

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.»

А.В. Ямская

2025 г.



**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ**

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	4.64	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		
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	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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	20.26	32.17	94.58	755.57	0.06	1.18	0.23	0.26	0.00	0.27	0.30	0.02	0.20	4.70	387.80	30.65	248.00	0.36	1.50	263.35	310.32	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	80	1.21	0.08	7.06	33.75	0.01	3.23	0.00	0.11	0.00	0.03	0.00	0.06	0.14	10.40	27.94	16.06	31.68	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	80.12	24.84	55.48	1.03	0.54	568.38	407.32	5.32	0.00	0.00	169	1997		
МАКАРОННИК С МЯСОМ	230	19.79	47.83	23.79	605.18	0.44	0.93	0.03	3.24	0.09	0.13	0.00	0.46	2.82	12.81	20.06	31.45	194.87	2.49	2.80	81.45	413.89	8.74	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	80	5.20	0.80	32.80	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	900	28,48	55,44	91,55	987,68	0,50	14,49	0,31	3,62	0,18	0,21	0,00	0,64	3,58	27,91	136,58	74,15	282,03	4,54	3,68	688,77	1 054,8	19,66	0,00	0,00				
Полдник																													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ	185/40	35.22	22.67	51.71	560.35	0.09	0.45	51.80	0.66	0.24	0.42	0.16	0.04	0.29	7.33	73.23	11.07	74.16	0.45	0.51	42.40	132.55	3.41	0.00	0.00	219	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:	425	41.22	30.67	61.11	692.35	0.09	0.45	51.80	0.66	0.24	0.42	0.16	0.04	0.29	7.33	73.23	11.07	74.16	0.45	0.51	42.40	132.55	3.41	0.00	0.00				
Ужин 1																													
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	0.45	0.06	2.62	13.12	0.02	3.20	0.00	0.06	0.00	0.01	0.00	0.04	0.06	2.88	9.92	4.48	18.56	0.32	0.27	1.28	56.00	0.96	0.00	0.00	60	2008		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ СО	250/30	18,90	40,06	36,81	593,49	0,48	15,64	0,07	2,67	0,34	0,29	0,07	0,85	3,88	21,15	92,53	67,63	287,69	3,63	2,89	128,14	1 411,2	23,02	0,00	0,00	299	2008		
СМЕТАНЫМ СОУСОМ																													
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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:	620	23,85	41,92	80,91	807,31	0,50	18,84	0,07	2,73	0,34	0,30	0,07	0,89	3,94	24,03	108,25	73,36	306,25	3,95	3,16	130,77	1 467,9	23,98	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:		119,61	164,20	373,95	3 518,91	1,29	60,36	52,47	8,53	0,76	1,60	0,53	1,83	9,09	68,17	991,86	241,23	1 136,4	16,50	9,23	1 289,2	4 053,7	71,05	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	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
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"	160	4.55	6.00	24.01	168.85	0.07	0.42	0.03	0.48	0.06	0.10	0.00	0.09	0.38	7.52	88.70	24.65	102.02	0.53	0.72	43.70	157.87	8.00	0.00	0.00	38	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.75	3.69	20.44	131.34	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.14	1.80	111.35	27.49	95.58	0.87	0.68	51.67	207.17	9.00	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	562	17.73	26.26	99.80	709.69	0.17	20.94	0.23	2.52	1.21	0.37	0.27	0.16	0.60	12.97	244.45	69.65	312.78	3.19	1.98	165.32	438.12	27.44	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	80	1.76	4.10	8.87	80.54	0.03	41.89	0.20	1.79	0.00	0.05	0.00	0.14	0.76	9.94	48.42	17.79	33.06	1.00	0.40	13.71	186.69	3.17	0.00	0.00	21	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	300	6.11	9.14	7.40	136.68	0.04	1.06	0.27	0.49	0.09	0.05	0.11	0.18	1.51	4.81	45.52	14.87	58.24	0.82	0.56	27.45	126.52	2.21	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	200	5,72	6,50	46,43	267,68	0,26	23,46	0,04	0,44	0,10	0,18	0,00	0,88	3,05	23,46	27,08	60,71	154,12	2,65	1,07	15,13	1 666,9	14,67	0,00	0,00	147	2011
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	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.20	0.80	32.80	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	1010	39,53	26,66	131,56	930,00	0,47	82,11	0,52	5,36	0,19	0,41	0,11	1,40	6,77	51,95	191,55	165,91	553,46	5,99	3,98	107,99	2 611,9	205,76	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	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	11.10	15.05	43.48	325.51	0.14	2.41	0.10	1.21	0.09	0.08	0.18	0.09	0.72	6.37	112.24	23.40	142.64	1.55	0.59	422.08	195.73	1.96	0.00	0.00		
Ужин 1																											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО.	80	0.62	0.08	1.94	10.86	0.02	3.20	0.01	0.08	0.00	0.03	0.00	0.03	0.13	3.20	16.56	10.08	30.24	0.72	0.18	6.40	112.80	2.40	0.00	0.00		2017
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12.95	17.34	9.86	247.65	0.06	0.58	0.04	2.26	0.05	0.10	0.25	0.30	3.26	1.95	32.04	18.67	116.88	1.21	0.83	95.58	196.96	4.24	0.00	0.00	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	5,73	5,26	28,17	185,85	0,15	0,00	0,02	3,21	0,07	0,08	0,00	0,19	1,57	14,94	13,36	85,06	125,96	2,82	0,96	2,73	178,50	1,54	0,00	0,00	255,463, таблица	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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	23.80	24.48	81.45	645.06	0.23	3.78	0.07	5.55	0.12	0.21	0.25	0.52	4.96	20.09	67.76	115.06	273.08	4.75	1.97	106.06	488.98	8.18	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:		101,56	98,65	440,09	3 046,26	1,11	133,24	0,97	14,64	1,61	1,19	0,81	2,25	14,45	91,58	646,00	466,02	1 351,9	19,48	8,60	875,45	4 670,7	245,34	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	16.56	0.20	149.63	0.00	0.00	0.15	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	3.99	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
ВВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	150	4.27	3.66	15.71	113.84	0.04	0.59	0.02	0.21	0.00	0.12	0.00	0.02	0.19	2.00	121.70	15.02	89.91	0.27	0.53	58.15	179.12	10.41	0.00	0.00	60	2021г.
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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	16.61	29.12	78.59	644.97	0.05	0.73	0.23	0.47	0.00	0.18	0.30	0.04	0.23	6.70	305.50	23.27	193.90	0.47	1.23	221.50	197.44	10.41	0.00	0.00		
Завтрак 2																											
ФРУКТ	180	0.72	0.54	18.54	84.60	0.04	9.00	0.00	0.65	0.00	0.05	0.00	0.05	0.18	3.60	34.20	21.60	28.80	3.60	0.34	25.20	279.00	1.80	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:	380	1.72	0.74	38.74	170.60	0.06	13.00	0.00	0.65	0.00	0.07	0.00	0.13	0.38	3.80	48.20	29.60	42.80	6.40	0.42	37.20	519.00	3.80	0.00	0.00		
Обед																											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО.	70	0.75	0.14	2.58	16.30	0.03	7.00	0.09	0.27	0.00	0.02	0.00	0.07	0.28	7.70	8.82	12.60	16.38	0.63	0.14	2.10	203.00	1.40	0.00	0.00		2017
СОЛЯНКА МЯСНАЯ	300	9.89	21.90	15.52	302.62	0.24	8.40	0.02	1.68	0.00	0.13	0.00	0.41	2.13	10.73	52.00	36.18	144.01	2.11	1.27	490.24	716.49	7.85	0.00	0.00	158	2004
"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/30	15.71	37.96	19.45	489.83	0.33	1.18	0.07	0.46	0.27	0.14	0.04	0.38	2.23	11.29	39.81	34.41	182.22	1.86	2.54	73.21	357.45	9.94	0.00	0.00	229	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3.96	5.03	16.73	130.57	0.06	36.14	0.11	0.32	0.09	0.08	0.00	0.31	1.27	21.97	89.38	32.20	64.55	1.96	0.92	27.46	418.45	6.62	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	80	5.20	0.80	32.80	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	1000	35,67	65,90	108,78	1 190,50	0,66	72,72	0,33	2,73	0,36	0,38	0,04	1,17	5,96	51,69	201,17	117,96	407,93	6,70	4,87	595,56	1 699,00	25,81	0,00	0,00		
Полдник																											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	13.29	6.90	41.48	286.57	0.09	0.08	12.02	0.39	0.17	0.12	0.03	0.02	0.66	23.02	13.07	9.16	56.67	0.75	0.47	10.70	83.24	2.12	0.00	0.00	695	2006
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.94	6.55	9.62	122.80	0.05	1.10	0.03	0.00	0.00	0.22	0.00	0.00	0.17	0.00	215.22	23.63	151.92	0.17	0.84	105.50	308.06	18.99	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	300	19.23	13.45	51.10	409.37	0.14	1.18	12.05	0.39	0.17	0.34	0.03	0.02	0.83	23.02	228.29	32.79	208.59	0.92	1.31	116.20	391.30	21.11	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	120	20.57	9.94	8.15	205.48	0.12	0.22	0.05	3.60	0.41	0.16	0.10	0.14	1.30	9.98	50.48	58.35	277.16	1.30	1.53	69.47	505.90	170.08	0.00	0.00	69	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.87	6.53	26.09	179.13	0.15	12.67	0.04	0.30	0.09	0.13	0.00	0.47	1.65	12.52	43.70	35.58	103.10	1.44	0.69	22.47	931.33	10.38	0.00	0.00	472	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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	29,96	18,34	81,70	613,83	0,28	15,69	0,09	4,00	0,50	0,31	0,10	0,66	3,06	31,60	123,29	109,04	407,35	3,62	2,51	125,49	1 639,50	185,36	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:		104,39	128,55	380,11	3 127,27	1,19	103,32	12,70	8,24	1,03	1,28	0,47	2,02	10,46	116,81	906,45	312,66	1 260,57	18,11	10,34	1 095,90	4 446,30	246,49	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	160/10	5,83	6,62	25,46	187,21	0,12	0,40	0,03	2,07	0,06	0,13	0,00	0,12	1,06	9,54	87,15	62,89	135,91	1,87	0,92	40,31	226,46	7,90	0,00	0,00	255,463, таблица	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.61	3.10	23.25	136.12	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.37	0.00	115.93	23.55	97.42	0.58	0.40	54.26	183.21	9.00	0.00	0.00	432	2008
Итого за прием пищи:	520	17.16	29.22	121.67	822.61	0.17	1.07	0.20	2.51	0.36	0.27	0.00	0.12	1.43	9.54	209.68	88.54	239.83	2.79	1.35	96.27	451.37	16.90	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	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	80	0.69	3.09	2.60	40.96	0.03	7.68	0.01	1.35	0.00	0.03	0.00	0.04	0.15	3.67	18.62	10.75	34.24	0.77	0.24	5.66	112.37	2.30	0.00	0.00	37	1997
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.34	4.99	16.18	121.60	0.06	6.92	0.24	0.34	0.08	0.07	0.00	0.22	0.68	13.98	64.33	30.51	66.49	1.57	0.59	40.48	489.05	8.03	0.00	0.00	193	2006
БРИЗОЛЬ	90	3.11	7.91	8.52	118.60	0.02	0.00	0.03	2.95	0.33	0.05	0.08	0.02	0.14	4.46	9.05	3.25	32.91	0.44	0.25	20.48	36.37	3.19	0.00	0.00	37	2007
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	4.29	4.43	27.39	166.70	0.05	0.00	0.02	0.95	0.07	0.02	0.00	0.06	0.39	8.00	7.34	5.76	32.06	0.73	0.29	1.54	49.94	0.60	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	80	5.20	0.80	32.80	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	845	15.63	21.22	102.01	665.91	0.16	14.60	0.30	5.59	0.48	0.17	0.08	0.34	1.36	30.11	106.09	51.71	165.70	3.51	1.37	69.75	688.66	14.12	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	80	0.64	0.08	1.35	10.36	0.02	3.99	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.08	0.00	18.33	11.16	19.13	0.48	0.00	885.47	112.38	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	180	3.46	5.20	18.77	137.65	0.10	18.46	0.84	0.61	0.09	0.10	0.00	0.39	1.43	18.85	60.27	41.45	90.45	1.87	0.99	21.55	641.91	8.32	0.00	0.00	83	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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:	620	23,01	30,67	77,61	682,83	0,29	22,85	0,84	2,92	0,09	0,21	0,88	0,66	4,08	24,25	97,46	78,18	250,46	4,44	3,00	1 008,60	1 030,40	13,71	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:		95,40	110,46	401,08	3 036,50	0,83	54,31	49,47	12,85	1,27	1,42	1,10	1,25	7,86	76,32	755,74	275,84	950,37	16,34	6,44	1 341,50	2 877,90	50,41	0,00	0,00		

5 день																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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 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	16.56	0.20	149.63	0.00	0.00	0.15	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	3.99	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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/20	10.25	12.74	1.51	161.82	0.04	0.11	0.17	1.66	1.79	0.27	0.41	0.11	0.14	5.48	58.25	9.85	135.88	1.59	0.96	115.62	140.62	17.53	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6.75	2.70	47.70	243.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	450	21.84	37.90	59.09	665.95	0.05	0.25	0.38	1.92	1.79	0.33	0.71	0.13	0.18	10.18	242.05	18.10	239.87	1.79	1.66	278.97	158.94	17.53	0.00	0.00		
Завтрак 2																											
ФРУКТ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	8.00	11.00	2.20	0.15	26.00	278.00	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:	300	1.40	0.60	30.00	133.00	0.05	14.00	0.01	0.63	0.00	0.04	0.00	0.16	0.50	2.20	30.00	16.00	25.00	5.00	0.23	38.00	518.00	4.00	0.00	0.00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	80	1.76	4.10	8.87	80.54	0.03	41.89	0.20	1.79	0.00	0.05	0.00	0.14	0.76	9.94	48.42	17.79	33.06	1.00	0.40	13.71	186.69	3.17	0.00	0.00	21	2017
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	11.33	8.41	32.97	254.43	0.20	4.88	0.25	2.14	0.08	0.09	0.08	0.28	1.97	9.95	63.39	37.98	110.23	2.32	1.22	29.63	525.08	5.24	0.00	0.00	138	2006
РЫБНЫЕ КАШТАНЫ	100	5.04	6.95	9.76	122.08	0.02	0.28	0.07	0.62	0.63	0.10	0.14	0.04	0.19	2.27	30.55	7.56	63.54	0.80	0.40	59.14	77.55	6.70	0.00	0.00	265	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.86	0.78	30.50	144.76	0.02	27.72	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.10	43.12	104.72	1.54	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	80	5.20	0.80	32.80	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	910	27.35	21.11	136.60	852.99	0.27	94.77	0.56	4.71	0.71	0.25	0.22	0.46	2.97	22.16	176.62	109.02	312.32	5.80	2.02	105.03	793.02	15.11	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.	70	1.16	0.08	6.83	32.59	0.01	3.20	0.00	0.11	0.00	0.03	0.00	0.06	0.13	10.40	26.64	15.84	30.96	1.01	0.34	36.80	230.40	5.60	0.00	0.00		2017
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	120	2.96	2.95	28.77	153.93	0.04	1.05	0.40	0.39	0.05	0.03	0.00	0.11	0.66	9.97	17.75	25.71	65.56	0.63	0.70	9.96	106.36	1.90	0.00	0.00	52	2022
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/100	22.10	31.23	27.73	483.01	0.11	1.62	0.12	1.78	0.04	0.13	0.38	0.49	4.57	6.79	100.85	27.63	201.49	1.80	1.46	76.94	293.11	6.48	0.00	0.00	325	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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:	640	30.72	36.06	104.81	870.23	0.16	5.87	0.52	2.28	0.09	0.19	0.38	0.66	5.36	27.16	151.04	70.43	298.01	3.44	2.50	125.05	630.59	13.98	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:		99,31	121,07	417,30	3 172,17	0,65	114,89	1,56	10,44	2,59	0,81	1,31	1,41	9,01	61,70	614,71	222,55	931,20	16,73	6,41	547,05	2 100,5	50,62	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	160	5.21	6.27	25.63	180.41	0.10	0.41	0.03	0.78	0.06	0.09	0.00	0.14	0.39	10.68	89.45	29.24	113.32	0.79	0.77	42.85	172.24	8.29	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.16	5.24	22.72	160.44	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.18	1.80	160.57	32.69	131.58	0.91	0.88	76.27	280.04	13.50	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	510	18.09	31.01	121.31	840.13	0.14	1.34	0.20	1.22	0.36	0.28	0.00	0.14	0.57	12.48	256.62	64.03	251.40	2.04	1.68	120.82	493.98	21.79	0.00	0.00		
Завтрак 2																											
ФРУКТ	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	0.00	0.03	0.10	2.00	19.00	12.00	16.00	2.00	0.19	14.00	155.00	1.00	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	0.50	30.10	133.00	0.04	9.00	0.00	0.56	0.00	0.03	0.00	0.03	0.10	2.00	33.00	20.00	30.00	4.80	0.19	14.00	155.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																											
ОВОШИ ПОРЦИОННО.	80	0.62	0.08	1.94	10.86	0.02	3.20	0.01	0.08	0.00	0.03	0.00	0.03	0.13	3.20	16.56	10.08	30.24	0.72	0.18	6.40	112.80	2.40	0.00	0.00		2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	250/5	1.91	4.90	12.85	106.03	0.04	8.02	0.29	0.33	0.08	0.05	0.00	0.16	0.56	11.63	61.89	25.09	51.58	1.28	0.51	31.42	343.81	6.07	0.00	0.00	76	2008
ГУЛЯШ МЯСНОЙ ИЗ СВИНИНЫ	100	15.87	39.47	6.42	445.47	0.38	1.64	0.05	0.23	0.09	0.12	0.00	0.41	2.39	8.77	12.64	25.74	155.73	1.77	2.43	63.73	388.76	8.06	0.00	0.00	55	2012
СПАГЕТТИ	140	4.29	4.43	27.39	166.70	0.05	0.00	0.02	0.95	0.07	0.02	0.00	0.06	0.39	8.00	7.34	5.76	32.06	0.73	0.29	1.54	49.94	0.60	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	80	5.20	0.80	32.80	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	855	27.89	49.68	95.92	947.11	0.49	12.86	0.37	1.59	0.24	0.22	0.00	0.66	3.47	31.60	105.18	68.11	269.61	4.50	3.41	104.68	896.24	17.13	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	250	12,70	29,46	29,02	433,41	0,37	14,06	0,02	3,84	0,00	0,17	0,00	0,72	3,05	18,29	28,74	50,85	181,72	2,62	2,07	253,66	1 146,80	12,75	0,00	0,00	402	2006
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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	17,76	31,34	73,78	650,51	0,39	18,06	0,02	3,92	0,00	0,18	0,00	0,77	3,13	21,89	46,94	57,70	204,92	3,02	2,41	256,61	1 217,64	13,95	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:		72,32	118,91	384,04	2 911,10	1,12	43,78	0,65	8,26	1,21	0,81	0,14	1,69	7,78	77,01	473,83	223,58	827,49	16,55	8,23	563,19	3 010,60	60,66	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		
КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160	5.23	7.14	21.31	171.05	0.10	0.43	0.03	0.86	0.06	0.11	0.00	0.06	0.26	5.57	98.34	37.85	131.58	0.94	1.09	46.99	201.44	8.90	0.00	0.00	34	2010		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.19	0.00	10.09	41.11	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.29	5.66	7.42	0.74	0.00	2.62	25.67	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:	500	17.76	32.64	84.60	704.96	0.11	0.61	0.23	1.12	0.06	0.18	0.30	0.08	0.36	10.27	288.63	50.51	243.00	1.88	1.79	211.61	244.71	8.90	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	80	1.76	4.10	8.87	80.54	0.03	41.89	0.20	1.79	0.00	0.05	0.00	0.14	0.76	9.94	48.42	17.79	33.06	1.00	0.40	13.71	186.69	3.17	0.00	0.00	21	2017		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	300	4.13	9.52	23.58	203.66	0.15	11.80	0.27	2.61	0.05	0.11	0.00	0.42	1.58	16.13	37.57	38.30	102.98	1.56	0.86	144.08	780.09	8.33	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	200	4,30	7,26	28,99	199,07	0,16	14,08	0,04	0,33	0,11	0,14	0,00	0,52	1,83	13,91	48,60	39,54	114,59	1,60	0,76	24,99	1 034,94	11,54	0,00	0,00	472	2004		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.33	0.07	24.09	98.94	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	20.51	7.77	17.42	0.41	0.00	19.80	125.65	0.00	0.00	0.00	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.20	0.80	32.80	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	960	26,92	46,15	118,73	1 008,21	0,56	67,77	0,51	5,13	0,16	0,31	0,00	1,08	4,23	39,98	191,10	123,40	430,05	6,57	2,02	202,58	2 127,37	23,04	0,00	0,00				
Полдник																													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	6.00	7.84	59.52	333.60	0.06	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.56	0.00	23.20	16.00	72.00	1.68	0.00	264.00	88.00	0.00	0.00	0.00		2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.94	6.55	9.62	122.80	0.05	1.10	0.03	0.00	0.00	0.22	0.00	0.00	0.17	0.00	215.22	23.63	151.92	0.17	0.84	105.50	308.06	18.99	0.00	0.00	434	2008		
Итого за прием пищи:	280	11.94	14.39	69.14	456.40	0.11	1.10	0.04	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.73	0.00	238.42	39.63	223.92	1.85	0.84	369.50	396.06	18.99	0.00	0.00				
Ужин 1																													
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	80	0.89	3.12	5.54	54.28	0.03	3.86	0.17	1.37	0.00	0.02	0.00	0.09	0.30	4.81	15.95	12.23	27.87	0.58	0.25	142.03	188.66	2.50	0.00	0.00	60	2004		
ПЛОВ ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	180	17.59	35.20	26.00	494.11	0.44	0.74	0.32	3.70	0.06	0.17	0.00	0.49	3.33	18.79	22.86	95.60	237.86	3.86	2.82	56.69	455.50	8.27	0.00	0.00	321	2016		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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:	520	22.98	40.12	73.02	749.09	0.47	4.60	0.49	5.07	0.06	0.19	0.00	0.58	3.63	23.60	44.61	109.08	265.73	4.44	3.07	200.07	644.88	10.77	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:		89,20	139,50	416,71	3 309,68	1,41	99,48	1,37	11,32	0,28	1,40	0,30	1,82	10,63	74,05	1 032,76	442,62	1 422,76	18,74	7,80	1 157,76	4 641,06	63,70	0,00	0,00				

8 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																											
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	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	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	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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	96.24	836.23	0.08	1.18	0.33	1.30	1.15	0.43	0.57	0.09	0.28	8.35	412.20	35.66	328.18	1.40	2.08	333.30	383.40	28.44	0.00	0.00		
Завтрак 2																											
ФРУКТ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	8.00	11.00	2.20	0.15	26.00	278.00	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:	300	1.40	0.60	30.00	133.00	0.05	14.00	0.01	0.63	0.00	0.04	0.00	0.16	0.50	2.20	30.00	16.00	25.00	5.00	0.23	38.00	518.00	4.00	0.00	0.00		
Обед																											
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	0.45	0.06	2.62	13.12	0.02	3.20	0.00	0.06	0.00	0.01	0.00	0.04	0.06	2.88	9.92	4.48	18.56	0.32	0.27	1.28	56.00	0.96	0.00	0.00	60	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.41	5.27	18.06	132.70	0.09	7.24	0.24	0.29	0.08	0.07	0.00	0.27	1.02	8.86	46.04	28.26	67.31	1.15	0.47	179.79	526.93	5.36	0.00	0.00	129	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	12,93	28,65	29,58	428,68	0,39	15,34	0,02	3,15	0,00	0,18	0,00	0,79	3,26	19,21	25,17	52,65	188,68	2,70	2,18	48,17	1 240,10	13,92	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	80	5.20	0.80	32.80	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	875	20,99	34,78	97,58	792,55	0,50	25,78	0,26	3,50	0,08	0,26	0,00	1,10	4,34	30,95	87,88	86,83	274,55	4,17	2,92	230,83	1 823,90	20,24	0,00	0,00		
Полдник																											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	6.06	7.01	35.25	229.03	0.10	9.72	0.02	2.71	0.13	0.04	0.03	0.09	0.35	6.32	38.22	15.94	65.97	1.22	0.30	15.18	110.53	2.83	0.00	0.00	451	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		2008	
Итого за прием пищи:	300	12.06	15.01	44.65	361.03	0.10	9.72	0.02	2.71	0.13	0.04	0.03	0.09	0.35	6.32	38.22	15.94	65.97	1.22	0.30	15.18	110.53	2.83	0.00	0.00		
Ужин 1																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1.19	2.15	6.40	50.08	0.05	6.08	0.44	1.12	0.00	0.04	0.00	0.11	0.50	6.01	19.88	16.48	39.22	0.69	0.35	38.01	200.49	2.70	0.00	0.00	30	2008
СПАГЕТТИ С СОУСОМ БОЛОНЬЕЗЕ	130/100	19.25	21.98	24.55	373.58	0.10	2.06	0.49	3.53	0.07	0.13	2.19	0.45	3.76	17.88	29.35	31.48	174.94	2.85	3.24	62.37	433.08	8.61	0.00	0.00	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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:	570	24.94	25.93	72.43	624.36	0.15	8.14	0.93	4.65	0.07	0.17	2.19	0.56	4.26	23.89	55.03	49.21	214.16	3.54	3.59	101.73	634.29	11.31	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:		91,16	119,17	362,50	2 905,17	0,88	58,82	1,55	12,79	1,43	0,94	2,79	2,00	9,73	71,71	623,33	203,64	907,86	15,33	9,12	719,04	3 470,20	66,82	0,00	0,00		

9 день																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	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	13	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160	5.23	7.14	21.31	171.05	0.10	0.43	0.03	0.86	0.06	0.11	0.00	0.06	0.26	5.57	98.34	37.85	131.58	0.94	1.09	46.99	201.44	8.90	0.00	0.00	34	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.90	2.50	24.80	134.00	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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		2008	
Итого за прием пищи:	480	15.83	29.24	99.31	725.05	0.14	1.43	0.18	1.06	0.06	0.11	0.00	0.06	0.26	5.57	221.34	51.85	225.58	1.94	1.09	46.99	201.44	8.90	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	80	0.85	0.16	2.95	18.62	0.04	8.00	0.11	0.31	0.00	0.03	0.00	0.08	0.32	8.80	10.08	14.40	18.72	0.72	0.16	2.40	232.00	1.60	0.00	0.00		2017
СУП "СНЕЖОК" С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	9.73	9.18	19.34	199.46	0.13	9.87	0.25	0.56	0.27	0.14	0.19	0.55	2.91	12.60	53.41	36.75	131.39	1.90	1.07	48.94	770.60	9.76	0.00	0.00	29	2004
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	2.24	1.65	5.99	47.95	0.01	0.28	0.02	0.21	0.22	0.04	0.05	0.02	0.03	1.22	14.33	2.58	23.97	0.26	0.19	17.45	35.72	2.87	0.00	0.00	272	2015
РИС РАДУЖНЫЙ	130	3.85	4.85	32.80	190.43	0.07	1.14	0.27	1.93	0.00	0.04	0.00	0.09	0.76	14.50	15.91	32.88	92.39	0.96	0.62	10.66	125.45	1.50	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	80	5.20	0.80	32.80	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	840	22,03	16,71	115,58	707,64	0,25	39,29	0,69	3,01	0,49	0,26	0,24	0,74	4,07	37,12	104,89	89,18	267,24	3,98	2,04	82,00	1 167,47	15,73	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	80	1.76	4.10	8.87	80.54	0.03	41.89	0.20	1.79	0.00	0.05	0.00	0.14	0.76	9.94	48.42	17.79	33.06	1.00	0.40	13.71	186.69	3.17	0.00	0.00	21	2017
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	230	12.43	15.14	21.14	272.02	0.14	9.34	0.99	0.78	0.13	0.14	0.22	0.61	3.85	16.43	46.93	46.15	150.02	2.03	1.41	52.69	747.30	9.48	0.00	0.00	449	2006
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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:	570	18.69	21.04	71.49	553.26	0.17	51.23	1.19	2.57	0.13	0.19	0.22	0.75	4.61	26.37	101.15	65.19	183.08	3.03	1.81	67.75	934.71	12.65	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:		96,55	96,54	397,38	2 898,15	0,78	107,75	50,18	8,36	1,02	1,39	0,60	1,74	10,03	83,68	791,91	279,64	991,29	16,35	5,97	377,65	3 283,37	44,96	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		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/20	10.25	12.74	1.51	161.82	0.04	0.11	0.17	1.66	1.79	0.27	0.41	0.11	0.14	5.48	58.25	9.85	135.88	1.59	0.96	115.62	140.62	17.53	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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	22.59	38.24	64.39	693.32	0.05	0.25	0.37	1.92	1.79	0.33	0.71	0.13	0.18	10.18	242.05	18.10	239.88	1.79	1.66	278.97	158.94	17.53	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"	80	1.14	4.10	3.31	54.74	0.04	6.20	0.01	1.99	0.00	0.03	0.00	0.05	0.23	5.31	17.92	12.05	37.51	0.72	0.33	76.40	107.98	1.80	0.00	0.00	18	2008		
СОЛЯНКА МЯСНАЯ	250	9.49	15.15	12.93	229.12	0.11	7.00	0.02	2.41	0.00	0.11	0.78	0.35	2.28	10.23	43.83	29.67	125.77	2.00	1.41	410.50	609.28	6.72	0.00	0.00	158	2004		
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	200/30	15.51	35.75	16.51	458.56	0.32	20.56	0.47	1.80	0.21	0.17	0.03	0.50	2.65	21.02	83.05	47.00	189.37	2.74	2.66	80.42	559.35	13.14	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	80	5.20	0.80	32.80	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	840	31,54	55,80	91,25	1 007,42	0,48	46,76	0,50	6,30	0,21	0,31	0,81	0,90	5,16	36,56	152,80	91,72	357,65	5,46	4,40	567,32	1 276,64	21,66	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	80	1.16	0.08	6.83	32.59	0.01	3.20	0.00	0.11	0.00	0.03	0.00	0.06	0.13	10.40	26.64	15.84	30.96	1.01	0.34	36.80	230.40	5.60	0.00	0.00				
ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	80	12.60	9.17	5.45	155.51	0.07	0.13	0.04	3.42	0.34	0.11	0.08	0.09	0.77	6.40	31.66	34.34	168.61	0.86	0.95	46.82	300.48	99.25	0.00	0.00	69	2017		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3.34	6.06	22.15	157.01	0.13	10.71	0.03	0.26	0.09	0.11	0.00	0.40	1.40	10.57	39.72	30.34	89.08	1.22	0.59	20.37	790.20	9.01	0.00	0.00	472	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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:	590	21,60	17,11	75,91	545,81	0,21	14,04	0,07	3,79	0,43	0,25	0,08	0,55	2,30	27,37	103,82	81,77	288,65	3,09	1,88	105,34	1 321,80	113,86	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:		94,84	131,57	343,77	2 965,89	0,97	85,05	1,01	12,51	2,52	1,09	1,62	1,67	10,43	90,99	552,36	298,07	1 058,45	15,57	8,34	1 434,90	3 861,37	156,29	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	160	3.83	5.88	23.48	162.82	0.03	0.43	0.03	0.19	0.06	0.10	0.00	0.04	0.35	4.22	87.92	19.67	89.60	0.27	0.65	44.47	142.79	7.69	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.61	3.10	28.09	155.47	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.37	0.00	116.02	23.55	97.42	0.58	0.40	54.31	183.36	9.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6.75	2.70	47.70	243.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	14.39	28.28	99.47	711.29	0.08	0.95	0.19	0.39	0.06	0.21	0.00	0.04	0.72	4.22	205.94	43.22	191.02	0.85	1.05	98.78	326.15	16.69	0.00	0.00		
Завтрак 2																											
ФРУКТ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	8.00	11.00	2.20	0.15	26.00	278.00	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:	300	1.40	0.60	29.60	133.00	0.05	14.00	0.01	0.83	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	30.00	16.00	25.00	5.00	0.15	26.00	278.00	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 РЫБНЫМИ	300	7.40	3.23	14.43	116.79	0.09	7.13	0.24	0.26	0.05	0.08	0.00	0.27	2.04	8.55	22.21	22.35	55.67	0.99	0.45	7.82	499.65	4.94	0.00	0.00	18	1994
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13.41	17.52	13.15	264.41	0.06	0.58	0.04	2.26	0.05	0.10	0.25	0.30	3.26	1.95	32.04	18.67	116.88	1.21	0.83	95.58	196.96	4.24	0.00	0.00	314	2008
РАГУ ОВОШНОЕ	200	3.93	8.46	21.40	179.56	0.12	20.77	0.94	0.75	0.15	0.11	0.00	0.45	1.62	21.20	67.59	46.72	102.70	2.11	1.11	24.34	732.20	9.41	0.00	0.00	83	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С	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	8.37	1.80	0.00	0.00	0.00	1.95	1.05	0.00	0.00	0.00	588	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.20	0.80	32.80	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	940	30,56	30,09	97,62	788,90	0,28	30,08	1,22	3,27	0,25	0,30	0,25	1,02	6,98	31,70	146,77	99,62	292,53	4,74	2,39	1 018,4	1 542,6	18,59	0,00	0,00		
Полдник																											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ	185/40	36.08	23.61	60.47	607.37	0.09	0.50	51.80	0.68	0.24	0.46	0.22	0.06	0.31	7.32	105.83	14.46	95.89	0.47	0.63	58.53	178.09	4.27	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:	425	36.08	23.61	60.47	607.37	0.09	0.50	51.80	0.68	0.24	0.46	0.22	0.06	0.31	7.32	111.91	15.81	95.89	0.47	0.63	59.88	178.54	4.27	0.00	0.00		
Ужин 1																											
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0.69	4.08	2.60	49.95	0.03	7.68	0.01	1.77	0.00	0.03	0.00	0.04	0.15	3.67	18.62	10.75	34.26	0.77	0.24	5.66	112.37	2.30	0.00	0.00	37	1997
ГУЛЯШ МЯСНОЙ ИЗ СВИНИНЫ	100	15.87	39.47	6.42	445.47	0.38	1.64	0.05	0.23	0.09	0.12	0.00	0.41	2.39	8.77	12.64	25.74	155.73	1.77	2.43	63.73	388.76	8.06	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	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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:	590	27.20	51.11	80.66	896.32	0.57	9.32	0.08	5.44	0.17	0.24	0.00	0.65	4.22	28.44	46.59	127.74	324.88	5.56	3.70	72.60	692.63	12.01	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:		110,83	134,69	389,02	3 234,88	1,07	54,85	53,30	10,61	0,72	1,23	0,47	1,85	12,53	73,68	541,21	302,39	929,32	16,62	7,92	1 275,7	3 017,9	53,56	0,00	0,00		

12 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	І, 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	130	6.67	11.12	23.80	222.79	0.05	0.04	0.06	0.96	0.13	0.05	0.20	0.07	0.36	10.00	104.06	8.64	80.49	0.74	0.71	106.95	55.43	0.52	0.00	0.00	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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:	450	14.37	30.72	86.68	681.49	0.05	0.04	0.20	1.16	0.13	0.05	0.20	0.07	0.36	10.00	111.86	9.89	84.49	0.74	0.71	108.30	56.15	0.52	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																											
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	80	1.76	4.10	8.87	80.54	0.03	41.89	0.20	1.79	0.00	0.05	0.00	0.14	0.76	9.94	48.42	17.79	33.06	1.00	0.40	13.71	186.69	3.17	0.00	0.00	21	2017
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	2.32	5.70	15.48	127.38	0.06	6.64	0.24	0.34	0.08	0.07	0.00	0.20	0.64	13.73	68.63	29.97	66.69	1.56	0.59	42.17	474.44	8.32	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	200	5.72	6.50	46.43	267.68	0.26	23.46	0.04	0.44	0.10	0.18	0.00	0.88	3.05	23.46	27.08	60.71	154.12	2.65	1.07	15.13	1 666,9 г	14,67	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	80	5.20	0.80	32.80	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	34,25	23,74	123,14	851,39	0,46	73,10	0,86	5,42	0,18	0,42	0,00	1,38	5,90	56,46	205,74	177,50	528,61	6,37	3,56	125,13	2 897,5 г	207,42	0,00	0,00		
Полдник																											
КЕКС МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ	100	6.17	25.63	37.28	407.51	0.07	1.54	0.39	10.45	0.46	0.10	0.11	0.06	0.53	11.49	34.16	18.07	81.46	1.28	0.52	49.24	223.39	5.63	0.00	0.00	483	2015
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	12.17	33.63	46.68	539.51	0.07	1.54	0.39	10.45	0.46	0.10	0.11	0.06	0.53	11.49	34.16	18.07	81.46	1.28	0.52	49.24	223.39	5.63	0.00	0.00		
Ужин 1																											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО.	80	0.85	0.16	2.95	18.62	0.04	8.00	0.11	0.31	0.00	0.03	0.00	0.08	0.32	8.80	10.08	14.40	18.72	0.72	0.16	2.40	232.00	1.60	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	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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:	540	20.60	38.96	80.44	758.05	0.37	9.32	0.91	4.99	0.00	0.15	0.00	0.50	2.96	25.52	46.05	67.15	215.13	2.73	2.79	66.21	617.02	10.10	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:		88,79	132,85	386,36	3 123,46	1,07	99,40	2,41	22,94	0,77	1,12	0,31	2,07	10,23	107,47	689,81	332,61	1 145,6 г	17,92	7,96	476,88	4 396,0 г	225,67	0,00	0,00		

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	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	170/30	28.61	19.01	51.27	498.80	0.07	0.38	39.95	0.93	0.27	0.36	0.18	0.07	0.38	3.59	80.27	14.35	85.72	0.66	0.45	71.76	144.57	3.94	0.00	0.00	225	2008		
	200	2.90	2.50	24.80	134.00	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008		
Итого за прием пищи:	550	34.51	32.26	131.07	962.80	0.16	21.38	40.04	1.93	0.27	0.36	0.18	0.07	0.38	3.59	221.27	40.85	210.72	2.41	0.45	71.76	144.57	3.94	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	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	4.00	1.20	61.80	278.00	0.10	24.00	0.05	0.20	0.00	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	30.00	92.00	70.00	4.00	0.00	62.00	696.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																													
САЛАТ ОВОШНОЙ	80	0.90	4.09	3.68	55.32	0.04	68.80	0.10	1.96	0.00	0.04	0.00	0.14	0.35	5.92	14.88	8.96	27.92	0.64	0.21	3.84	125.28	1.44	0.00	0.00	39	2006		
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	250/5	2.07	4.82	9.64	93.05	0.05	12.44	0.30	0.29	0.08	0.06	0.00	0.21	0.78	9.98	64.01	23.56	49.99	1.13	0.49	17.29	333.80	4.52	0.00	0.00	120	2004		
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	100	3.85	8.65	8.47	127.05	0.04	0.00	0.03	3.27	0.37	0.07	0.09	0.02	0.65	1.17	13.86	14.46	70.51	1.34	0.19	98.54	69.58	3.34	0.00	0.00	ТТК	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	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	80	5.20	0.80	32.80	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	865	16.47	23.10	103.68	695.47	0.18	101.24	0.49	6.47	0.53	0.20	0.09	0.43	2.22	25.07	111.28	55.31	181.30	3.98	1.18	123.78	582.34	9.90	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	80	0.96	4.13	5.61	64.15	0.03	4.38	0.16	1.79	0.00	0.03	0.00	0.08	0.31	4.70	18.42	13.63	30.17	0.64	0.24	275.16	200.82	2.44	0.00	0.00	60	2004		
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	0.45	0.06	2.62	13.12	0.02	3.20	0.00	0.06	0.00	0.01	0.00	0.04	0.06	2.88	9.92	4.48	18.56	0.32	0.27	1.28	56.00	0.96	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	180	3.82	6.52	25.68	177.19	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	0.00	0.46	1.62	12.31	43.46	35.04	101.74	1.42	0.68	22.34	916.56	10.25	0.00	0.00	472	1994		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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:	700	20,93	36,91	75,79	721,16	0,40	20,04	0,20	2,54	0,09	0,17	0,00	0,58	1,99	19,89	113,60	74,40	312,47	4,38	1,19	300,13	1 174,16	13,65	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:		89,23	105,14	425,64	3 039,50	0,89	167,70	40,81	11,14	0,89	1,04	0,27	1,08	5,95	48,55	686,23	286,31	918,49	14,93	3,62	659,02	2 889,46	45,49	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	160	3,88	5,82	17,79	140,75	0,04	0,43	0,03	0,48	0,06	0,09	0,00	0,03	0,22	3,59	89,13	12,20	71,57	0,21	0,43	42,27	140,87	7,38	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:	480	12.28	25.72	95.39	663.75	0.05	200.43	0.33	0.68	0.06	0.09	0.00	0.03	0.22	3.59	104.13	15.20	78.57	1.21	0.43	42.27	140.87	7.38	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																													
ОВОЩИ 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	200/25	7.08	8.02	15.54	162.94	0.10	7.79	0.20	0.45	0.10	0.10	0.71	0.40	2.03	11.33	42.24	30.14	103.57	1.75	1.34	30.22	635.19	7.50	0.00	0.00	114.135	2004		
МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	250	19.36	42.35	17.99	535.28	0.47	8.84	0.25	0.30	0.06	0.20	0.12	0.70	3.45	16.23	91.20	49.56	242.75	2.65	3.03	140.90	949.24	13.81	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	80	5.20	0.80	32.80	160.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	835	32,26	51,25	82,17	926,36	0,58	18,23	0,45	0,75	0,16	0,31	0,83	1,10	5,54	27,56	156,75	91,22	363,60	4,83	4,37	1 061,54	1 698,16	21,31	0,00	0,00				
Полдник																													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	6.00	7.84	59.52	333.60	0.06	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.56	0.00	23.20	16.00	72.00	1.68	0.00	264.00	88.00	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:	280	7.00	8.04	79.72	419.60	0.08	4.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	0.08	0.76	0.20	37.20	24.00	86.00	4.48	0.08	276.00	328.00	2.00	0.00	0.00				
Ужин 1																													
САПАТ ИЗ КАПУСТЫ	80	1.76	4.10	8.87	80.54	0.03	41.89	0.20	1.79	0.00	0.05	0.00	0.14	0.76	9.94	48.42	17.79	33.06	1.00	0.40	13.71	186.69	3.17	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	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	1.25	0.00	0.00	0.00	1.35	0.72	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:	590	24.88	36.14	94.68	805.93	0.25	43.68	0.73	2.73	0.20	0.19	1.10	0.59	4.08	28.87	86.88	68.41	243.73	3.42	3.66	82.45	603.09	12.03	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:		78,42	122,75	393,76	3 007,64	1,00	276,34	1,52	4,88	0,42	0,71	1,93	1,86	10,80	64,22	422,96	222,83	803,90	17,94	8,92	1 490,29	3 080,19	44,72	0,00	0,00				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети - ческая	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	Фолиева я	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь	1 331.6	1 724.0	5 511.71	43 296.58	14.2	1 459.2	269.9	157.5	16.5	16.03	12.6	24.5	138.9	1 105.94	9 729.1	4 109.9	14 635.7	237.1	108.9	13 303.8	49 799.5	1 425.7	0.0	0.0
Среднее	95.12	123.15	393.69	3 092.61	1.02	104.24	19.28	11.25	1.18	1.15	0.90	1.75	9.93	79.00	694.94	293.57	1 045.41	16.94	7.78	950.27	3 557.11	101.84	0.0	0.0
Содержание	12.3	35.8	51.9																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст	Завтра	Завтрак 2	Обед	Полдник	Ужин 1	Ужин 2
7-11 лет	508	334	905	339	596	200