

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (сезон лето-осень)



Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО "ИДЮП "Мир"
 Т.Н.Косоголова
 02.09.2024

Неделя 1
 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5,81	6,55	36,26	225,34	0,04	0,23	0,01	0,08	0,11	109,73	27,31	117,77	0,46	163,07	49,27	15,60	1,56	189	2008	
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	85	16,50	10,70	14,68	217,99	0,03	0,15	0,02	0,25	0,18	147,71	19,38	169,58	0,47	129,70	43,04	5,91	0,59	80	2007	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	20	4,36	5,20	0,00	64,18	0,01	0,06	0,00	0,19	0,05	154,88	6,09	87,00	0,17	14,61	0,00	0,00	0,00	54 - 13 - 2020	2020	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	1,80	1,46	5,83	43,74	0,01	0,04	0,00	0,01	0,04	40,80	21,50	45,35	0,89	82,77	0,70	0,00	0,00	380	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008	
Итого за прием пищи:	655	35,97	24,91	104,77	783,25	0,09	0,48	0,03	0,53	0,38	453,12	74,28	419,70	1,99	390,15	93,01	21,51	2,15			
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,37	7,04	8,47	95,38	0,03	1,65	0,01	0,00	0,03	29,70	16,72	36,28	1,03	188,12	29,10	0,00	0,00	54-15з-2020	2020	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2,19	5,77	9,91	93,35	0,05	9,91	0,23	0,00	0,05	48,05	24,82	51,45	0,82	320,87	32,72	0,00	0,00	67	2012	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	110	25,31	20,38	0,91	285,41	0,06	0,55	0,02	0,00	0,12	19,27	20,22	167,33	1,39	246,06	37,33	135,36	13,25	307	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,68	8,90	27,21	204,11	0,07	0,00	0,00	0,18	0,04	21,98	21,48	91,93	1,53	71,47	24,00	0,00	0,00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,50	0,00	21,35	87,02	0,00	0,08	0,01	0,00	0,00	48,55	3,59	3,47	0,08	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	65	4,88	0,65	31,20	150,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,30	0,96	31,68	156,48	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	23,20	37,60	120,00	3,12	188,00	3,52	0,00	0,00	34	2008	
Итого за прием пищи:	995	44,23	43,70	130,73	1 072,55	0,35	12,19	0,27	0,18	0,30	190,75	124,43	470,46	7,97	1 015,29	126,67	135,36	13,25			
Полдник																					
ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,54	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	25,52	106,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012	
Итого за прием пищи:	500	4,70	4,04	93,12	412,10	0,05	1,80	0,00	0,00	0,01	22,60	15,40	44,00	0,68	244,60	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	10	2008	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	28,49	14,21	17,27	306,54	0,23	7,88	4,24	0,47	1,84	104,02	30,76	400,15	7,32	420,98	46,43	12,25	1,22	298	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	4,14	2,59	31,11	162,18	0,14	6,90	0,00	0,02	0,12	27,00	39,73	108,85	1,65	808,24	9,69	0,00	0,00	126	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,09	11,75	49,40	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,74	9,21	13,89	1,41	37,53	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,00	0,00	34	2008	
Итого за прием пищи:	650	37,43	17,69	83,73	639,92	0,52	39,81	4,41	0,49	2,05	176,26	123,20	623,89	13,33	1 674,25	60,32	12,25	1,22			
Второй ужин																					
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011	
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00			
Всего за день:		128,33	95,34	420,35	3 008,02	1,09	55,68	4,75	1,20	3,08	1 082,73	365,31	1 738,05	24,17	3 616,29	298,00	169,12	16,62			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,04	6,69	26,34	187,92	0,05	0,25	0,01	0,08	0,11	116,82	15,58	93,51	0,43	167,97	25,83	16,90	1,69	120	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	18,09	18,51	3,19	251,37	0,05	0,14	0,10	2,42	0,33	251,22	19,43	250,66	1,93	174,79	29,50	7,54	0,75	211	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,72	3,70	17,93	125,21	0,03	0,27	0,01	0,00	0,11	121,21	26,81	103,23	0,86	202,01	10,30	18,30	1,83	54-21 гн - 2020	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	4,13	0,55	26,40	127,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,42	13,86	68,46	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	1,54	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	710	35,40	37,12	88,66	826,76	0,19	0,66	0,12	2,65	0,59	501,51	78,27	502,51	4,61	629,51	67,17	42,74	4,27		
Обед																				
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ	100	1,20	0,10	4,50	23,00	0,08	200,00	0,31	0,00	0,09	8,00	7,00	16,00	0,50	163,00	3,00	0,00	0,00	54-43-2020	2020
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,82	9,89	22,20	179,06	0,08	3,68	0,10	0,00	0,07	26,38	29,43	70,03	0,99	430,89	25,17	0,00	0,00	76	2012
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	120	21,34	17,34	13,90	293,02	0,07	0,38	0,02	0,00	0,11	28,04	24,88	161,46	1,72	219,89	16,83	101,53	17,67	54 - 24м	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,61	10,47	29,87	227,37	0,13	6,12	0,01	0,19	0,15	51,69	37,62	110,84	1,40	784,44	53,05	4,86	0,49	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТ.С	200	0,51	0,20	25,24	114,20	0,01	66,08	0,12	0,00	0,04	21,16	4,36	10,09	0,43	8,42	0,00	0,00	0,00	381	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,25	0,70	33,60	162,40	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	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1040	42,35	39,90	168,91	1 194,65	0,54	276,26	0,56	0,19	0,54	164,27	150,29	518,42	8,94	1 841,64	102,45	106,39	18,16		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	13,91	12,81	24,79	268,11	0,05	0,37	0,02	0,22	0,08	140,70	16,54	138,23	0,89	137,97	22,68	35,52	6,10	412	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,68	0,68	18,66	75,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	470	14,79	13,75	66,05	429,59	0,05	2,17	0,02	0,22	0,08	156,70	26,54	152,23	1,09	339,97	22,68	35,52	6,10		
Ужин																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,01	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	0,60	141,00	3,00	0,00	0,00	11	2008
ГУЛЯШ	70/50	14,17	29,96	7,46	349,37	0,28	0,33	0,01	0,08	0,10	10,62	5,93	149,32	1,67	59,65	22,72	18,01	0,00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,82	9,49	26,22	210,05	0,12	0,00	0,00	0,17	0,08	16,62	79,30	119,24	2,65	133,34	25,45	0,00	0,00	255	1996
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,11	0,64	12,07	58,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,28	16,64	25,64	0,91	52,28	0,00	0,00	0,00	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
Итого за прием пищи:	620	23,40	40,39	57,85	678,38	0,43	10,33	0,02	0,25	0,23	55,52	115,87	336,20	5,83	386,27	51,17	18,01	0,00		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		121,14	134,16	405,47	3 273,38	1,69	290,82	0,76	3,31	1,84	1 094,00	402,97	1 697,36	20,67	3 455,39	243,47	202,66	28,53		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,63	6,88	38,04	238,62	0,05	0,27	0,01	0,08	0,12	123,81	17,31	101,45	0,38	183,42	22,10	17,96	1,80	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	110	8,25	1,10	52,80	255,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	8,18	14,10	17,74	227,63	0,01	0,07	0,01	0,39	0,07	195,71	7,61	111,36	0,23	20,75	0,00	0,00	0,00	9	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,52	1,80	13,01	78,18	0,01	0,19	0,01	0,00	0,08	78,77	17,46	61,27	1,84	131,73	5,50	9,78	0,98	394	2012
Итого за прием пищи:	630	25,58	23,88	121,59	799,63	0,07	0,53	0,03	0,47	0,27	398,29	42,38	274,08	2,45	335,90	27,60	27,74	2,78		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,26	5,75	7,14	76,71	0,03	6,31	0,02	0,00	0,04	26,96	13,55	23,74	0,61	264,65	24,84	0,00	0,00	55	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,75	7,96	16,43	136,57	0,06	14,13	0,17	0,00	0,06	53,94	31,32	62,41	1,23	436,49	26,25	0,00	0,00	110	1996
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	27,50	22,64	2,27	319,74	0,07	0,51	0,02	0,00	0,13	23,78	22,16	181,25	1,48	265,07	22,07	145,52	14,25	312	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,11	9,04	20,18	162,64	0,09	10,17	0,18	0,00	0,09	34,85	32,59	73,66	1,16	563,99	35,04	0,00	0,00	143	2011
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ С ВИТ.С	200	0,72	0,00	26,56	108,59	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	57,84	2,46	5,02	0,10	0,25	0,00	0,00	0,00	11,8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,25	0,70	33,60	162,40	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	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,30	0,96	31,68	156,48	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	23,20	37,60	120,00	3,12	188,00	3,52	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1010	45,89	47,05	137,86	1 123,13	0,39	31,15	0,41	0,00	0,38	220,57	139,68	466,08	7,70	1 718,45	111,72	145,52	14,25		
Полдник																				
СЫРНИКИ	200	28,97	17,56	19,87	348,45	0,04	0,13	0,04	0,42	0,28	210,49	28,80	272,22	0,77	149,67	39,03	0,00	0,00	54-6т-2020	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	16,70	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	550	29,77	18,42	59,17	501,05	0,04	1,93	0,04	0,42	0,28	226,49	38,80	286,22	0,97	351,67	39,03	0,00	0,00		
Ужин																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71а	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	14,87	22,71	45,72	385,35	0,36	6,88	0,02	0,00	0,19	22,44	41,83	211,51	2,81	846,39	26,85	14,64	0,00	394	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,63	0,35	16,80	81,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,42	0,10	11,84	50,39	0,00	0,51	0,00	0,00	0,02	17,82	9,53	14,48	1,44	41,59	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	665	22,33	23,96	97,96	638,74	0,51	32,39	0,19	0,00	0,29	68,76	94,86	326,99	7,20	1 295,48	31,05	14,64	0,00		
Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		129,57	118,31	424,98	3 165,15	1,05	66,60	0,71	0,89	1,48	1 162,11	343,72	1 537,37	18,52	3 993,50	227,40	187,90	17,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	7,10	6,79	34,04	223,89	0,11	0,19	0,01	0,08	0,13	90,86	69,48	148,30	2,15	211,89	40,27	12,71	1,27	54 - 20 к-2020	2020
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10	16,08	11,34	17,92	234,00	0,03	0,11	0,03	0,19	0,18	143,20	18,82	164,99	0,45	113,11	52,79	0,00	0,00	224	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,57	2,81	14,51	97,33	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	97,84	20,81	78,03	0,62	152,92	7,92	14,08	1,41	395	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,72	23,76	117,36	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	17,40	28,20	90,00	2,34	141,00	2,64	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	680	35,22	22,26	119,03	811,78	0,26	0,51	0,05	0,27	0,45	349,30	137,31	481,32	5,56	618,92	103,62	26,79	2,68		
Обед																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,01	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	0,60	141,00	3,00	0,00	0,00	54-23-2020	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,84	9,14	22,92	177,89	0,08	3,46	0,16	0,08	0,07	25,23	29,44	70,79	0,96	426,53	25,47	0,00	0,00	98	2008
БИТОЧКИ	100	15,87	27,06	19,08	376,65	0,29	0,18	0,00	0,00	0,11	30,46	15,36	180,28	2,24	90,68	24,17	19,94	0,33	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,41	7,70	40,20	252,91	0,06	0,00	0,00	0,15	0,03	18,07	8,98	45,61	0,83	55,86	32,83	0,00	0,00	273	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,50	0,00	21,35	87,02	0,00	0,08	0,01	0,00	0,00	48,55	3,59	3,47	0,08	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,25	0,70	33,60	162,40	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	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	5,63	1,02	33,66	166,26	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	24,65	39,95	127,50	3,32	199,75	3,74	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	985	37,30	45,72	173,31	1 237,23	0,60	13,72	0,18	0,23	0,32	169,96	111,32	469,65	8,03	914,59	89,21	19,94	0,33		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	0,01	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	11.5	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	420	4,63	5,84	76,46	369,38	0,04	1,80	0,01	0,00	0,03	30,50	20,00	59,00	1,25	257,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,37	7,04	8,47	95,38	0,03	1,65	0,01	0,00	0,03	29,70	16,72	36,28	1,03	188,12	29,10	0,00	0,00	54-15з-2020	2020
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	17,04	15,88	4,45	239,93	0,03	0,15	0,09	0,02	0,09	18,32	18,93	139,03	1,94	246,28	15,59	42,95	0,00	54-1м-2020	2020
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,51	9,15	27,55	202,20	0,12	5,90	0,00	0,18	0,12	18,74	33,31	86,61	1,33	723,68	32,11	0,00	0,00	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,09	11,75	49,40	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,74	9,21	13,89	1,41	37,53	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	0,40	19,20	92,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	640	25,31	32,56	71,42	679,71	0,18	7,73	0,10	0,20	0,25	83,50	78,17	275,81	5,71	1 195,61	76,80	42,95	0,00		
Второй ужин																				
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		108,46	111,38	448,22	3 198,30	1,16	25,16	0,38	0,70	1,39	873,26	374,80	1 465,78	20,75	3 278,12	287,63	89,68	3,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,87	8,06	31,94	225,73	0,09	0,26	0,01	0,08	0,13	130,15	41,76	152,23	0,93	217,39	23,39	17,60	1,76	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,36	13,56	2,67	189,96	0,04	0,08	0,11	2,54	0,32	84,21	13,49	178,20	2,03	158,99	35,26	5,63	0,56	210	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,78	11,23	18,21	180,50	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02	3,17	0,00	3,92	0,03	3,74	0,00	0,00	0,00	1	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,73	0,30	19,99	99,33	0,01	96,80	0,18	0,00	0,06	20,16	5,17	3,37	0,62	9,88	0,00	0,00	0,00	398	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,54	7,80	0,00	96,27	0,01	0,08	0,00	0,29	0,07	232,32	9,14	130,50	0,26	21,91	0,00	0,00	0,00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	720	34,85	41,49	95,13	900,51	0,18	97,22	0,30	3,14	0,62	475,81	78,96	498,22	4,65	458,91	59,53	23,23	2,32		
Обед																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	100	1,41	3,70	10,53	79,39	0,04	1,68	1,06	0,08	0,06	27,33	34,35	50,40	1,01	198,78	5,24	0,00	0,00	345	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,10	5,94	11,75	104,16	0,03	4,17	0,13	0,00	0,06	42,67	25,03	52,21	1,16	314,16	36,76	0,00	0,00	80	2008
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	280	34,16	10,06	46,33	405,77	0,09	1,52	0,29	0,05	0,09	30,39	120,78	265,22	2,35	442,77	73,52	123,55	21,66	54-12м-2020	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	120	9,00	1,20	57,60	278,40	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	33	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,09	0,09	11,91	48,83	0,01	0,97	0,00	0,00	0,00	3,56	1,90	2,32	0,50	54,38	0,47	0,00	0,00	58	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,94	1,44	47,52	234,72	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	34,80	56,40	180,00	4,68	282,00	5,28	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1080	54,70	22,43	185,64	1 151,27	0,37	8,34	1,48	0,13	0,31	138,75	238,46	550,15	9,70	1 292,09	121,27	123,55	21,66		
Полдник																				
ВАТРУШКА	100	12,59	11,40	28,98	263,89	0,05	0,08	0,02	0,43	0,14	85,76	14,73	125,75	0,75	106,93	28,24	3,10	0,31	136	2007
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,68	0,68	18,66	75,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	470	13,47	12,34	70,24	425,37	0,05	1,88	0,02	0,43	0,14	101,76	24,73	139,75	0,95	308,93	28,24	3,10	0,31		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	10	2008
ШНИЦЕЛЬ	100	15,38	26,07	19,05	369,01	0,28	0,05	0,00	0,11	0,12	28,97	14,33	173,12	2,14	81,20	15,87	19,33	0,33	54 - 7м	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,82	9,49	26,22	210,05	0,12	0,00	0,00	0,17	0,08	16,62	79,30	119,24	2,65	133,34	25,45	0,00	0,00	255	1996
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,72	3,70	17,93	125,21	0,03	0,27	0,01	0,00	0,11	121,21	26,81	103,23	0,86	202,01	10,30	18,30	1,83	54-21 гн - 2020	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
Итого за прием пищи:	600	28,52	39,66	76,60	774,67	0,49	25,32	0,18	0,28	0,35	180,80	140,44	421,59	6,65	706,55	53,62	37,63	2,16		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		136,74	118,92	451,61	3 395,82	1,57	134,16	2,02	3,98	1,82	1 113,12	514,59	1 797,71	22,15	3 024,48	262,66	187,51	26,45		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,63	6,88	38,04	238,62	0,05	0,27	0,01	0,08	0,12	123,81	17,31	101,45	0,38	183,42	22,10	17,96	1,80	189	2008
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	100	17,76	12,31	23,76	272,85	0,04	0,11	0,03	0,31	0,18	138,84	19,48	173,54	0,64	121,29	43,02	2,41	0,24	227	2008
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	35	7,63	9,10	0,00	112,32	0,01	0,10	0,01	0,34	0,08	271,04	10,66	152,25	0,30	25,56	0,00	0,00	0,00	54 - 1з - 2020	2020
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ПОВИДЛОМ	200/10	0,22	0,05	16,34	66,65	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	13,71	5,97	7,36	0,77	30,74	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	635	34,59	35,89	93,48	826,24	0,10	0,55	0,05	0,88	0,40	549,51	53,42	437,21	2,11	363,50	65,12	20,37	2,04		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,26	5,75	7,14	76,71	0,03	6,31	0,02	0,00	0,04	26,96	13,55	23,74	0,61	264,65	24,84	0,00	0,00	55	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,50	9,31	21,45	184,06	0,16	3,37	0,15	0,08	0,08	44,94	38,36	99,75	1,81	445,16	45,12	0,00	0,00	99	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,29	0,31	14,67	70,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,68	8,90	27,21	204,11	0,07	0,00	0,00	0,18	0,04	21,98	21,48	91,93	1,53	71,47	24,00	0,00	0,00	181	2008
КОТЛЕТЫ	100/30	13,27	21,97	18,03	320,76	0,24	0,60	0,09	0,03	0,08	9,04	13,97	142,68	1,96	46,17	1,76	13,81	0,00	282	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	200	0,15	0,18	33,37	130,51	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	16,65	6,94	16,44	0,15	119,13	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,00	0,80	38,40	185,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1010	36,46	47,82	180,07	1 270,44	0,59	10,86	0,26	0,29	0,28	134,07	117,80	449,54	8,01	1 064,08	97,92	13,81	0,00		
Полдник																				
КОНФЕТЫ	40	0,60	2,88	32,72	159,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,20	10,80	16,40	0,64	40,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0,72	0,72	19,64	79,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	420	1,52	3,86	74,96	325,52	0,00	1,80	0,00	0,00	0,01	23,20	20,80	30,40	0,84	242,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,72	4,35	11,09	81,38	0,04	24,11	0,09	0,00	0,05	64,60	24,04	46,89	0,89	362,52	24,35	0,00	0,00	132	2012
ГУЛЯШ	70/50	14,17	29,96	7,46	349,37	0,28	0,33	0,01	0,08	0,10	10,62	5,93	149,32	1,67	59,65	22,72	18,01	0,00	259	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	6,11	8,45	28,73	212,14	0,12	5,40	0,01	0,11	0,19	109,75	39,48	141,18	1,23	762,72	31,44	14,78	1,48	126	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,11	0,64	12,07	58,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,28	16,64	25,64	0,91	52,28	0,00	0,00	0,00	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
Итого за прием пищи:	620	25,61	43,60	68,95	747,75	0,44	29,84	0,11	0,19	0,35	190,25	86,09	363,03	4,70	1 237,17	78,51	32,79	1,48		
Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		104,18	136,17	425,86	3 272,55	1,17	43,65	0,46	1,36	1,30	1 145,03	306,11	1 464,18	15,86	3 198,75	259,55	66,97	3,52		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5,81	6,55	36,26	225,34	0,04	0,23	0,01	0,08	0,11	109,73	27,31	117,77	0,46	163,07	49,27	15,60	1,56	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,75	10,43	14,87	182,93	0,01	0,07	0,01	0,32	0,07	194,66	7,61	110,06	0,23	19,51	0,00	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,57	2,81	14,51	97,33	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	97,84	20,81	78,03	0,62	152,92	7,92	14,08	1,41	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	610	24,28	20,87	110,28	723,04	0,14	0,51	0,03	0,40	0,30	413,83	74,53	365,86	2,87	429,50	58,95	29,68	2,97		
Обед																				
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	54-3з-2020	2020
СУП КУРИНЫЙ	250	13,33	6,27	9,44	141,65	0,07	2,14	0,11	0,00	0,06	17,78	48,26	102,76	1,10	349,63	58,15	51,25	8,98	112	2011
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	120	19,60	5,38	8,95	161,28	0,09	1,29	0,04	0,22	0,13	65,96	53,94	244,00	1,11	452,98	184,14	1,87	0,19	240	2015
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,27	4,79	21,42	134,79	0,09	9,83	0,18	0,00	0,09	34,38	33,49	78,37	1,26	582,06	51,06	0,00	0,00	52	2007
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,48	0,02	22,50	93,69	0,00	0,25	0,00	0,00	0,01	31,06	7,94	15,52	1,24	108,61	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	110	8,25	1,10	52,80	255,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,94	1,44	47,52	234,72	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	34,80	56,40	180,00	4,68	282,00	5,28	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1080	53,97	19,20	166,43	1 045,33	0,51	38,51	0,50	0,22	0,43	197,98	220,03	646,65	10,39	2 065,28	300,63	53,12	9,17		
Полдник																				
ОЛАДЬИ	100	4,39	5,09	31,82	186,29	0,04	0,02	0,00	0,09	0,03	13,55	6,64	34,82	0,57	49,78	37,27	0,00	0,00	449	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	23,60	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	500	5,39	6,15	78,02	361,09	0,04	1,82	0,00	0,09	0,03	29,55	16,64	48,82	0,77	251,78	37,27	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,01	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	0,60	141,00	3,00	0,00	0,00	54-2з-2020	2020
МЯСО ТУШЕНОЕ	70/50	13,94	32,37	6,86	364,84	0,28	0,37	0,08	0,05	0,08	15,31	8,15	148,56	1,68	73,86	35,14	17,62	0,00	390	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,36	8,33	32,57	220,85	0,06	0,66	0,21	0,08	0,03	25,37	16,36	54,16	0,96	115,50	97,93	0,00	0,00	332	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,42	0,10	11,84	50,39	0,00	0,51	0,00	0,00	0,02	17,82	9,53	14,48	1,44	41,59	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
Итого за прием пищи:	620	22,02	41,10	63,37	696,58	0,37	11,54	0,30	0,13	0,17	81,50	48,04	259,20	4,68	371,95	136,07	17,62	0,00		
Второй ужин																				
БИОКЕФИР	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	22	2011
Итого за прием пищи:	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		112,46	92,32	429,10	2 942,24	1,54	53,78	0,87	0,84	1,33	938,86	391,24	1 508,53	18,91	3 376,51	532,92	100,42	12,14		

**Неделя 2
8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	7,10	6,79	34,04	223,89	0,11	0,19	0,01	0,08	0,13	90,86	69,48	148,30	2,15	211,89	40,27	12,71	1,27	54 - 20 к-2020	2020
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	85	16,50	10,70	14,68	217,99	0,03	0,15	0,02	0,25	0,18	147,71	19,38	169,58	0,47	129,70	43,04	5,91	0,59	80	2007
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,23	7,18	14,30	123,73	0,00	0,02	0,00	0,15	0,01	3,06	0,63	2,90	0,10	12,77	0,00	0,00	0,00	2	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,73	0,30	19,99	99,33	0,01	96,80	0,18	0,00	0,06	20,16	5,17	3,37	0,62	9,88	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,63	0,35	16,80	81,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	640	35,09	34,22	99,81	855,14	0,16	97,16	0,30	0,48	0,38	525,79	105,66	474,15	3,64	364,24	83,31	18,62	1,86		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,37	7,04	8,47	95,38	0,03	1,65	0,01	0,00	0,03	29,70	16,72	36,28	1,03	188,12	29,10	0,00	0,00	75	1996
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2,19	5,77	9,91	93,35	0,05	9,91	0,23	0,00	0,05	48,05	24,82	51,45	0,82	320,87	32,72	0,00	0,00	67	2012
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	110	25,31	20,38	0,91	285,41	0,06	0,55	0,02	0,00	0,12	19,27	20,22	167,33	1,39	246,06	37,33	135,36	13,25	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,80	8,99	18,17	153,18	0,08	9,15	0,17	0,00	0,08	31,60	29,34	66,34	1,04	507,50	34,34	0,00	0,00	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТ.С	200	0,07	0,06	20,60	83,14	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	14,94	3,14	10,16	0,33	36,92	0,30	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,30	0,96	31,68	156,48	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	23,20	37,60	120,00	3,12	188,00	3,52	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1030	44,54	44,20	137,74	1 098,94	0,36	21,94	0,43	0,00	0,34	166,76	131,84	451,56	7,73	1 487,47	137,31	135,36	13,25		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	21,82	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	440	3,36	2,94	74,42	321,16	0,03	1,80	0,00	0,00	0,01	20,40	13,60	34,00	0,52	230,40	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71а	2015
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	28,49	14,21	17,27	306,54	0,23	7,88	4,24	0,47	1,84	104,02	30,76	400,15	7,32	420,98	46,43	12,25	1,22	298	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	4,14	2,59	31,11	162,18	0,14	6,90	0,00	0,02	0,12	27,00	39,73	108,85	1,65	808,24	9,69	0,00	0,00	126	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,72	3,70	17,93	125,21	0,03	0,27	0,01	0,00	0,11	121,21	26,81	103,23	0,86	202,01	10,30	18,30	1,83	54-21 гн - 2020	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	620	39,77	20,94	78,03	657,05	0,49	40,05	4,42	0,49	2,13	272,03	126,70	668,23	11,61	1 768,23	69,30	30,55	3,05		
Второй ужин																				
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		128,76	107,30	398,00	3 032,49	1,12	162,35	5,19	0,97	3,20	1 224,98	405,80	1 807,94	23,70	4 142,34	307,92	184,53	18,16		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,04	6,69	26,34	187,92	0,05	0,25	0,01	0,08	0,11	116,82	15,58	93,51	0,43	167,97	25,83	16,90	1,69	120	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	18,09	18,51	3,19	251,37	0,05	0,14	0,10	2,42	0,33	251,22	19,43	250,66	1,93	174,79	29,50	7,54	0,75	211	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	4,13	0,55	26,40	127,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,52	1,80	13,01	78,18	0,01	0,19	0,01	0,00	0,08	73,30	16,24	61,27	1,84	131,39	5,50	9,78	0,98	394	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	715	33,53	35,28	85,72	789,51	0,18	0,58	0,12	2,65	0,56	455,05	70,05	468,05	5,78	570,64	62,59	34,22	3,42		
Обед																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,01	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	0,60	141,00	3,00	0,00	0,00	11	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,82	9,89	22,20	179,06	0,08	3,68	0,10	0,00	0,07	26,38	29,43	70,03	0,99	430,89	25,17	0,00	0,00	76	2012
БИТОЧКИ	100	15,87	27,06	19,08	376,65	0,29	0,18	0,00	0,00	0,11	30,46	15,36	180,28	2,24	90,68	24,17	19,94	0,33	268	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,61	10,47	29,87	227,37	0,13	6,12	0,01	0,19	0,15	51,69	37,62	110,84	1,40	784,44	53,05	4,86	0,49	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,50	0,00	21,35	87,02	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	48,55	3,59	3,47	0,08	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,30	0,78	25,74	127,14	0,11	0,00	0,00	0,00	0,05	18,85	30,55	97,50	2,54	152,75	2,86	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1015	36,40	49,30	168,74	1 243,34	0,64	20,01	0,13	0,19	0,42	198,93	130,55	504,12	7,85	¹ 600,5 ₃	108,25	24,80	0,82		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,47	7,54	25,93	214,93	0,05	0,05	0,01	0,20	0,11	71,39	12,98	107,38	0,57	83,02	17,62	1,21	0,12	479	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,68	0,68	18,66	75,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	470	12,35	8,48	67,19	376,41	0,05	1,85	0,01	0,20	0,11	87,39	22,98	121,38	0,77	285,02	17,62	1,21	0,12		
Ужин																				
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ	100	1,20	0,10	4,50	23,00	0,08	200,00	0,31	0,00	0,09	8,00	7,00	16,00	0,50	163,00	3,00	0,00	0,00	54-43-2020	2020
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	27,50	22,64	2,27	319,74	0,07	0,51	0,02	0,00	0,13	23,78	22,16	181,25	1,48	265,07	22,07	145,52	14,25	312	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,82	9,49	26,22	210,05	0,12	0,00	0,00	0,17	0,08	16,62	79,30	119,24	2,65	133,34	25,45	0,00	0,00	255	1996
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,11	0,64	12,07	58,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,28	16,64	25,64	0,91	52,28	0,00	0,00	0,00	692	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	630	38,28	33,35	60,90	689,49	0,34	200,51	0,33	0,17	0,34	65,28	143,90	402,13	7,10	707,69	52,28	145,52	14,25		
Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		126,56	131,41	390,95	3 201,35	1,25	223,55	0,63	3,21	1,69	¹ 054,6 ₅	395,48	¹ 679,6 ₈	21,70	³ 455,8 ₈	258,74	205,75	18,61		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,63	6,88	38,04	238,62	0,05	0,27	0,01	0,08	0,12	123,81	17,31	101,45	0,38	183,42	22,10	17,96	1,80	189	2008
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	30	6,54	7,80	0,00	96,27	0,01	0,08	0,00	0,29	0,07	232,32	9,14	130,50	0,26	21,91	0,00	0,00	0,00	54 - 13 - 2020	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,78	11,23	18,21	180,50	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02	3,17	0,00	3,92	0,03	3,74	0,00	0,00	0,00	1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	85	6,38	0,85	40,80	197,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,91	2,43	14,24	90,13	0,02	0,21	0,01	0,00	0,08	89,94	9,74	62,64	0,10	121,43	7,92	14,08	1,41	693	2004
Итого за прием пищи:	615	25,24	29,19	111,29	802,72	0,08	0,56	0,02	0,60	0,29	449,24	36,19	298,51	0,77	330,50	30,02	32,04	3,21		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,26	5,75	7,14	76,71	0,03	6,31	0,02	0,00	0,04	26,96	13,55	23,74	0,61	264,65	24,84	0,00	0,00	55	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,10	5,94	11,75	104,16	0,03	4,17	0,13	0,00	0,06	42,67	25,03	52,21	1,16	314,16	36,76	0,00	0,00	80	2008
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	280	34,16	10,06	46,33	405,77	0,09	1,52	0,29	0,05	0,09	30,39	120,78	265,22	2,35	442,77	73,52	123,55	21,66	54-12м-2020	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ С ВИТ.С	200	0,72	0,00	26,56	108,59	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	57,84	2,46	5,02	0,10	0,25	0,00	0,00	0,00	11.8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1040	52,36	23,95	179,38	1 122,83	0,32	12,03	0,46	0,05	0,27	186,86	208,82	496,19	8,12	¹ 256,8 ₃	139,52	123,55	21,66		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	13,91	12,81	24,79	268,11	0,05	0,37	0,02	0,22	0,08	140,70	16,54	138,23	0,89	137,97	22,68	35,52	6,10	412	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	16,70	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	450	14,71	13,67	64,09	420,71	0,05	2,17	0,02	0,22	0,08	156,70	26,54	152,23	1,09	339,97	22,68	35,52	6,10		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	10	2008
ГУЛЯШ	70/50	14,17	29,96	7,46	349,37	0,28	0,33	0,01	0,08	0,10	10,62	5,93	149,32	1,67	59,65	22,72	18,01	0,00	259	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	3,53	4,96	26,49	159,62	0,12	5,93	0,09	0,00	0,11	22,15	36,67	89,26	1,39	719,81	28,26	0,00	0,00	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,09	11,75	49,40	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,74	9,21	13,89	1,41	37,53	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	630	21,44	35,51	63,90	651,99	0,46	31,29	0,27	0,08	0,26	63,51	71,81	278,47	5,47	¹ 106,9 ₉	52,98	18,01	0,00		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		118,95	105,32	442,66	3 142,25	1,39	47,45	0,81	0,95	1,30	¹ 072,3 ₁	375,36	¹ 413,4 ₀	15,65	³ 292,2 ₉	245,20	209,12	30,97		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	7,10	6,79	34,04	223,89	0,11	0,19	0,01	0,08	0,13	90,86	69,48	148,30	2,15	211,89	40,27	12,71	1,27	54 - 20 к-2020	2020
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10	16,08	11,34	17,92	234,00	0,03	0,11	0,03	0,19	0,18	143,20	18,82	164,99	0,45	113,11	52,79	0,00	0,00	224	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	3а	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,00	0,80	38,40	185,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,72	3,70	17,93	125,21	0,03	0,27	0,01	0,00	0,11	121,21	26,81	103,23	0,86	202,01	10,30	18,30	1,83	54-21 гн - 2020	2020
Итого за прием пищи:	650	34,00	29,88	109,23	834,90	0,17	0,57	0,05	0,42	0,42	357,38	115,11	419,13	3,48	529,50	103,36	31,01	3,10		
Обед																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	100	1,41	3,70	10,53	79,39	0,04	1,68	1,06	0,08	0,06	27,33	34,35	50,40	1,01	198,78	5,24	0,00	0,00	345	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,75	7,96	16,43	136,57	0,06	14,13	0,17	0,00	0,06	53,94	31,32	62,41	1,23	436,49	26,25	0,00	0,00	110	1996
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	120	21,34	17,34	13,90	293,02	0,07	0,38	0,02	0,00	0,11	28,04	24,88	161,46	1,72	219,89	16,83	101,53	17,67	54 - 24м	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,51	9,15	27,55	202,20	0,12	5,90	0,00	0,18	0,12	18,74	33,31	86,61	1,33	723,68	32,11	0,00	0,00	318	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТ.С	200	0,51	0,20	25,24	114,20	0,01	66,08	0,12	0,00	0,04	21,16	4,36	10,09	0,43	8,42	0,00	0,00	0,00	381	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	65	4,88	0,65	31,20	150,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,30	0,96	31,68	156,48	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	23,20	37,60	120,00	3,12	188,00	3,52	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	995	39,70	39,96	156,53	1 132,66	0,44	88,17	1,37	0,26	0,45	172,41	165,82	490,97	8,84	1 775,26	83,95	101,53	17,67		
Полдник																				
КОНФЕТЫ	60	0,90	4,32	49,08	239,40	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	10,80	16,20	24,60	0,96	60,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	220	0,88	0,88	23,56	97,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	480	1,98	5,46	95,24	423,08	0,01	1,80	0,00	0,00	0,02	26,80	26,20	38,60	1,16	262,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,01	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	0,60	141,00	3,00	0,00	0,00	71	2015
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	17,04	15,88	4,45	239,93	0,03	0,15	0,09	0,02	0,09	18,32	18,93	139,03	1,94	246,28	15,59	42,95	0,00	54-1м-2020	2020
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,41	7,70	40,20	252,91	0,06	0,00	0,00	0,15	0,03	18,07	8,98	45,61	0,83	55,86	32,83	0,00	0,00	273	1996
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,42	0,10	11,84	50,39	0,00	0,51	0,00	0,00	0,02	17,82	9,53	14,48	1,44	41,59	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	620	25,99	24,02	66,91	596,45	0,15	10,66	0,10	0,17	0,20	83,01	60,84	271,12	5,59	531,73	52,30	42,95	0,00		
Второй ужин																				
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		107,67	104,32	435,91	3 087,29	0,85	102,60	1,56	0,85	1,43	879,60	395,97	1 399,82	19,27	3 390,49	257,61	175,49	20,77		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5,81	6,55	36,26	225,34	0,04	0,23	0,01	0,08	0,11	109,73	27,31	117,77	0,46	163,07	49,27	15,60	1,56	189	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	7,09	12,80	17,74	211,58	0,01	0,06	0,01	0,34	0,06	156,99	6,09	89,61	0,19	17,10	0,00	0,00	0,00	9	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,52	1,80	13,01	78,18	0,01	0,19	0,01	0,00	0,08	78,77	17,46	61,27	1,84	131,73	5,50	9,78	0,98	394	2012
Итого за прием пищи:	635	24,24	22,39	122,93	786,22	0,09	0,48	0,03	0,42	0,27	351,29	60,26	298,65	3,27	358,90	55,65	25,38	2,54		
Обед																				
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	54-3з-2020	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,67	4,11	18,59	118,91	0,06	2,64	0,10	0,04	0,05	21,95	20,56	50,83	0,79	328,85	32,14	0,00	0,00	82	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	13,71	22,12	11,30	297,21	0,24	0,08	0,00	0,06	0,11	56,12	6,76	146,33	1,29	70,00	44,96	20,21	0,54	281	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,82	9,49	26,22	210,05	0,12	0,00	0,00	0,17	0,08	16,62	79,30	119,24	2,65	133,34	25,45	0,00	0,00	255	1996
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,48	0,02	22,50	93,69	0,00	0,25	0,00	0,00	0,01	31,06	7,94	15,52	1,24	108,61	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,30	0,96	31,68	156,48	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	23,20	37,60	120,00	3,12	188,00	3,52	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1010	36,58	37,90	162,09	1 132,34	0,62	27,97	0,27	0,27	0,35	162,95	172,16	477,92	10,09	1 118,80	108,07	20,21	0,54		
Полдник																				
СЫРНИКИ	200	28,97	17,56	19,87	348,45	0,04	0,13	0,04	0,42	0,28	210,49	28,80	272,22	0,77	149,67	39,03	0,00	0,00	54-6т-2020	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	13,76	53,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	520	29,65	18,30	56,23	487,73	0,04	1,93	0,04	0,42	0,28	226,49	38,80	286,22	0,97	351,67	39,03	0,00	0,00		
Ужин																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,37	7,04	8,47	95,38	0,03	1,65	0,01	0,00	0,03	29,70	16,72	36,28	1,03	188,12	29,10	0,00	0,00	54-15з-2020	2020
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	14,87	22,71	45,72	385,35	0,36	6,88	0,02	0,19	0,00	22,44	41,81	211,51	2,81	14,64	0,00	0,00	0,00	394	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,11	0,64	12,07	58,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,28	16,64	25,64	0,91	52,28	0,00	0,00	0,00	692	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	650	22,25	31,17	96,50	687,03	0,46	8,53	0,03	0,19	0,07	69,02	93,97	333,43	6,31	349,04	30,86	0,00	0,00		
Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		118,72	114,76	446,15	3 195,92	1,25	39,51	0,41	1,30	1,23	1 057,75	393,19	1 580,22	20,84	2 470,41	251,61	45,59	3,08		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,63	6,88	38,04	238,62	0,05	0,27	0,01	0,08	0,12	123,81	17,31	101,45	0,38	183,42	22,10	17,96	1,80	189	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	28,83	17,95	23,99	368,16	0,05	0,20	0,04	0,42	0,30	234,17	31,74	283,42	0,81	191,41	41,41	4,82	0,48	235	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	8,72	10,40	0,00	128,36	0,01	0,11	0,01	0,38	0,10	309,76	12,18	174,00	0,35	29,22	0,00	0,00	0,00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ПОВИДЛОМ	200/10	0,22	0,05	16,34	66,65	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	13,71	5,97	7,36	0,77	30,74	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	730	46,65	35,58	92,77	871,39	0,11	0,65	0,06	0,88	0,53	681,45	67,20	566,23	2,31	434,79	63,51	22,78	2,28		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,26	5,75	7,14	76,71	0,03	6,31	0,02	0,00	0,04	26,96	13,55	23,74	0,61	264,65	24,84	0,00	0,00	55	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,50	9,31	21,45	184,06	0,16	3,37	0,15	0,08	0,08	44,94	38,36	99,75	1,81	445,16	45,12	0,00	0,00	99	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,29	0,31	14,67	70,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2012
ПЛОВ	280	16,57	29,75	43,68	498,69	0,29	0,86	0,21	0,00	0,00	16,87	36,45	25,04	2,18	159,01	36,00	16,34	0,00	403	1996
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,09	0,09	11,91	48,83	0,01	0,97	0,00	0,00	0,00	3,56	1,90	2,32	0,50	54,38	0,47	0,00	0,00	58	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6,75	0,90	43,20	208,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1040	39,08	47,31	181,65	1 283,58	0,66	11,51	0,38	0,08	0,20	121,33	137,26	300,85	9,00	1 158,20	110,83	16,34	0,00		
Полдник																				
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	70	5,04	4,46	40,60	221,54	0,05	0,01	0,00	0,13	0,04	21,89	9,60	49,81	0,72	103,66	17,64	1,01	0,10	468	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0,72	0,72	19,64	79,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	450	5,96	5,44	82,84	387,46	0,05	1,81	0,00	0,13	0,04	37,89	19,60	63,81	0,92	305,66	17,64	1,01	0,10		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,72	4,35	11,09	81,38	0,04	24,11	0,09	0,00	0,05	64,60	24,04	46,89	0,89	362,52	24,35	0,00	0,00	132	2012
ШНИЦЕЛЬ	100	15,38	26,07	19,05	369,01	0,28	0,05	0,00	0,11	0,12	28,97	14,33	173,12	2,14	81,20	15,87	19,33	0,33	54 - 7м	2022
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	6,11	8,45	28,73	212,14	0,12	5,40	0,01	0,11	0,19	109,75	39,48	141,18	1,23	762,72	31,44	14,78	1,48	126	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,09	11,75	49,40	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,74	9,21	13,89	1,41	37,53	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
Итого за прием пищи:	600	26,10	39,16	80,22	758,33	0,44	29,59	0,10	0,22	0,37	220,06	87,06	375,08	5,67	1 243,97	71,66	34,11	1,81		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		122,99	130,49	461,48	3 444,76	1,74	44,96	0,58	1,31	1,54	1 276,73	343,12	1 493,97	18,10	3 400,62	263,64	74,24	4,19		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,87	8,06	31,94	225,73	0,09	0,26	0,01	0,08	0,13	130,15	41,76	152,23	0,93	217,39	23,39	17,60	1,76	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,36	13,56	2,67	189,96	0,04	0,08	0,11	2,54	0,32	84,21	13,49	178,20	2,03	158,99	35,26	5,63	0,56	210	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,58	6,65	7,20	115,03	0,01	0,07	0,00	0,24	0,06	193,60	7,61	108,75	0,22	18,26	0,00	0,00	0,00	3	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	14	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,73	0,30	19,99	99,33	0,01	96,80	0,18	0,00	0,06	20,16	5,17	3,37	0,62	9,88	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,75	0,50	24,00	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	700	32,39	36,32	86,74	812,25	0,15	97,21	0,30	3,01	0,58	430,23	68,03	445,16	3,82	407,01	58,65	23,23	2,32		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71а	2015
СУП КУРИНЫЙ	250	13,33	6,27	9,44	141,65	0,07	2,14	0,11	0,00	0,06	17,78	48,26	102,76	1,10	349,63	58,15	51,25	8,98	112	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	16,58	3,52	11,24	142,75	0,07	0,87	0,17	0,25	0,11	44,54	45,38	195,35	0,87	351,98	134,50	0,84	0,08	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,85	9,23	30,18	214,62	0,13	6,48	0,01	0,18	0,13	24,16	36,84	95,73	1,49	795,38	80,91	0,00	0,00	125	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	200	0,15	0,18	33,37	130,51	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	16,65	6,94	16,44	0,15	119,13	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1050	49,13	21,60	175,63	1 081,13	0,50	35,07	0,46	0,43	0,42	146,13	204,42	586,28	8,51	² 141,1 ₂	279,96	52,09	9,06		
Полдник																				
КОНФЕТЫ	40	0,60	2,88	32,72	159,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,20	10,80	16,40	0,64	40,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	22	1,98	1,21	1,58	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,68	0,68	18,66	75,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	432	3,46	5,03	75,56	403,58	0,00	1,80	0,00	0,00	0,01	23,20	20,80	30,40	0,84	242,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,01	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	0,60	141,00	3,00	0,00	0,00	54-2з-2020	2020
МЯСО ТУШЕНОЕ	70/50	13,94	32,37	6,86	364,84	0,28	0,37	0,08	0,05	0,08	15,31	8,15	148,56	1,68	73,86	35,14	17,62	0,00	390	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,36	8,33	32,57	220,85	0,06	0,66	0,21	0,08	0,03	25,37	16,36	54,16	0,96	115,50	97,93	0,00	0,00	332	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,42	0,10	11,84	50,39	0,00	0,51	0,00	0,00	0,02	17,82	9,53	14,48	1,44	41,59	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	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	33	2008
Итого за прием пищи:	620	22,02	41,10	63,37	696,58	0,37	11,54	0,30	0,13	0,17	81,50	48,04	259,20	4,68	371,95	136,07	17,62	0,00		
Второй ужин																				
БИОКЕФИР	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	22	2011
Итого за прием пищи:	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		113,80	109,05	412,30	3 109,74	1,50	147,02	1,10	3,57	1,58	897,06	373,29	1 509,0 4	18,05	3 420,0 8	474,68	92,94	11,38		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Среднее значение за период	119,88	114,95	428,07	3 176,38	1,31	102,66	1,45	1,75	1,73	1 062,30	384,35	1 578,08	19,88	3 393,94	297,93	142,28	15,32