



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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	6,65	7,10	22,10	176,94	0,10	0,19	0,01	0,08	0,13	90,15	63,21	139,09	1,91	201,29	40,15	12,71	1,27	54 - 20 к-2020	2020
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	130	17,58	11,77	24,95	273,36	0,05	0,27	0,03	0,26	0,23	188,77	26,93	206,46	0,73	239,51	11,88	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	3,26	3,32	18,66	117,54	0,02	0,14	0,01	0,02	0,12	105,29	25,34	87,53	0,76	145,03	2,38	0,00	0,00	380	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,05	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	0,01	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	640	34,90	27,71	85,39	725,78	0,22	0,66	0,05	0,55	0,54	547,09	127,17	546,08	4,01	637,64	54,42	18,62	1,86		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,55	6,52	9,31	94,25	0,02	1,76	0,01	0,00	0,03	34,39	17,50	38,88	1,05	194,39	29,10	0,00	0,00	54-15з-2020	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2,26	10,00	10,35	131,07	0,04	9,91	0,22	0,07	0,05	50,83	24,96	53,07	0,83	322,62	48,80	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	4,63	5,32	26,74	171,36	0,07	0,00	0,00	0,10	0,03	21,06	21,48	90,87	1,53	70,41	24,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,61	0,00	23,85	97,37	0,00	0,08	0,01	0,00	0,00	57,09	3,96	4,22	0,09	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	100	7,63	0,80	49,20	234,40	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	20,00	14,00	65,00	1,10	93,00	0,03	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,84	27,72	136,92	0,12	0,00	0,00	0,00	0,06	20,30	32,90	105,00	2,73	164,50	3,08	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1020	46,62	43,86	148,08	1 150,78	0,42	12,30	0,26	0,17	0,32	222,94	135,02	524,37	8,72	1 091,75	142,34	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	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,01	0,00	0,03	27,20	15,30	18,70	3,74	472,60	3,40	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:	410	3,24	2,82	69,26	307,84	0,08	18,80	0,01	0,00	0,04	47,60	28,90	52,70	4,26	703,00	3,40	0,00	0,00		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,98	4,01	11,11	81,15	0,04	24,23	0,18	0,05	0,06	67,23	27,39	54,92	0,98	383,67	4,99	0,00	0,00	132	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	30,75	12,97	17,70	306,86	0,25	8,62	4,66	0,44	2,01	104,53	32,52	430,24	7,99	447,20	47,21	12,25	1,22	298	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	4,13	4,67	30,98	177,57	0,14	6,90	0,00	0,00	0,12	26,75	39,73	108,61	1,64	807,95	9,69	0,00	0,00	126	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ПОВИДЛОМ	200/10	0,44	0,10	14,48	60,54	0,00	0,09	0,00	0,00	0,02	18,38	10,10	15,11	1,53	51,19	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	20	1,53	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,01	0,00	0,00	33	2008
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:	690	43,80	22,63	107,87	790,36	0,55	39,84	4,84	0,49	2,27	238,29	140,74	711,88	14,70	1 849,61	64,54	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:		134,56	102,02	418,60	3 074,96	1,35	73,00	5,20	1,21	3,51	1 295,92	459,83	2 015,03	31,89	4 574,00	282,70	166,23	16,33		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	6,01	4,93	23,20	160,25	0,05	0,25	0,01	0,04	0,11	116,32	15,58	92,99	0,42	167,38	25,83	16,90	1,69	120	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	140	18,97	25,42	3,72	316,59	0,05	0,14	0,09	2,46	0,33	301,83	20,53	269,24	1,87	170,01	35,91	7,04	0,70	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	4,51	3,50	14,40	108,66	0,03	0,25	0,01	0,00	0,11	112,53	27,00	98,76	0,90	193,46	9,50	16,90	1,69	54-21 гн - 2020	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,58	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	0,02	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,10	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	685	35,83	41,88	81,68	841,24	0,24	0,64	0,11	2,65	0,60	552,04	83,26	540,10	4,85	647,89	72,36	40,84	4,08		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,06	1,45	7,26	44,86	0,03	1,58	0,80	0,00	0,04	21,06	26,56	38,04	0,91	167,43	4,11	0,00	0,00	40	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/20	14,59	3,96	35,03	230,86	0,17	2,76	0,18	0,00	0,08	44,54	57,75	150,80	2,34	462,40	46,16	29,29	5,14	81	2012
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18,21	17,69	19,24	313,62	0,07	0,18	0,00	0,00	0,11	38,48	29,04	177,88	2,69	276,44	27,51	41,40	0,33	268	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,29	10,00	26,83	209,98	0,12	5,43	0,01	0,18	0,14	53,13	34,03	102,85	1,25	702,77	58,34	5,29	0,53	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТ.С	200	0,50	0,20	23,54	107,37	0,01	66,08	0,12	0,00	0,04	20,35	4,34	8,53	0,43	8,14	0,00	0,00	0,00	381	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,58	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	0,02	0,00	0,00	33	2008
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:	990	47,20	34,50	165,18	1 164,69	0,57	76,03	1,11	0,18	0,48	206,96	188,32	607,10	10,62	1 813,9 ₈	138,78	75,98	6,00		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	13,93	14,29	24,93	281,13	0,05	0,37	0,02	0,24	0,09	140,97	16,54	138,55	0,89	138,28	22,68	35,52	6,10	412	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,01	0,00	0,03	27,20	15,30	18,70	3,74	472,60	3,40	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	14,81	15,23	64,19	442,61	0,10	19,17	0,03	0,24	0,12	184,17	41,84	171,25	4,83	812,88	26,08	35,52	6,10		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,53	2,18	8,20	56,74	0,02	2,04	0,00	0,00	0,03	33,35	19,28	40,92	1,15	213,12	5,70	0,00	0,00	55	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	110	1,49	0,11	8,54	41,08	0,02	1,76	0,00	0,00	0,04	32,23	19,21	37,04	1,21	218,21	6,78	0,00	0,00	340	2012
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	280	34,20	12,81	46,68	430,82	0,09	1,52	0,29	0,10	0,09	31,09	120,78	266,04	2,36	443,58	73,52	123,55	21,66	54-12м-2020	2020
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,24	2,52	14,30	92,56	0,02	0,18	0,01	0,00	0,08	81,01	19,39	71,00	0,67	139,17	6,84	12,15	1,22	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,05	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	0,01	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:	770	46,16	18,42	113,24	793,20	0,26	5,50	0,30	0,10	0,28	197,28	203,06	501,00	7,39	1 145,2 ₈	94,61	135,70	22,88		
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:		149,20	113,03	448,29	3 385,74	1,65	102,74	1,59	3,17	1,88	1 356,4 ₅	548,48	2 007,4 ₅	27,89	4 678,0 ₃	331,83	288,04	39,06		

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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5,82	8,71	36,41	244,45	0,04	0,23	0,01	0,12	0,11	109,57	27,23	117,90	0,44	162,73	49,20	15,49	1,55	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	17,70	13,12	21,95	271,51	0,04	0,14	0,03	0,20	0,21	164,01	25,40	196,37	0,81	144,48	53,46	0,00	0,00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,09	8,65	37,01	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,69	9,21	13,89	1,40	37,45	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. БОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,34	0,56	34,44	164,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	9,80	45,50	0,77	65,10	0,02	0,00	0,00	33	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	8,80	1,76	222,40	1,60	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	745	29,57	22,80	109,29	752,57	0,18	8,40	0,04	0,32	0,37	317,07	78,84	382,46	5,18	632,16	104,28	15,49	1,55		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,84	8,63	7,47	115,43	0,02	2,80	0,15	0,00	0,04	36,90	13,50	33,30	0,63	261,45	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/7	5,10	7,24	12,49	131,18	0,05	4,24	0,15	0,55	0,12	59,19	27,83	87,79	1,64	342,07	83,08	0,00	0,00	80	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	16,79	20,79	11,31	305,51	0,04	0,05	0,00	0,23	0,11	78,77	18,15	152,33	1,74	218,89	46,50	37,64	0,26	281	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,79	7,31	25,94	190,15	0,12	0,00	0,00	0,13	0,07	16,06	79,30	118,59	2,65	132,70	25,45	0,00	0,00	255	1996
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,53	0,02	23,99	100,07	0,00	0,28	0,00	0,00	0,01	34,07	8,73	17,33	1,38	121,15	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. БОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,34	0,56	34,44	164,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	9,80	45,50	0,77	65,10	0,02	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,84	27,72	136,92	0,12	0,00	0,00	0,00	0,06	20,30	32,90	105,00	2,73	164,50	3,08	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	977	40,02	45,39	143,36	1 143,34	0,43	7,37	0,30	0,91	0,43	259,29	190,21	559,84	11,54	1 305,86	158,13	37,64	0,26		
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	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,01	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30	417,00	3,00	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:	400	4,55	5,76	74,50	360,50	0,09	16,80	0,02	0,00	0,06	54,50	33,50	75,50	4,55	674,00	3,00	0,00	0,00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,22	2,29	8,28	56,33	0,02	2,08	0,00	0,00	0,03	27,26	15,97	31,03	1,27	206,26	5,42	0,00	0,00	34	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	24,83	9,01	2,28	181,99	0,12	1,61	0,18	0,00	0,13	66,07	77,65	319,39	1,27	604,86	286,08	0,00	0,00	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,53	4,54	26,49	156,23	0,12	5,93	0,09	0,00	0,11	22,15	36,67	89,25	1,39	719,81	28,26	0,00	0,00	133	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,41	2,55	13,25	89,24	0,02	0,25	0,01	0,00	0,10	104,86	20,14	80,40	1,86	168,64	7,92	14,08	1,41	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. БОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,58	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	0,02	0,00	0,00	33	2008
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:	740	41,64	26,84	104,52	807,99	0,45	9,87	0,28	0,15	0,45	251,85	187,03	651,68	8,81	1 898,86	330,34	14,08	1,41		
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:		121,78	105,79	440,07	3 167,00	1,19	43,04	0,68	1,38	1,57	1 130,71	517,58	1 853,48	30,28	4 802,88	613,75	67,21	3,22		

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,59	7,92	27,48	205,57	0,09	0,26	0,01	0,08	0,13	129,06	39,24	145,81	0,85	211,63	23,26	17,60	1,76	189	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 - 13 - 2020	2020
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,82	11,16	18,63	181,34	0,04	0,00	0,00	0,23	0,03	10,17	4,90	26,67	0,41	36,29	0,01	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,79	2,93	14,01	97,28	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,62	24,11	83,00	0,80	162,99	7,90	14,04	1,40	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	8,80	1,76	222,40	1,60	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	685	26,29	32,07	100,48	788,35	0,27	8,57	0,03	0,65	0,39	537,49	102,51	479,03	5,45	752,37	33,67	31,64	3,16		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,16	1,42	8,77	51,17	0,02	1,94	0,00	0,00	0,03	26,06	15,44	28,88	1,21	197,62	5,31	0,00	0,00	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,12	4,62	12,50	92,09	0,04	11,54	0,17	0,00	0,05	47,78	24,93	47,11	0,96	315,45	36,54	0,00	0,00	110	1996
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	120	21,36	17,48	14,07	294,72	0,08	0,38	0,02	0,00	0,12	30,72	26,76	170,18	1,87	231,40	16,84	101,53	17,67	54 - 24м	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,45	4,93	27,01	163,67	0,12	5,90	0,00	0,09	0,11	17,66	33,31	85,36	1,32	722,44	32,11	0,00	0,00	318	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,61	0,00	23,85	97,37	0,00	0,08	0,01	0,00	0,00	57,09	3,96	4,22	0,09	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	90	6,87	0,72	44,28	210,96	0,10	0,00	0,00	0,00	0,03	18,00	12,60	58,50	0,99	83,70	0,03	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:	1020	40,87	30,13	162,16	1 066,46	0,50	19,84	0,20	0,09	0,40	220,51	154,60	514,25	9,56	1 739,38	94,35	101,53	17,67		
Полдник																				
СЫРНИКИ	200	28,63	17,27	19,86	344,47	0,04	0,13	0,04	0,35	0,27	209,96	28,60	268,48	0,73	146,89	46,52	0,00	0,00	54-6т-2020	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,01	0,00	0,02	19,20	10,80	13,20	2,64	333,60	2,40	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	29,31	18,01	54,22	483,75	0,08	13,93	0,05	0,35	0,29	245,16	49,40	295,68	3,57	682,49	48,92	0,00	0,00		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,98	4,01	11,11	81,15	0,04	24,23	0,18	0,05	0,06	67,23	27,39	54,92	0,98	383,67	4,99	0,00	0,00	132	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	16,95	15,42	4,34	235,04	0,03	0,15	0,09	0,02	0,09	16,02	18,71	137,52	1,93	243,39	15,31	42,93	0,00	54-1м-2020	2020
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,37	5,60	39,93	233,65	0,06	0,00	0,00	0,11	0,02	17,53	8,98	44,99	0,82	55,23	32,83	0,00	0,00	273	1996
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,45	0,10	8,85	39,32	0,00	1,15	0,00	0,00	0,02	16,57	9,38	15,27	1,47	46,76	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,05	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	0,01	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	670	31,79	25,81	95,79	741,60	0,22	25,53	0,27	0,18	0,22	134,05	84,16	323,70	6,81	836,75	54,46	42,93	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:		134,26	111,02	420,65	3 180,36	1,15	69,27	0,59	1,27	1,64	1 377,21	418,67	1 792,66	25,59	4 302,99	249,40	176,10	20,83		

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,28	6,76	35,14	224,52	0,04	0,26	0,01	0,08	0,11	119,75	16,56	97,24	0,36	176,23	21,78	17,39	1,74	189	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	8,22	14,03	18,16	228,47	0,05	0,07	0,01	0,39	0,08	202,71	12,51	134,11	0,62	53,30	0,01	0,00	0,00	9	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	8,80	1,76	222,40	1,60	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	690	22,02	22,29	121,57	783,28	0,25	105,13	0,20	0,47	0,32	377,02	67,24	336,02	5,47	602,31	25,17	17,39	1,74		
Обед																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	100	1,18	1,19	8,31	48,13	0,03	1,25	0,92	0,02	0,05	22,55	29,54	42,84	0,77	160,30	4,46	0,00	0,00	345	2012
СУП КУРИНЫЙ	250	12,98	4,90	6,75	119,84	0,05	1,49	0,12	0,05	0,05	18,34	44,64	94,31	0,97	269,68	77,24	51,25	8,99	112	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ, СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	120	19,08	9,90	9,10	195,31	0,10	1,29	0,03	0,11	0,12	66,91	54,83	243,74	1,12	457,02	183,42	1,87	0,19	240	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,26	5,28	24,61	160,98	0,07	0,00	0,00	0,10	0,03	19,93	19,81	83,59	1,40	64,80	24,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,10	0,10	12,06	49,49	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	3,78	2,03	2,48	0,52	57,93	0,50	0,00	0,00	58	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	90	6,87	0,72	44,28	210,96	0,10	0,00	0,00	0,00	0,03	18,00	12,60	58,50	0,99	83,70	0,03	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,84	27,72	136,92	0,12	0,00	0,00	0,00	0,06	20,30	32,90	105,00	2,73	164,50	3,08	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1010	49,10	22,93	132,83	921,63	0,48	5,11	1,07	0,28	0,34	169,81	196,35	630,46	8,50	1 257,9 3	292,73	53,12	9,18		
Полдник																				
ВАТРУШКА	100	12,62	15,50	29,29	299,27	0,05	0,08	0,02	0,48	0,14	86,37	14,73	126,49	0,76	107,63	28,24	3,10	0,31	136	2007
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	2,00	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:	400	13,22	16,16	61,69	429,67	0,08	11,88	0,03	0,48	0,16	118,37	33,73	151,49	3,16	587,63	30,24	3,10	0,31		
Ужин																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,89	4,84	11,25	90,04	0,02	2,16	0,01	0,00	0,04	41,72	21,86	47,27	1,33	243,98	30,64	0,00	0,00	54-15з- 2020	2020
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	14,50	23,63	31,66	390,35	0,35	6,87	0,03	0,00	0,19	22,42	41,77	207,85	2,76	845,74	26,79	14,15	0,00	394	1996
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,51	3,50	14,40	108,66	0,03	0,25	0,01	0,00	0,11	112,53	27,00	98,76	0,90	193,46	9,50	16,90	1,69	54-21 гн - 2020	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,58	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	0,02	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:	680	26,80	32,69	94,75	768,81	0,50	9,28	0,05	0,00	0,38	194,47	108,43	422,88	6,43	1 385,9 8	67,83	31,05	1,69		
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:		116,34	97,07	434,84	3 047,39	1,79	132,80	1,39	1,23	1,60	1 075,6 7	437,75	1 728,8 5	23,76	4 091,8 5	415,97	104,66	12,92		

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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,05	19,58	3,74	253,16	0,05	0,10	0,12	2,90	0,36	99,77	15,43	201,30	2,27	182,43	58,04	6,86	0,69	210	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	100	2,21	2,31	9,39	58,35	0,03	21,50	0,00	0,05	0,04	56,58	18,50	36,04	1,06	334,07	43,86	0,00	0,00	345	2008
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
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 МОЛОКОМ	200	3,41	2,55	13,25	89,24	0,02	0,25	0,01	0,00	0,10	104,86	20,14	80,40	1,86	168,64	7,92	14,08	1,41	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,34	0,56	34,44	164,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	9,80	45,50	0,77	65,10	0,02	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	620	35,64	40,41	73,64	785,98	0,24	21,93	0,13	3,39	0,62	518,34	87,11	541,35	7,41	845,14	111,16	20,94	2,10		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,36	1,80	7,76	50,89	0,02	1,60	0,00	0,00	0,03	29,30	17,46	33,70	1,10	198,37	6,16	0,00	0,00	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,13	4,53	12,17	94,46	0,04	1,55	0,10	0,10	0,04	15,17	12,95	38,07	0,57	196,15	59,14	0,00	0,00	54-6с-2020	2020
ПЛОВ	280	16,58	29,66	43,68	498,00	0,29	0,86	0,21	0,00	0,11	15,87	36,39	214,84	2,18	158,99	24,00	16,34	0,00	403	1996
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,53	0,02	23,99	100,07	0,00	0,28	0,00	0,00	0,01	34,07	8,73	17,33	1,38	121,15	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,34	0,56	34,44	164,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	9,80	45,50	0,77	65,10	0,02	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,84	27,72	136,92	0,12	0,00	0,00	0,00	0,06	20,30	32,90	105,00	2,73	164,50	3,08	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	970	30,57	37,41	149,76	1 044,42	0,55	4,29	0,31	0,10	0,27	128,71	118,23	454,44	8,73	904,26	92,40	16,34	0,00		
Полдник																				
ОЛАДЫ	100	4,47	6,91	36,31	221,09	0,04	0,03	0,00	0,17	0,03	15,25	7,04	36,34	0,63	57,56	37,27	0,00	0,00	449	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,01	0,00	0,03	27,20	15,30	18,70	3,74	472,60	3,40	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	5,35	7,85	75,57	382,57	0,09	18,83	0,01	0,17	0,06	58,45	32,34	69,04	4,57	732,16	40,67	0,00	0,00		
Ужин																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,49	1,84	8,49	55,88	0,04	0,87	1,04	0,02	0,06	28,95	32,87	49,87	0,62	154,22	17,18	0,00	0,00	334	2012
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18,29	17,49	16,56	295,47	0,00	0,12	22,16	0,00	0,16	40,05	26,70	184,25	2,59	295,07	20,03	61,42	3,94	54 - 7м	2022
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	6,08	5,99	28,41	189,66	0,12	5,40	0,01	0,06	0,19	109,12	39,48	140,45	1,23	761,99	31,44	14,78	1,48	126	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,09	8,65	37,01	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,69	9,21	13,89	1,40	37,45	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,05	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	0,01	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:	660	31,95	26,21	97,63	750,02	0,27	6,42	23,21	0,08	0,46	214,41	132,66	474,46	7,84	1 379,9 3	70,42	76,20	5,42		
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:		109,51	116,88	405,00	3 065,59	1,19	52,07	23,70	3,74	1,67	1 167,9 1	398,34	1 723,2 9	28,75	4 153,4 9	332,65	113,48	7,52		

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,59	7,92	27,48	205,57	0,09	0,26	0,01	0,08	0,13	129,06	39,24	145,81	0,85	211,63	23,26	17,60	1,76	189	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	29,56	22,82	25,11	417,19	0,06	0,20	0,04	0,52	0,31	236,49	36,67	301,68	1,21	206,31	41,25	4,82	0,48	235	2012
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 - 13 - 2020	2020
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,72	2,89	11,66	87,26	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,27	23,11	81,46	0,74	159,81	7,90	14,04	1,40	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	735	51,32	43,13	88,85	939,54	0,24	0,77	0,07	0,94	0,63	744,86	116,68	713,70	3,65	649,81	72,43	36,46	3,64		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,84	8,63	7,47	115,43	0,02	2,80	0,15	0,00	0,04	36,90	13,50	33,30	0,63	261,45	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/40/10	15,68	6,77	13,38	170,62	0,06	7,79	0,23	0,00	0,08	53,48	64,08	130,03	1,73	442,73	49,36	56,74	9,95	57	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	28,69	17,71	11,62	312,73	0,14	1,30	0,03	0,42	0,23	150,07	79,22	377,85	1,37	670,92	291,66	13,38	1,34	268	2012
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,29	4,32	21,61	132,74	0,09	9,83	0,18	0,03	0,09	34,74	33,49	78,76	1,26	582,47	51,06	0,00	0,00	52	2007
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	200	0,14	0,18	33,98	132,96	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	15,97	6,92	15,06	0,16	118,94	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,34	0,56	34,44	164,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	9,80	45,50	0,77	65,10	0,02	0,00	0,00	33	2008
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:	1030	58,95	38,89	146,26	1 145,92	0,49	22,30	0,59	0,45	0,51	322,56	235,21	770,50	8,26	2 282,61	394,74	70,12	11,29		
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	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,01	0,00	0,03	27,20	15,30	18,70	3,74	472,60	3,40	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:	410	1,48	3,82	71,98	321,08	0,05	18,80	0,01	0,00	0,04	50,40	36,10	49,10	4,58	714,60	3,40	0,00	0,00		
Ужин																				
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	110	1,49	0,11	8,54	41,08	0,02	1,76	0,00	0,00	0,04	32,23	19,21	37,04	1,21	218,21	6,78	0,00	0,00	340	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	70/50	14,23	32,87	6,91	370,59	0,30	0,37	0,07	0,05	0,09	15,33	8,19	151,51	1,70	74,38	35,19	18,01	0,00	390	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,46	5,61	40,49	236,34	0,06	0,00	0,00	0,11	0,02	17,67	9,09	45,60	0,83	55,99	32,84	0,00	0,00	273	1996
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,45	0,10	8,85	39,32	0,00	1,15	0,00	0,00	0,02	16,57	9,38	15,27	1,47	46,76	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	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:	710	29,76	39,69	109,19	902,33	0,53	3,28	0,07	0,16	0,23	106,30	76,37	356,92	7,71	559,34	77,03	18,01	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:		148,31	130,53	427,28	3 425,07	1,79	46,55	0,78	1,55	1,81	1 440,12	496,36	2 078,22	24,40	4 464,36	547,60	124,59	14,93		

**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	6,65	7,10	22,10	176,94	0,10	0,19	0,01	0,08	0,13	90,15	63,21	139,09	1,91	201,29	40,15	12,71	1,27	54 - 20 к - 2020	2020
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	130	17,51	11,75	23,04	265,19	0,05	0,27	0,03	0,26	0,23	186,61	25,80	202,98	0,65	218,84	11,88	5,91	0,59	80	2007
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,51	3,50	14,40	108,66	0,03	0,25	0,01	0,00	0,11	112,53	27,00	98,76	0,90	193,46	9,50	16,90	1,69	54-21 гн - 2020	2020
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	7,13	12,73	18,16	212,42	0,05	0,06	0,01	0,34	0,07	163,99	10,99	112,36	0,58	49,65	0,01	0,00	0,00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,29	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	675	38,09	35,32	92,46	833,53	0,26	0,77	0,06	0,68	0,55	559,28	131,20	572,69	4,37	691,14	61,55	35,52	3,55		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,55	8,65	9,31	111,17	0,02	1,76	0,01	0,00	0,03	34,39	17,50	38,92	1,05	194,39	29,10	0,00	0,00	75	1996
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2,26	10,00	10,35	131,07	0,04	9,91	0,22	0,07	0,05	50,83	24,96	53,07	0,83	322,62	48,80	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	8,56	18,17	149,80	0,08	9,15	0,17	0,00	0,08	31,26	29,32	66,27	1,04	507,49	30,34	0,00	0,00	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТ.С	200	0,07	0,06	17,93	72,51	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	11,23	2,55	7,72	0,32	36,33	0,30	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	100	7,63	0,80	49,20	234,40	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	20,00	14,00	65,00	1,10	93,00	0,03	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,84	27,72	136,92	0,12	0,00	0,00	0,00	0,06	20,30	32,90	105,00	2,73	164,50	3,08	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1020	44,25	49,29	133,59	1 121,28	0,43	22,05	0,42	0,07	0,37	187,28	141,45	503,31	8,46	1 564,39	148,98	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	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	18,00	0,01	0,00	0,04	28,80	16,20	19,80	3,96	500,40	3,60	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	3,28	2,86	70,24	312,28	0,08	19,80	0,01	0,00	0,05	49,20	29,80	53,80	4,48	730,80	3,60	0,00	0,00		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	3,28	4,03	12,16	85,84	0,05	26,65	0,19	0,05	0,06	73,88	30,11	60,31	1,08	421,79	5,48	0,00	0,00	132	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	30,75	12,97	17,70	306,86	0,25	8,62	4,66	0,44	2,01	104,53	32,52	430,24	7,99	447,20	47,21	12,25	1,22	298	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	4,13	4,67	30,98	177,57	0,14	6,90	0,00	0,00	0,12	26,75	39,73	108,61	1,64	807,95	9,69	0,00	0,00	126	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,24	2,52	14,30	92,56	0,02	0,18	0,01	0,00	0,08	81,01	19,39	71,00	0,67	139,17	6,84	12,15	1,22	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,29	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	660	45,68	24,79	101,78	791,83	0,54	42,35	4,86	0,49	2,30	300,87	140,05	734,66	12,88	1 914,51	70,55	24,40	2,44		
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:		137,30	117,26	406,07	3 159,12	1,39	86,37	5,39	1,24	3,61	1 336,63	470,50	2 044,46	30,39	5 192,84	302,68	195,28	19,24		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	6,01	4,93	23,20	160,25	0,05	0,25	0,01	0,04	0,11	116,32	15,58	92,99	0,42	167,38	25,83	16,90	1,69	120	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	19,60	26,17	3,72	325,90	0,05	0,14	0,09	2,49	0,33	321,52	21,26	279,65	1,89	171,82	35,91	7,04	0,70	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,41	2,55	13,25	89,24	0,02	0,25	0,01	0,00	0,10	104,86	20,14	80,40	1,86	168,64	7,92	14,08	1,41	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,82	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	0,02	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	700	34,93	41,66	77,59	817,47	0,23	0,64	0,11	2,68	0,59	563,51	78,08	533,15	5,91	627,33	71,00	38,02	3,80		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,06	1,45	7,26	44,86	0,03	1,58	0,80	0,00	0,04	21,06	26,56	38,04	0,91	167,43	4,11	0,00	0,00	40	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/20	14,59	3,96	35,03	230,86	0,17	2,76	0,18	0,00	0,08	44,54	57,75	150,80	2,34	462,40	46,16	29,29	5,14	81	2012
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18,21	17,69	19,24	313,62	0,07	0,18	0,00	0,00	0,11	38,48	29,04	177,88	2,69	276,44	27,51	41,40	0,33	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,63	5,32	26,74	171,36	0,07	0,00	0,00	0,10	0,03	21,06	21,48	90,87	1,53	70,41	24,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,53	0,02	23,99	100,07	0,00	0,28	0,00	0,00	0,01	34,07	8,73	17,33	1,38	121,15	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,34	0,56	34,44	164,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	9,80	45,50	0,77	65,10	0,02	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:	990	47,67	29,60	166,50	1 122,65	0,51	4,80	0,98	0,10	0,33	187,71	176,86	595,42	11,57	1 280,43	104,00	70,69	5,47		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,45	6,13	24,98	198,99	0,05	0,05	0,01	0,17	0,10	71,02	12,98	106,97	0,57	82,58	17,62	1,21	0,12	479	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,01	0,00	0,03	27,20	15,30	18,70	3,74	472,60	3,40	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	12,33	7,07	64,24	360,47	0,10	18,85	0,02	0,17	0,13	114,22	38,28	139,67	4,51	757,18	21,02	1,21	0,12		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,53	2,18	8,20	56,74	0,02	2,04	0,00	0,00	0,03	33,35	19,28	40,92	1,15	213,12	5,70	0,00	0,00	55	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	27,50	26,39	2,27	349,53	0,07	0,51	0,02	0,00	0,13	23,78	22,16	181,32	1,48	265,07	22,07	145,52	14,25	312	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,88	10,48	27,74	220,27	0,12	5,47	0,01	0,18	0,16	71,08	35,98	115,37	1,26	727,01	59,92	8,11	0,81	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,09	8,65	37,01	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,69	9,21	13,89	1,40	37,45	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,29	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	650	38,58	39,74	73,50	792,55	0,29	8,05	0,03	0,18	0,36	159,60	104,93	416,00	6,79	1 341,05	89,02	153,63	15,06		
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:		138,71	121,07	405,83	3 237,14	1,61	33,74	1,18	3,13	1,81	1 241,04	430,15	1 872,24	28,98	4 263,99	285,04	263,55	24,45		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	5,89	8,77	36,53	245,74	0,04	0,23	0,01	0,12	0,11	111,81	27,47	119,46	0,44	165,76	49,40	15,84	1,58	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	9,26	16,51	10,78	225,40	0,03	0,10	0,01	0,49	0,10	277,15	13,46	167,86	0,54	46,65	0,01	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,79	2,93	14,01	97,28	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,62	24,11	83,00	0,80	162,99	7,90	14,04	1,40	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,34	0,56	34,44	164,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	9,80	45,50	0,77	65,10	0,02	0,00	0,00	33	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	8,80	1,76	222,40	1,60	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	665	24,60	29,09	103,60	768,02	0,19	8,54	0,03	0,61	0,34	514,38	82,04	424,62	4,31	662,90	58,93	29,88	2,98		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,84	8,63	7,47	115,43	0,02	2,80	0,15	0,00	0,04	36,90	13,50	33,30	0,63	261,45	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/7	5,10	7,24	12,49	131,18	0,05	4,24	0,15	0,55	0,12	59,19	27,83	87,79	1,64	342,07	83,08	0,00	0,00	80	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	17,37	21,28	12,22	315,79	0,04	0,09	0,01	0,23	0,12	96,72	20,10	164,86	1,76	243,13	48,09	40,46	0,54	281	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,79	7,31	25,94	190,15	0,12	0,00	0,00	0,13	0,07	16,06	79,30	118,59	2,65	132,70	25,45	0,00	0,00	255	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,61	0,00	23,85	97,37	0,00	0,08	0,01	0,00	0,00	57,09	3,96	4,22	0,09	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,34	0,56	34,44	164,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	9,80	45,50	0,77	65,10	0,02	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,84	27,72	136,92	0,12	0,00	0,00	0,00	0,06	20,30	32,90	105,00	2,73	164,50	3,08	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	977	40,68	45,86	144,13	1 150,92	0,43	7,21	0,32	0,91	0,43	300,26	187,39	559,26	10,27	1 209,7 ₂	159,72	40,46	0,54		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	13,93	14,29	24,93	281,13	0,05	0,37	0,02	0,24	0,09	140,97	16,54	138,55	0,89	138,28	22,68	35,52	6,10	412	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,01	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30	417,00	3,00	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	14,73	15,15	62,23	433,73	0,10	17,17	0,03	0,24	0,12	180,97	40,04	169,05	4,39	757,28	25,68	35,52	6,10		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,22	2,29	8,28	56,33	0,02	2,08	0,00	0,00	0,03	27,26	15,97	31,03	1,27	206,26	5,42	0,00	0,00	34	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	24,83	9,01	2,28	181,99	0,12	1,61	0,18	0,00	0,13	66,07	77,65	319,39	1,27	604,86	286,08	0,00	0,00	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,53	4,54	26,49	156,23	0,12	5,93	0,09	0,00	0,11	22,15	36,67	89,25	1,39	719,81	28,26	0,00	0,00	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,45	0,10	8,85	39,32	0,00	1,15	0,00	0,00	0,02	16,57	9,38	15,27	1,47	46,76	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,34	0,56	34,44	164,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	9,80	45,50	0,77	65,10	0,02	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:	730	38,68	17,10	100,14	695,75	0,43	10,77	0,27	0,00	0,35	160,55	172,97	575,44	8,12	1 760,2 ₉	321,98	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:		124,69	112,20	418,50	3 151,02	1,19	44,29	0,69	1,76	1,50	1 404,1 ₆	510,44	1 912,3 ₇	27,29	4 682,1 ₉	584,31	105,86	9,62		

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,59	7,92	27,48	205,57	0,09	0,26	0,01	0,08	0,13	129,06	39,24	145,81	0,85	211,63	23,26	17,60	1,76	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	21,47	15,13	22,62	306,74	0,05	0,15	0,03	0,22	0,24	192,22	29,08	231,59	0,88	162,22	55,28	0,00	0,00	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,82	11,16	18,63	181,34	0,04	0,00	0,00	0,23	0,03	10,17	4,90	26,67	0,41	36,29	0,01	0,00	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,51	3,50	14,40	108,66	0,03	0,25	0,01	0,00	0,11	112,53	27,00	98,76	0,90	193,46	9,50	16,90	1,69	54-21 гн - 2020	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	20	1,53	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,01	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	665	36,92	37,87	92,97	849,19	0,23	0,66	0,05	0,53	0,52	447,98	103,02	515,83	3,26	622,20	88,06	34,50	3,45		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,16	1,42	8,77	51,17	0,02	1,94	0,00	0,00	0,03	26,06	15,44	28,88	1,21	197,62	5,31	0,00	0,00	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,12	4,62	12,50	92,09	0,04	11,54	0,17	0,00	0,05	47,78	24,93	47,11	0,96	315,45	36,54	0,00	0,00	110	1996
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	120	21,36	17,48	14,07	294,72	0,08	0,38	0,02	0,00	0,12	30,72	26,76	170,18	1,87	231,40	16,84	101,53	17,67	54 - 24м	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,45	4,93	27,01	163,67	0,12	5,90	0,00	0,09	0,11	17,66	33,31	85,36	1,32	722,44	32,11	0,00	0,00	318	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТ.С	200	0,07	0,06	17,93	72,51	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	11,23	2,55	7,72	0,32	36,33	0,30	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	90	6,87	0,72	44,28	210,96	0,10	0,00	0,00	0,00	0,03	18,00	12,60	58,50	0,99	83,70	0,03	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,84	27,72	136,92	0,12	0,00	0,00	0,00	0,06	20,30	32,90	105,00	2,73	164,50	3,08	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1010	39,66	30,07	152,28	1 022,04	0,48	20,44	0,19	0,09	0,40	171,75	148,49	502,75	9,40	1 751,44	94,21	101,53	17,67		
Полдник																				
КОНФЕТЫ	30	0,45	2,16	24,54	119,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,40	8,10	12,30	0,48	30,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	18,00	0,01	0,00	0,04	28,80	16,20	19,80	3,96	500,40	3,60	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:	410	1,37	3,14	64,78	285,62	0,05	19,80	0,01	0,00	0,05	50,20	34,30	46,10	4,64	732,40	3,60	0,00	0,00		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,97	3,31	11,01	74,73	0,04	24,23	0,18	0,03	0,06	67,05	27,39	54,71	0,98	383,46	4,99	0,00	0,00	132	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	16,95	15,42	4,34	235,04	0,03	0,15	0,09	0,02	0,09	16,02	18,71	137,52	1,93	243,39	15,31	42,93	0,00	54-1м-2020	2020
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,37	5,60	39,93	233,65	0,06	0,00	0,00	0,11	0,02	17,53	8,98	44,99	0,82	55,23	32,83	0,00	0,00	273	1996
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,76	2,30	13,04	83,69	0,02	0,20	0,01	0,00	0,08	85,43	9,26	59,51	0,09	115,35	7,52	13,38	1,34	693	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,58	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	0,02	0,00	0,00	33	2008
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:	720	37,60	27,83	121,60	885,11	0,32	24,58	0,28	0,16	0,32	215,43	100,94	425,73	6,82	994,23	63,31	56,31	1,34		
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:		121,55	103,91	439,63	3 142,16	1,16	66,88	0,57	0,78	1,63	1 125,36	414,75	1 670,41	24,32	4 392,27	267,18	192,34	22,46		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	6,47	6,91	35,44	227,86	0,05	0,27	0,01	0,08	0,12	125,58	17,19	101,31	0,36	184,11	22,30	18,30	1,83	189	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	7,13	12,73	18,16	212,42	0,05	0,06	0,01	0,34	0,07	163,99	10,99	112,36	0,58	49,65	0,01	0,00	0,00	9	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,41	2,55	13,25	89,24	0,02	0,25	0,01	0,00	0,10	104,86	20,14	80,40	1,86	168,64	7,92	14,08	1,41	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	6,10	0,64	39,36	187,52	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	16,00	11,20	52,00	0,88	74,40	0,03	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,01	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30	417,00	3,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	765	25,03	23,67	128,83	822,76	0,29	15,58	0,04	0,42	0,36	440,23	82,42	392,57	7,76	940,80	34,14	32,38	3,24		
Обед																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	100	1,18	1,19	8,31	48,13	0,03	1,25	0,92	0,02	0,05	22,55	29,54	42,84	0,77	160,30	4,46	0,00	0,00	345	2012
СУП КУРИНЫЙ	250	12,98	4,90	6,75	119,84	0,05	1,49	0,12	0,05	0,05	18,34	44,64	94,31	0,97	269,68	77,24	51,25	8,99	112	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	120	23,08	5,53	0,81	143,87	0,11	1,13	0,01	0,09	0,12	57,26	66,23	289,91	1,02	525,10	279,60	0,00	0,00	227	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,26	5,63	24,65	164,19	0,07	0,00	0,00	0,11	0,03	20,32	19,82	83,76	1,41	64,91	28,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ С ВИТ.С	200	0,46	0,02	28,53	117,58	0,00	0,24	0,00	0,00	0,01	33,15	7,70	20,79	1,16	103,00	0,00	0,00	0,00	379	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	100	7,63	0,80	49,20	234,40	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	20,00	14,00	65,00	1,10	93,00	0,03	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	54,89	19,03	149,93	984,49	0,51	4,11	1,05	0,27	0,35	194,82	219,53	716,61	9,55	1 403,9 ₉	392,85	51,25	8,99		
Полдник																				
СЫРНИКИ	200	28,63	17,27	19,86	344,47	0,04	0,13	0,04	0,35	0,27	208,64	28,52	268,21	0,72	146,86	30,52	0,00	0,00	54-6г-2020	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,01	0,00	0,02	19,20	10,80	13,20	2,64	333,60	2,40	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	29,31	18,01	54,22	483,75	0,08	13,93	0,05	0,35	0,29	243,84	49,32	295,41	3,56	682,46	32,92	0,00	0,00		
Ужин																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,89	6,54	11,25	103,58	0,02	2,16	0,01	0,00	0,04	41,72	21,86	47,30	1,33	243,98	30,64	0,00	0,00	54-15з-2020	2020
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	14,50	24,48	31,66	397,12	0,35	6,87	0,03	0,00	0,19	22,42	41,77	207,86	2,76	845,74	26,79	14,15	0,00	394	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,09	8,65	37,01	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,69	9,21	13,89	1,40	37,45	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,58	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	0,02	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:	710	24,67	32,19	100,88	776,15	0,53	9,06	0,04	0,00	0,30	107,33	104,74	383,05	8,10	1 300,4 ₇	59,65	14,15	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:		139,10	95,90	457,86	3 211,15	1,89	44,08	1,22	1,04	1,70	1 202,2 ₂	488,01	1 975,6 ₄	29,17	4 585,7 ₂	519,56	97,78	12,23		

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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,05	19,58	3,74	253,16	0,05	0,10	0,12	2,90	0,36	99,77	15,43	201,30	2,27	182,43	58,04	6,86	0,69	210	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	100	2,21	2,31	9,39	58,35	0,03	21,50	0,00	0,05	0,04	56,58	18,50	36,04	1,06	334,07	43,86	0,00	0,00	345	2008
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
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,79	2,93	14,01	97,28	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,62	24,11	83,00	0,80	162,99	7,90	14,04	1,40	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,58	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	0,02	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:	640	38,76	43,55	77,40	841,79	0,27	21,92	0,14	3,48	0,66	593,34	102,12	610,95	7,11	884,50	112,02	20,90	2,09		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,36	1,80	7,76	50,89	0,02	1,60	0,00	0,00	0,03	29,30	17,46	33,70	1,10	198,37	6,16	0,00	0,00	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,13	4,53	12,17	94,46	0,04	1,55	0,10	0,10	0,04	15,17	12,95	38,07	0,57	196,15	59,14	0,00	0,00	54-6с-2020	2020
ПЛОВ	280	16,58	29,66	43,68	498,00	0,29	0,86	0,21	0,00	0,11	16,86	36,45	215,04	2,18	159,02	36,00	16,34	0,00	403	1996
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,02	21,70	90,26	0,00	0,20	0,00	0,00	0,01	30,07	7,65	14,55	1,16	101,89	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	6,10	0,64	39,36	187,52	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	16,00	11,20	52,00	0,88	74,40	0,03	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:	990	31,92	37,61	156,35	1 077,61	0,58	4,21	0,31	0,10	0,27	130,60	123,31	473,36	9,01	917,83	104,85	16,34	0,00		
Полдник																				
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	70	5,10	5,46	41,76	235,00	0,06	0,02	0,00	0,16	0,04	23,48	10,23	52,09	0,76	115,22	17,66	1,04	0,10	468	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	18,00	0,01	0,00	0,04	28,80	16,20	19,80	3,96	500,40	3,60	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	6,02	6,44	82,00	400,92	0,11	19,82	0,01	0,16	0,08	68,28	36,43	85,89	4,92	817,62	21,26	1,04	0,10		
Ужин																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,49	1,84	8,49	55,88	0,04	0,87	1,04	0,02	0,06	28,95	32,87	49,87	0,62	154,22	17,18	0,00	0,00	334	2012
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18,29	17,49	16,56	295,47	0,00	0,12	22,16	0,00	0,16	40,05	26,70	184,25	2,59	295,07	20,03	61,42	3,94	54 - 7м	2022
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	6,08	5,99	28,41	189,66	0,12	5,40	0,01	0,06	0,19	109,12	39,48	140,45	1,23	761,99	31,44	14,78	1,48	126	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,01	0,00	15,75	63,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,97	2,05	5,54	0,03	1,79	0,00	0,00	0,00	355	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,58	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	0,02	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:	690	33,76	26,40	118,53	842,46	0,32	6,39	23,21	0,08	0,47	216,59	133,00	494,11	7,08	1 386,37	70,87	76,20	5,42		
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:		116,46	119,00	442,68	3 265,38	1,32	52,94	23,71	3,82	1,74	1 256,81	422,86	1 848,31	28,32	4 298,32	327,00	114,48	7,61		

14 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																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	29,56	22,82	25,11	417,19	0,06	0,20	0,04	0,52	0,31	236,49	36,67	301,68	1,21	206,31	41,25	4,82	0,48	235	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,59	7,92	27,48	205,57	0,09	0,26	0,01	0,08	0,13	129,06	39,24	145,81	0,85	211,63	23,26	17,60	1,76	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,79	10,37	15,23	183,65	0,04	0,07	0,01	0,32	0,07	200,66	11,81	129,56	0,56	47,41	0,01	0,00	0,00	3	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,58	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	0,02	0,00	0,00	33	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	8,80	1,76	222,40	1,60	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	850	49,57	42,21	125,17	1 081,90	0,29	105,33	0,24	0,92	0,61	611,17	108,49	628,22	5,66	753,43	66,14	22,42	2,24		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,84	8,63	7,47	115,43	0,02	2,80	0,15	0,00	0,04	36,90	13,50	33,30	0,63	261,45	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/40/10	15,68	6,77	13,38	170,62	0,06	7,79	0,23	0,00	0,08	53,48	64,08	130,03	1,73	442,73	49,36	56,74	9,95	57	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	28,69	17,71	11,62	312,73	0,14	1,30	0,03	0,42	0,23	150,07	79,22	377,85	1,37	670,92	291,66	13,38	1,34	268	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,42	4,79	26,70	161,03	0,12	5,83	0,00	0,09	0,11	20,78	33,15	85,08	1,33	714,65	72,02	0,00	0,00	125	2012
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,58	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	0,02	0,00	0,00	33	2008
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:	1020	58,38	39,36	135,05	1 103,81	0,51	19,52	0,41	0,51	0,53	306,63	236,55	769,26	8,26	² 488,5 ₅	415,70	70,12	11,29		
Полдник																				
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		
КОНФЕТЫ	30	0,45	2,16	24,54	119,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,40	8,10	12,30	0,48	30,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,01	0,00	0,03	27,20	15,30	18,70	3,74	472,60	3,40	0,00	0,00	338	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	200	0,14	0,18	33,98	132,96	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	15,97	6,92	15,06	0,16	118,94	0,00	0,00	0,00	382	2012
Итого за прием пищи:	422	3,25	4,23	76,76	410,64	0,05	17,58	0,01	0,00	0,04	48,57	30,32	46,06	4,38	621,54	3,40	0,00	0,00		
Ужин																				
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	110	1,49	0,11	8,54	41,08	0,02	1,76	0,00	0,00	0,04	32,23	19,21	37,04	1,21	218,21	6,78	0,00	0,00	340	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	70/50	14,23	32,87	6,91	370,59	0,30	0,37	0,07	0,05	0,09	15,33	8,19	151,51	1,70	74,38	35,19	18,01	0,00	390	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	6,83	5,93	42,77	249,68	0,06	0,00	0,00	0,11	0,02	18,51	9,60	48,13	0,88	59,14	32,89	0,00	0,00	273	1996
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,46	0,10	7,97	35,67	0,00	1,04	0,00	0,00	0,02	15,96	9,35	15,46	1,49	46,61	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГАЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,29	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,01	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:	650	26,62	39,49	88,87	806,46	0,44	3,17	0,07	0,16	0,20	93,83	59,95	301,64	6,39	473,24	75,75	18,01	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:		144,62	130,29	436,85	3 519,01	1,77	147,00	0,77	1,59	1,78	¹ 276,2 ₀	467,31	¹ 933,1 ₈	24,89	⁴ 594,7 ₆	560,99	110,55	13,53		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Среднее значение за период	131,17	112,57	428,73	3 216,51	1,46	71,06	4,82	1,92	1,96	1 263,32	462,93	1 889,69	27,57	4 505,55	401,48	151,44	16,00