	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.50	3.00	53.00	270.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	525	16.11	29.95	112.75	786.52	0.09	1.02	0.19	0.45	0.08	0.22	0.00	0.06	0.84	5.89	218.08	48.21	212.43	0.95	1.23	106.00	353.98	17.98	0.00	0.00				
Завтрак 2																													
ФРУКТ	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	0.00	0.16	0.60	4.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.30	52.00	556.00	4.00	0.00	0.00		2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	400	1.80	1.00	39.80	180.00	0.08	24.00	0.01	1.26	0.00	0.06	0.00	0.24	0.80	4.20	46.00	24.00	36.00	7.20	0.38	64.00	796.00	6.00	0.00	0.00				
Обед																													
ОВОЩИ ПОРЦИОННО.	100	0,78	0,10	1,65	12,61	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	20,70	12,60	21,60	0,54	0,00	1 111,0 _а	141,00	0,00	0,00	0,00		2017		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ	300	7.88	3.32	18.29	135.01	0.11	9.08	0.24	0.28	0.05	0.10	0.00	0.34	2.29	10.50	38.31	28.23	71.24	1.32	0.53	10.66	638.62	6.16	0.00	0.00	18	1994		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	20.12	26.28	19.72	396.62	0.09	0.87	0.05	3.40	0.07	0.14	0.37	0.45	4.89	2.93	48.06	28.01	175.33	1.82	1.25	143.38	295.44	6.36	0.00	0.00	314	2008		
РАГУ ОВОЩНОЕ	230	4.51	9.72	24.54	206.17	0.14	23.85	1.09	0.86	0.17	0.13	0.00	0.51	1.86	24.35	77.70	53.65	117.89	2.43	1.28	27.97	839.61	10.80	0.00	0.00	83	2010		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С	200	0.60	0.10	31.70	131.00	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	588	2004		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.80	1.20	49.20	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	1070	41,69	40,72	145,10	1 121,41	0,38	35,80	1,39	5,04	0,29	0,39	0,37	1,30	9,12	37,78	205,77	138,49	409,06	6,81	3,06	1 293,0 _а	1 914,6 _а	23,32	0,00	0,00				
Полдник																													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ	230/40	42.27	27.17	62.02	672.07	0.11	0.53	62.16	0.79	0.29	0.51	0.19	0.05	0.35	8.80	87.88	13.29	89.03	0.54	0.61	50.91	159.11	4.10	0.00	0.00	219	2008		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	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	6.08	1.35	0.00	0.00	0.00	1.35	0.45	0.00	0.00	0.00	430	2008		
Итого за прием пищи:	470	42.27	27.17	62.02	672.07	0.11	0.53	62.16	0.79	0.29	0.51	0.19	0.05	0.35	8.80	93.96	14.64	89.03	0.54	0.61	52.26	159.56	4.10	0.00	0.00				
Ужин 1																													
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.86	5.11	3.26	62.44	0.03	9.60	0.01	2.21	0.00	0.04	0.00	0.05	0.19	4.59	23.28	13.44	42.82	0.96	0.31	7.08	140.46	2.88	0.00	0.00	37	1997		
ГУЛЯШ МЯСНОЙ ИЗ СВИНИНЫ	90	14.26	35.44	5.72	399.86	0.34	1.46	0.04	0.20	0.08	0.11	0.00	0.36	2.15	7.85	11.33	23.11	139.94	1.59	2.18	57.30	348.91	7.24	0.00	0.00	55	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,14	5,76	30,16	200,20	0,16	0,00	0,02	3,44	0,08	0,09	0,00	0,20	1,68	16,00	9,53	90,00	134,89	3,02	1,03	1,86	190,78	1,65	0,00	0,00	255,463, таблица	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.50	1.80	31.80	162.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	600	25.76	48.11	85.46	882.55	0.53	11.06	0.07	5.85	0.16	0.24	0.00	0.61	4.02	28.44	50.03	127.80	317.65	5.57	3.52	67.64	681.02	11.77	0.00	0.00				
Ужин 2																													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	1.20	1.00	21.20	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008			
Итого за прием пищи:	200	1.20	1.00	21.20	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:		128,83	147,95	466,33	3 740,55	1,19	72,41	63,82	13,39	0,82	1,42	0,56	2,26	15,13	85,11	613,84	353,14	1 064,1 _а	21,07	8,80	1 582,9 _а	3 905,2 _а	63,17	0,00	0,00				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак 1																													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.20	16.60	0.20	150.00	0.00	0.00	0.14	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8.68	14.06	27.43	272.20	0.06	0.05	0.08	1.12	0.15	0.06	0.29	0.08	0.42	12.56	152.97	11.19	110.44	0.89	0.98	159.04	67.77	0.60	0.00	0.00	210	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.50	3.00	53.00	270.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	470	16.38	33.66	95.15	750.25	0.06	0.05	0.22	1.32	0.15	0.06	0.29	0.08	0.42	12.56	160.86	12.44	114.44	0.89	0.98	160.44	68.64	0.60	0.00	0.00				
Завтрак 2																													
ФРУКТ	200	0.80	0.60	20.60	94.00	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	0.00	0.06	0.20	4.00	38.00	24.00	32.00	4.00	0.38	28.00	310.00	2.00	0.00	0.00		2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	400	1.80	0.80	40.80	180.00	0.06	14.00	0.00	0.72	0.00	0.08	0.00	0.14	0.40	4.20	52.00	32.00	46.00	6.80	0.46	40.00	550.00	4.00	0.00	0.00				
Обед																													
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	2.20	5.13	11.09	100.66	0.04	52.34	0.25	2.23	0.00	0.06	0.00	0.17	0.95	12.42	60.50	22.23	41.31	1.25	0.50	17.13	233.27	3.96	0.00	0.00	21	2017		
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	300/20/10	2,81	6,48	18,77	149,51	0,07	7,89	0,28	0,40	0,09	0,08	0,00	0,25	0,78	16,17	85,90	35,91	80,15	1,89	0,69	49,76	562,09	9,65	0,00	0,00	193	2006		
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	120/30	19.25	6.64	5.04	157.74	0.11	1.11	0.38	2.85	0.00	0.12	0.00	0.16	1.45	9.33	54.86	67.59	274.74	1.16	1.50	52.53	568.51	181.26	0.00	0.00	61	2008		
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	230	6,58	7,47	53,39	307,80	0,30	26,98	0,04	0,51	0,12	0,21	0,00	1,01	3,51	26,98	31,14	69,82	177,24	3,05	1,23	17,40	1 917,02	16,87	0,00	0,00	147	2011		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.75	1.44	0.00	0.00	0.00	1.59	0.93	0.00	0.00	0.00	585	2004		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.80	1.20	49.20	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	1130	38,64	26,92	152,01	1 013,76	0,52	88,32	0,95	5,99	0,21	0,47	0,00	1,59	6,69	64,90	239,15	196,99	573,44	7,35	3,92	138,41	3 281,82	211,74	0,00	0,00				
Полдник																													
КЕКС МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ	100	6.35	25.65	38.48	413.35	0.07	1.54	0.39	10.45	0.46	0.10	0.11	0.06	0.54	11.98	34.45	18.33	82.86	1.30	0.54	49.29	225.59	5.66	0.00	0.00	483	2015		
ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО	190	5.70	7.60	8.93	125.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	290	12.05	33.25	47.41	538.75	0.07	1.54	0.39	10.45	0.46	0.10	0.11	0.06	0.54	11.98	34.45	18.33	82.86	1.30	0.54	49.29	225.59	5.66	0.00	0.00				
Ужин 1																													
ОВОШИ ПОРЦИОННО.	100	1.07	0.19	3.69	23.28	0.05	10.00	0.13	0.39	0.00	0.03	0.00	0.10	0.40	11.00	12.60	18.00	23.40	0.90	0.20	3.00	290.00	2.00	0.00	0.00		2017		
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	15.25	37.00	36.01	538.73	0.33	1.32	0.80	4.68	0.00	0.12	0.00	0.42	2.64	16.72	30.17	51.50	196.41	2.01	2.63	62.46	384.30	8.50	0.00	0.00	266	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.50	1.80	31.80	162.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	560	20.82	38.99	86.02	782.06	0.38	11.32	0.93	5.07	0.00	0.15	0.00	0.52	3.04	27.72	48.66	70.75	219.81	2.91	2.83	66.86	675.17	10.50	0.00	0.00				
Ужин 2																													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5.60	5.00	9.02	113.02	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.28	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	200	5.60	5.00	9.02	113.02	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.28	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		95,29	138,62	430,41	3 377,84	1,15	116,63	2,54	23,55	0,82	1,20	0,40	2,39	11,37	121,36	775,12	358,51	1 226,51	19,25	8,73	555,00	5 093,22	232,50	0,00	0,00				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак 1																													
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	100/20/30	3,00	10,75	55,00	330,00	0,05	20,00	0,08	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	12,50	35,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО КАКАО С МОЛОКОМ	230/30 200	37.23 3.47	24.70 3.38	66.83 23.86	649.20 141.00	0.10 0.03	0.49 0.47	51.97 0.01	1.21 0.00	0.35 0.00	0.47 0.10	0.23 0.00	0.09 0.00	0.49 0.13	4.69 1.80	104.27 101.22	18.65 26.37	111.41 88.38	0.86 0.86	0.59 0.64	93.16 46.71	187.90 192.69	5.13 8.10	0.00 0.00	0.00 0.00	225 433	2008 2008		
Итого за прием пищи:	610	43.70	38.83	145.69	1 120.20	0.18	20.96	52.06	2.21	0.35	0.57	0.23	0.09	0.62	6.49	225.49	57.52	234.79	2.47	1.23	139.87	380.59	13.23	0.00	0.00				
Завтрак 2																													
ФРУКТ	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	62.00	696.00	0.00	0.00	0.00		2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	400	4.00	1.20	62.20	278.00	0.10	24.00	0.05	0.00	0.00	0.12	0.00	0.08	1.40	0.20	30.00	92.00	70.00	4.00	0.08	74.00	936.00	2.00	0.00	0.00				
Обед																													
САЛАТ ОВОШНОЙ	100	1.12	5.12	4.60	69.15	0.05	86.00	0.13	2.45	0.00	0.06	0.00	0.18	0.44	7.40	18.60	11.20	34.90	0.80	0.26	4.80	156.60	1.80	0.00	0.00	39	2006		
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	300/5	2.48	5.77	11.56	111.52	0.06	14.90	0.37	0.35	0.09	0.07	0.00	0.25	0.93	11.95	83.33	28.62	61.26	1.41	0.58	21.48	400.03	5.41	0.00	0.00	120	2004		
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	110	4.44	15.60	9.32	195.43	0.04	0.00	0.04	6.20	0.44	0.08	0.10	0.03	0.72	1.40	16.00	16.06	80.17	1.51	0.22	110.58	78.82	4.00	0.00	0.00	37	2007		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.29	4.67	27.39	168.87	0.05	0.00	0.02	0.95	0.08	0.02	0.00	0.06	0.39	8.00	7.37	5.76	32.11	0.73	0.29	1.56	49.98	0.60	0.00	0.00	331	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ХЛЕБ РЖАНОЙ	200 120	0.16 7.80	0.07 1.20	21.70 49.20	91.18 240.00	0.00 0.00	20.00 0.00	0.04 0.00	0.00 0.00	0.00 0.00	0.01 0.00	0.00 0.00	0.00 0.00	0.05 0.00	0.00 0.00	11.16 0.00	2.57 0.00	0.77 0.00	0.14 0.00	0.00 0.00	2.55 0.00	3.70 0.00	0.00 0.00	0.00 0.00	402	2008 2008			
Итого за прием пищи:	985	20.29	32.43	123.77	876.15	0.20	120.90	0.60	9.95	0.61	0.24	0.10	0.52	2.53	28.75	136.46	64.21	209.21	4.59	1.35	140.97	689.13	11.81	0.00	0.00				
Полдник																													
ШОКОЛАДНЫЕ ШАРИКИ С МОЛОКОМ	230	7.92	6.67	31.70	224.07	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.16	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	2025	2017		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	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	6.08	1.35	0.00	0.00	0.00	1.35	0.45	0.00	0.00	0.00	430	2008		
Итого за прием пищи:	430	7.92	6.67	31.70	224.07	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.16	0.00	210.08	23.75	144.00	0.16	0.80	101.35	292.45	18.00	0.00	0.00				
Ужин 1																													
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	90	1.26	9.09	5.94	110.66	0.02	13.49	0.22	4.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34.19	17.09	32.39	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	60	2004		
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	0.88	0.08	2.90	15.96	0.03	2.80	0.00	0.28	0.00	0.01	0.00	0.04	0.15	4.20	9.80	6.58	22.76	0.33	0.30	72.80	54.80	0.60	0.00	0.00	60	2008		
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11.20	24.40	0.40	266.00	0.20	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	36.00	20.00	162.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	4,87	8,37	32,81	226,75	0,19	15,92	0,05	0,37	0,12	0,16	0,00	0,59	2,07	15,74	55,45	44,77	129,97	1,81	0,87	28,50	1 171,3	13,09	0,00	0,00	472	1994		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.50	1.80	31.80	162.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	780	22,71	43,74	88,37	839,42	0,44	32,21	0,27	5,19	0,12	0,17	0,00	0,63	2,22	19,94	141,33	89,69	347,12	5,04	1,17	102,70	1 226,9	13,69	0,00	0,00				
Ужин 2																													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:		104,02	127,87	473,33	3 495,84	0,97	199,11	53,01	17,35	1,08	1,31	0,33	1,32	6,93	55,38	743,36	327,17	1 005,1	16,26	4,63	558,89	3 525,1	58,73	0,00	0,00				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак 1																													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.20	16.60	0.20	150.00	0.00	0.00	0.14	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	6,08	7,56	30,02	215,37	0,06	0,55	0,04	0,90	0,08	0,12	0,00	0,05	0,38	7,13	116,12	17,41	100,08	0,37	0,61	54,46	194,71	9,45	0,00	0,00	262, таблица	2004		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.70	0.30	24.40	103.00	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.50	3.00	53.00	270.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	525	14.48	27.46	107.62	738.37	0.07	200.55	0.34	1.10	0.08	0.12	0.00	0.05	0.38	7.13	131.12	20.41	107.08	1.37	0.61	54.46	194.71	9.45	0.00	0.00				
Завтрак 2																													
ФРУКТ	200	0.80	0.60	20.60	94.00	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	0.00	0.06	0.20	4.00	38.00	24.00	32.00	4.00	0.38	28.00	310.00	2.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	200	0.80	0.60	20.60	94.00	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	0.00	0.06	0.20	4.00	38.00	24.00	32.00	4.00	0.38	28.00	310.00	2.00	0.00	0.00				
Обед																													
ОВОШИ ПОРЦИОННО.	80	0.62	0.08	1.32	10.09	0.01	1.60	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	16.56	10.08	17.28	0.43	0.00	888.80	112.80	0.00	0.00	0.00		2017		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	300/25	10.23	11.56	22.44	235.20	0.14	11.25	0.28	0.65	0.14	0.14	1.02	0.57	2.93	16.37	61.16	43.55	149.59	2.52	1.94	43.63	917.61	10.82	0.00	0.00	114.135	2004		
МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	300	23,24	50,82	21,58	642,36	0,56	10,60	0,30	0,36	0,08	0,24	0,15	0,84	4,14	19,48	109,75	59,48	291,49	3,18	3,64	169,43	1 138,9	16,57	0,00	0,00	148	2011		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.75	1.44	0.00	0.00	0.00	1.59	0.93	0.00	0.00	0.00	585	2004		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.80	1.20	49.20	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	1025	41,89	63,66	109,06	1 185,70	0,71	23,45	0,58	1,01	0,22	0,39	1,17	1,41	7,13	35,85	194,22	114,55	458,36	6,13	5,58	1 103,4	2 170,3	27,39	0,00	0,00				
Полдник																													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4.50	5.88	44.64	250.20	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.42	0.00	17.40	12.00	54.00	1.26	0.00	198.00	66.00	0.00	0.00	0.00		2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	260	5.50	6.08	64.84	336.20	0.07	4.00	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	0.08	0.62	0.20	31.40	20.00	68.00	4.06	0.08	210.00	306.00	2.00	0.00	0.00				
Ужин 1																													
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	2.20	5.13	11.09	100.66	0.04	52.34	0.25	2.23	0.00	0.06	0.00	0.17	0.95	12.42	60.50	22.23	41.31	1.25	0.50	17.13	233.27	3.96	0.00	0.00	21	2017		
КОТЛЕТЫ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	14.92	26.55	8.37	332.28	0.17	0.48	0.03	0.45	0.14	0.10	1.10	0.31	2.49	6.47	10.48	17.23	128.72	1.64	2.38	54.93	282.72	6.48	0.00	0.00	161	2004		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3.70	3.69	35.96	192.41	0.05	1.31	0.50	0.49	0.06	0.04	0.00	0.14	0.83	12.46	22.18	32.14	81.95	0.78	0.88	12.46	132.96	2.38	0.00	0.00	52	2022		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.52	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	1.25	0.00	0.00	0.00	1.40	0.87	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.50	1.80	31.80	162.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	610	25.32	37.17	101.74	845.40	0.26	54.13	0.78	3.17	0.20	0.20	1.10	0.62	4.27	31.35	99.05	72.85	251.98	3.67	3.76	85.92	649.82	12.82	0.00	0.00				
Ужин 2																													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	1.20	1.00	21.20	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	200	1.20	1.00	21.20	98.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:		89,19	135,97	425,06	3 297,67	1,15	292,13	1,71	6,00	0,50	0,82	2,27	2,22	12,60	78,53	493,79	251,81	917,42	19,23	10,41	1 481,8	3 630,8	53,66	0,00	0,00				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества									
	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, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь день	1 468.0	1 867.1	6 240.80	48 079.80	15.6	1 643.0	292.0	189.4	17.1	17.5	13.4	28.4	158.9	1 271.66	10 383.4	4 590.9	15 920.8	265.2	121.2	13 826.6	57 598.9	1 622.3	0.0	0.0
Среднее	104.86	133.37	445.77	3 434.27	1.11	117.36	20.86	13.53	1.22	1.25	0.96	2.03	11.35	90.83	741.67	327.93	1 137.20	18.95	8.66	987.62	4 114.21	115.88	0.0	0.0
Содержание	12.2	35.0	52.8																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст	Завтра	Завтрак 2	Обед	Полдник	Ужин 1	Ужин 2
12-18 лет	537	364	1024	341	650	200