

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 лет (сезон лето-осень)

21 мая 2025г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,42	7,16	21,31	169,45	0,07	0,55	0,01	0,08	0,11	107,75	31,83	119,86	0,68	175,45	17,40	14,78	1,48	189	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	140	23,53	15,97	25,35	335,36	0,05	0,34	0,04	0,32	0,30	241,42	32,08	263,47	0,72	249,63	15,73	6,90	0,69	80	2007
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	10	2,18	2,60	0,00	32,09	0,00	0,03	0,00	0,10	0,02	77,44	3,05	43,50	0,09	7,30	0,00	0,00	0,00	54 - 13 - 2020	2021
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,75	0,10	4,80	23,20	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	3,49	2,91	15,15	100,41	0,02	0,62	0,01	0,00	0,10	107,89	11,69	75,17	0,11	145,67	9,50	16,90	1,69	693	2004
Итого за прием пищи:	570	35,47	35,99	67,55	726,71	0,14	1,54	0,06	0,65	0,54	536,61	78,65	504,61	1,62	580,54	42,63	38,58	3,86		
Обед																				
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	15,20	0,00	0,00	0,00	34,97	64,03	21,28	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2,19	6,62	9,90	100,07	0,04	9,85	0,22	0,00	0,05	49,81	24,86	51,76	0,82	320,25	56,72	0,00	0,00	67	2012
ШНИЦЕЛЬ	100	13,10	21,23	11,85	289,14	0,24	0,05	0,00	0,03	0,09	24,20	4,08	128,49	1,25	48,35	27,73	18,23	0,33	54 - 7м	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	4,43	4,83	27,78	170,50	0,04	0,00	0,00	0,09	0,02	12,85	6,46	31,27	0,56	38,59	12,58	0,00	0,00	273	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,00	20,10	81,85	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	44,28	3,41	3,10	0,07	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	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:	970	31,78	34,38	139,93	985,46	0,44	25,12	0,23	0,12	0,20	180,61	126,34	310,90	5,57	525,46	99,23	18,23	0,33		
Полдник																				
ВАФЛИ	60	1,68	1,98	46,38	212,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	9,60	6,00	21,60	0,90	84,00	0,00	0,00	0,00	пром.	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,20	23,60	98,60	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	389	2012
Итого за прием пищи:	460	3,08	2,98	89,58	399,80	0,08	20,00	0,01	0,00	0,06	41,60	24,00	43,60	5,30	640,00	4,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	80	0,64	0,08	2,00	11,28	0,02	8,00	0,01	0,00	0,03	18,40	11,20	33,60	0,48	112,80	2,40	0,00	0,00	71а	2015
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	16,60	9,07	0,10	186,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	170	3,63	7,55	26,74	181,26	0,12	7,12	0,02	0,00	0,10	29,87	35,83	96,28	1,47	696,55	28,43	0,00	0,00	126	2011
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	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	9,74	40,09	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,20	5,25	6,46	0,67	17,83	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	610	25,37	17,38	65,70	550,60	0,17	15,14	0,03	0,00	0,16	66,27	61,68	166,34	3,40	874,18	31,71	0,00	0,00		
Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	220	6,60	5,50	9,24	112,86	0,04	0,66	0,05	0,00	0,29	272,80	30,80	202,40	0,22	321,20	19,80	0,00	0,00	436	2011
Итого за прием пищи:	220	6,60	5,50	9,24	112,86	0,04	0,66	0,05	0,00	0,29	272,80	30,80	202,40	0,22	321,20	19,80	0,00	0,00		
Всего за день:		102,30	96,23	372,00	2 775,43	0,87	62,46	0,38	0,77	1,25	1 097,89	321,47	1 227,85	16,11	2 941,38	197,37	56,81	4,19		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,02	6,43	31,30	201,21	0,03	0,57	0,01	0,08	0,10	104,97	22,22	102,62	0,33	153,80	17,05	15,49	1,55	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,21	13,20	2,51	181,44	0,04	0,10	0,08	1,93	0,26	153,19	13,88	177,99	1,54	136,37	25,56	5,84	0,58	211	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
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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,38	3,42	15,51	111,63	0,02	0,62	0,01	0,00	0,11	116,56	26,03	95,68	0,80	187,53	9,50	16,90	1,69	433	2008
Итого за прием пищи:	590	26,89	34,48	77,13	721,18	0,09	1,29	0,10	2,24	0,49	377,89	62,13	380,21	2,70	481,44	52,11	38,23	3,82		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТУШЕННАЯ	80	0,91	3,69	5,38	53,23	0,03	3,84	0,09	0,00	0,03	20,96	12,07	19,33	0,46	184,64	8,60	0,00	0,00	54	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,21	3,05	21,59	123,46	0,07	4,08	0,12	0,00	0,06	27,82	23,03	55,72	0,90	339,18	36,31	0,00	0,00	103	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	110	21,83	18,14	2,52	258,19	0,06	0,71	0,19	0,00	0,12	26,39	23,64	154,63	1,31	245,41	25,99	114,40	11,20	302	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,73	8,22	25,04	185,21	0,11	5,19	0,01	0,15	0,12	37,58	31,33	90,01	1,18	658,92	36,90	3,25	0,33	335	2008
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ С ВИТ.С	200	0,67	0,00	25,31	103,41	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	53,57	2,28	4,65	0,10	0,25	0,00	0,00	0,00	11.8	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	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:	960	41,07	34,72	146,80	1 049,66	0,37	13,84	0,42	0,15	0,38	183,72	120,55	414,34	6,29	1 569,40	110,44	117,65	11,53		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,14	4,91	17,33	132,37	0,03	0,03	0,01	0,19	0,05	30,36	6,15	48,66	0,36	45,62	11,00	1,22	0,12	479	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	23,52	106,56	0,07	24,00	0,01	0,00	0,05	38,40	21,60	26,40	5,28	667,20	4,80	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	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	389	2012
Итого за прием пищи:	490	6,70	6,27	73,45	375,33	0,10	24,03	0,02	0,19	0,10	68,76	27,75	75,06	5,64	712,82	15,80	1,22	0,12		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	95	15,72	14,31	10,48	240,61	0,04	0,17	0,00	0,00	0,09	31,81	17,53	133,48	1,77	231,29	31,13	39,32	0,31	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,60	4,88	24,92	164,52	0,11	0,00	0,00	0,08	0,07	14,90	77,10	114,57	2,57	128,35	21,41	0,00	0,00	323	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,40	2,61	13,98	92,69	0,02	0,18	0,01	0,00	0,08	81,72	21,72	74,59	0,79	146,43	6,84	12,15	1,22	692	2004
Итого за прием пищи:	580	27,84	22,32	65,74	580,38	0,26	10,35	0,02	0,08	0,31	161,58	146,80	417,14	7,10	729,32	63,92	51,47	1,53		
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:		108,50	102,79	371,12	2 826,75	0,90	50,91	0,60	2,66	1,62	1 031,95	385,23	1 466,75	21,93	3 784,98	260,27	208,57	17,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,16	7,66	26,62	193,52	0,04	0,55	0,01	0,11	0,10	102,77	13,99	81,74	0,28	148,43	16,32	14,78	1,48	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	9,64	15,45	20,14	255,27	0,01	0,08	0,01	0,44	0,08	234,43	9,14	133,11	0,28	24,40	0,00	0,00	0,00	3	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	103,95	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	11.5	2008
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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,14	0,03	9,80	40,53	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	11,71	4,19	4,47	0,44	15,06	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	555	20,57	26,09	99,16	709,27	0,07	1,12	0,02	0,55	0,19	356,16	32,32	241,82	1,53	215,39	16,32	14,78	1,48		
Обед																				
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ	90	1,08	0,09	4,05	20,70	0,07	180,00	0,28	0,00	0,08	7,20	6,30	14,40	0,45	146,70	2,70	0,00	0,00	54-43-2020	2020
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,51	5,19	14,51	110,24	0,05	4,56	0,19	0,00	0,06	52,06	32,64	64,72	1,42	397,70	59,69	0,00	0,00	80	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/50	12,01	24,79	3,61	280,67	0,25	0,34	0,10	0,05	0,09	9,37	7,09	130,63	1,46	59,62	22,66	15,84	0,00	277	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,54	6,81	36,07	216,88	0,02	0,00	0,00	0,14	0,02	6,69	21,24	65,64	0,45	39,10	20,66	0,00	0,00	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	180	0,11	0,13	29,74	116,87	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	15,75	5,51	14,62	0,12	85,82	0,00	0,00	0,00	382	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
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:	905	27,63	38,35	139,70	998,28	0,51	185,31	0,57	0,19	0,31	111,37	105,68	395,01	6,63	893,44	108,79	15,84	0,00		
Полдник																				
ВАТРУШКА	60	6,70	5,09	26,17	175,79	0,03	0,05	0,01	0,25	0,07	43,56	8,41	65,94	0,50	66,73	12,57	2,56	0,26	136	2007
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	23,52	106,56	0,07	24,00	0,01	0,00	0,05	38,40	21,60	26,40	5,28	667,20	4,80	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,20	23,60	98,60	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	389	2012
Итого за прием пищи:	500	8,26	6,25	73,29	380,95	0,10	24,05	0,02	0,25	0,12	81,96	30,01	92,34	5,78	733,93	17,37	2,56	0,26		
Ужин																				
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ПОМИДОРА	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,08	32,68	0,00	0,00	0,00	28,12	28,46	52,60	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2016
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	95	17,17	15,40	6,67	229,65	0,06	0,30	0,02	0,21	0,12	30,66	22,13	146,21	1,64	189,29	25,72	79,42	13,78	285	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,70	9,06	23,94	180,07	0,11	11,93	0,27	0,00	0,10	45,07	40,42	90,89	1,41	657,11	28,34	0,00	0,00	143	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,87	0,25	12,00	58,00	0,00	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,82	1,30	12,08	67,16	0,01	0,29	0,00	0,00	0,06	59,09	13,14	44,24	1,35	95,39	3,96	7,04	0,70	394	2012
Итого за прием пищи:	600	26,98	26,45	66,41	598,00	0,29	45,20	0,29	0,21	0,30	168,74	113,55	363,94	6,52	988,79	58,90	86,46	14,48		
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:		88,64	100,14	402,56	2 830,50	1,45	257,08	0,94	1,20	1,32	934,23	313,56	1 281,11	20,66	3 089,55	201,38	119,64	16,22		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	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	7,07	7,04	27,56	200,03	0,10	0,55	0,01	0,08	0,14	101,39	64,53	147,80	1,92	219,12	17,32	14,78	1,48	54 - 20 к-2020	2020
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	22,09	14,71	22,15	303,81	0,04	0,14	0,04	0,39	0,22	167,63	23,60	214,42	0,72	142,97	21,21	3,04	0,30	227	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
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	1,58	1,34	5,74	41,34	0,01	0,04	0,00	0,01	0,04	39,79	18,17	40,22	0,72	72,38	0,70	0,00	0,00	380	2011
Итого за прием пищи:	630	33,84	30,74	75,59	704,18	0,15	0,73	0,05	0,63	0,41	310,92	106,30	405,05	3,38	436,96	39,23	17,82	1,78		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,24	2,91	7,45	57,13	0,02	1,41	0,01	0,00	0,02	26,56	13,96	30,89	0,84	155,72	12,08	0,00	0,00	54-15з-2020	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,88	4,67	17,86	121,39	0,06	2,64	0,10	0,10	0,06	16,72	19,15	54,12	0,81	330,25	44,65	0,00	0,00	54-6с-2020	2020
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,73	16,64	12,52	270,06	0,04	0,05	0,00	0,11	0,10	32,49	17,01	132,14	1,73	223,91	26,91	38,73	0,33	54 - 7м	2022
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	4,07	8,41	26,40	193,71	0,11	5,44	0,01	0,15	0,13	43,68	33,28	97,51	1,23	695,83	29,77	4,22	0,42	126	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,00	20,10	81,85	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	44,28	3,41	3,10	0,07	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	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:	930	33,59	34,05	141,69	1 003,90	0,33	9,56	0,13	0,36	0,36	181,13	115,01	407,76	7,02	1 547,48	116,05	42,95	0,75		
Полдник																				
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3,65	4,63	26,46	160,56	0,04	0,01	0,01	0,16	0,03	16,15	6,53	36,13	0,51	71,50	13,51	0,75	0,07	468	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	23,52	106,56	0,07	24,00	0,01	0,00	0,05	38,40	21,60	26,40	5,28	667,20	4,80	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:	490	4,81	5,85	72,58	353,12	0,11	25,81	0,02	0,16	0,08	70,55	38,13	76,53	5,99	940,70	18,31	0,75	0,07		
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	71а	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	14,79	25,73	33,67	416,01	0,36	9,58	0,06	0,00	0,20	33,66	46,85	216,13	2,92	912,68	51,50	14,08	0,00	394	1996
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
ЧАЙ С САХАРОМ, ПОВИДЛОМ	200/10	0,22	0,04	13,44	55,03	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	13,66	5,97	7,36	0,76	30,66	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	610	18,81	26,27	68,81	577,94	0,39	19,65	0,07	0,00	0,25	70,32	66,82	265,49	4,28	1 084,34	54,50	14,08	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
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	Пром.	2008
Итого за прием пищи:	222	7,98	6,21	9,98	185,10	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:		99,03	103,12	368,65	2 824,24	1,02	56,35	0,31	1,15	1,36	880,92	354,26	1 338,83	20,87	4 301,48	246,09	75,60	2,60		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	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	200	5,42	7,16	21,31	169,45	0,07	0,55	0,01	0,08	0,11	107,75	31,83	119,86	0,68	175,45	17,40	14,78	1,48	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,91	12,33	2,41	172,07	0,04	0,19	0,10	2,29	0,28	75,32	12,10	160,17	1,82	142,75	28,90	5,03	0,50	210	2011
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 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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,38	3,42	15,51	111,63	0,02	0,62	0,01	0,00	0,11	116,56	26,03	95,68	0,80	187,53	9,50	16,90	1,69	433	2008
Итого за прием пищи:	605	31,30	35,91	66,57	711,13	0,14	1,42	0,13	2,71	0,56	456,62	76,05	465,32	3,49	522,83	55,80	36,71	3,67		
Обед																				
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА	80	0,64	0,08	2,00	11,28	0,03	12,16	0,00	0,00	0,00	27,97	51,23	17,03	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2016
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,22	4,47	12,50	91,45	0,04	12,29	0,18	0,00	0,05	57,84	28,26	50,37	1,04	335,22	56,74	0,00	0,00	110	1996
БИТОЧКИ	90	12,86	23,20	9,79	294,30	0,23	0,16	0,01	0,09	0,10	24,23	4,91	131,57	1,32	57,46	16,39	17,42	0,29	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	4,43	4,83	27,78	170,50	0,04	0,00	0,00	0,09	0,02	12,85	6,46	31,27	0,56	38,59	12,58	0,00	0,00	273	1996
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ С ВИТ.С	200	0,67	0,00	25,31	103,41	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	53,57	2,28	4,65	0,10	0,25	0,00	0,00	0,00	11.8	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	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:	930	31,63	34,18	145,18	1 000,74	0,43	24,63	0,20	0,18	0,21	190,96	116,64	309,89	5,70	549,02	87,91	17,42	0,29		
Полдник																				
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,58	1,61	22,91	119,95	0,03	0,05	0,00	0,02	0,02	16,78	5,54	30,31	0,35	41,88	25,24	1,41	0,14	472	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	23,52	106,56	0,07	24,00	0,01	0,00	0,05	38,40	21,60	26,40	5,28	667,20	4,80	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,20	23,60	98,60	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	389	2012
Итого за прием пищи:	490	5,14	2,77	70,03	325,11	0,10	24,05	0,01	0,02	0,07	55,18	27,14	56,71	5,63	709,08	30,04	1,41	0,14		
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		2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,54	1,63	1,94	24,58	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	11,42	1,51	7,17	0,05	12,21	17,02	0,00	0,00	330	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	21,71	9,75	10,83	214,90	0,18	6,18	3,33	0,36	1,43	66,49	22,36	303,40	5,72	310,52	25,36	7,39	0,74	298	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	170	3,84	8,25	27,38	192,22	0,11	5,56	0,10	0,05	0,10	19,93	35,00	86,99	1,39	677,48	27,42	0,00	0,00	142	2015
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	9,74	40,09	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,20	5,25	6,46	0,67	17,83	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	655	29,69	20,29	67,55	564,25	0,41	36,77	3,60	0,41	1,62	134,19	100,57	482,52	10,20	¹ 390,2 ₉	73,34	7,39	0,74		
Второй ужин																				
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
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:	230	6,45	7,16	32,54	219,90	0,08	1,40	0,04	0,00	0,35	245,40	36,10	192,30	0,68	322,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		104,21	100,31	381,87	2 821,13	1,16	88,27	3,98	3,32	2,81	¹ 082,3 ₅	356,50	¹ 506,7 ₄	25,70	³ 493,2 ₂	265,09	62,93	4,84		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,16	7,66	26,62	193,52	0,04	0,55	0,01	0,11	0,10	102,77	13,99	81,74	0,28	148,43	16,32	14,78	1,48	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/10	24,46	17,67	24,36	348,13	0,05	0,21	0,05	0,49	0,29	220,59	29,05	257,88	0,79	196,97	24,51	4,93	0,49	224	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,45	6,50	0,00	80,23	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	15	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,14	0,03	9,80	40,53	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	11,71	4,19	4,47	0,44	15,06	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	595	36,71	32,06	70,38	708,81	0,10	1,32	0,06	0,84	0,45	528,67	54,84	452,84	1,73	378,72	40,83	19,71	1,97		
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	10,46	3,03	6,58	92,53	0,04	2,89	0,14	0,00	0,04	19,06	39,09	80,74	0,87	251,52	36,71	40,27	7,06	112	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100	15,77	8,21	6,76	158,64	0,08	1,08	0,03	0,09	0,10	55,53	45,51	202,22	0,92	379,64	152,15	1,56	0,16	240	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,73	8,22	25,04	185,21	0,11	5,19	0,01	0,15	0,12	36,91	31,29	89,88	1,17	658,91	28,90	3,25	0,33	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	180	0,11	0,13	29,74	116,87	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	15,75	5,51	14,62	0,12	85,82	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	90	5,96	1,08	35,64	176,04	0,15	0,00	0,00	0,00	0,07	26,10	42,30	135,00	3,51	211,50	3,96	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	990	44,63	21,87	155,56	985,29	0,44	34,57	0,35	0,24	0,37	167,35	183,70	548,46	7,59	1 877,39	223,72	45,08	7,55		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	85	10,47	9,81	22,33	217,54	0,05	0,36	0,03	0,23	0,07	72,89	13,04	97,33	0,79	121,95	11,04	27,41	4,69	412	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,20	23,60	98,60	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	389	2012
Итого за прием пищи:	485	11,87	10,81	65,53	404,94	0,11	20,36	0,04	0,23	0,11	104,89	31,04	119,33	5,19	677,95	15,04	27,41	4,69		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,70	0,10	1,90	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	23,00	14,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2002
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	11,42	20,09	2,78	276,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	278	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,91	4,61	22,61	145,87	0,06	0,00	0,00	0,09	0,03	16,27	17,81	76,80	1,29	59,43	20,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,25	12,00	58,00	0,00	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	3,49	2,91	15,15	100,41	0,02	0,62	0,01	0,00	0,10	107,89	11,69	75,17	0,11	145,67	9,50	16,90	1,69	693	2004
Итого за прием пищи:	575	21,40	27,96	54,44	594,75	0,08	10,62	0,01	0,09	0,13	147,16	43,50	151,97	2,30	205,10	29,50	16,90	1,69		
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:		121,41	97,70	356,91	2 809,99	1,21	68,27	0,50	1,40	1,46	1 164,07	345,08	1 460,60	17,01	3 397,16	309,09	109,10	15,90		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	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	200	6,27	6,84	24,06	181,06	0,08	0,55	0,01	0,08	0,13	100,29	53,65	131,58	1,55	200,93	17,12	14,78	1,48	54 - 20 к-2020	2020
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	7,83	15,13	6,18	185,61	0,03	0,10	0,05	1,22	0,17	64,77	9,44	102,30	0,99	110,69	20,72	6,45	0,64	219	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	75	8,55	14,15	20,14	239,23	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	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,25	12,00	58,00	0,00	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 СГУЩЕННЫМ	200	1,58	1,34	5,74	41,34	0,01	0,04	0,00	0,01	0,04	39,79	18,17	40,22	0,72	72,38	0,70	0,00	0,00	380	2011
Итого за прием пищи:	610	26,11	37,71	68,12	705,24	0,13	0,76	0,07	1,70	0,41	400,56	88,87	385,46	3,49	404,75	38,54	21,23	2,12		
Обед																				
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ	80	0,96	0,08	3,60	18,40	0,06	160,00	0,25	0,00	0,07	6,40	5,60	12,80	0,40	130,40	2,40	0,00	0,00	54-4з-2020	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/20	13,59	5,65	34,72	239,46	0,14	3,58	0,19	0,00	0,07	40,51	51,64	126,24	1,97	435,75	37,96	24,98	4,38	81	2012
ПЛОВ	250	14,74	25,12	42,41	446,50	0,26	0,77	0,19	0,00	0,10	16,29	34,61	194,23	1,95	144,73	43,56	14,04	0,00	403	1996
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,43	0,02	21,13	87,80	0,00	0,18	0,00	0,00	0,01	28,67	7,29	13,86	1,11	97,05	0,00	0,00	0,00	401	2008
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
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:	920	36,69	31,99	144,82	1 002,32	0,56	164,53	0,63	0,00	0,30	109,27	127,34	437,13	7,77	948,93	86,56	39,02	4,38		
Полдник																				
СЫРНИКИ	150	19,25	10,59	18,13	242,17	0,04	0,08	0,03	0,32	0,18	132,31	19,28	179,40	0,62	104,70	10,17	0,00	0,00	54-6т-2020	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	16,00	0,01	0,00	0,03	25,60	14,40	17,60	3,52	444,80	3,20	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:	510	20,09	11,49	56,41	399,21	0,09	17,88	0,04	0,32	0,21	173,91	43,68	211,00	4,34	751,50	13,37	0,00	0,00		
Ужин																				
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	100	1,00	6,97	7,09	89,33	0,03	2,62	0,01	0,05	0,04	20,32	8,46	15,88	0,37	188,29	0,83	0,00	0,00	341	2012
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	80	1,49	9,87	7,16	118,05	0,02	1,83	0,01	0,17	0,03	29,08	7,04	22,37	0,32	130,07	0,05	0,00	0,00	173	2008
КОТЛЕТА	90	11,79	19,12	10,68	260,38	0,21	0,04	0,00	0,03	0,08	21,66	3,66	115,62	1,13	43,52	23,36	16,41	0,29	54 - 7м	2022
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,42	3,52	21,68	130,37	0,10	4,39	0,34	0,05	0,11	39,41	35,42	87,41	1,12	572,31	28,85	3,08	0,31	125	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,82	1,30	12,08	67,16	0,01	0,14	0,00	0,00	0,06	59,09	13,14	44,24	1,35	95,39	3,96	7,04	0,70	394	2012
Итого за прием пищи:	670	20,84	41,02	66,61	704,41	0,40	9,02	0,36	0,30	0,34	175,36	77,12	315,52	5,07	1 076,58	57,93	26,53	1,30		
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:		108,93	125,21	359,96	2 955,18	1,66	193,59	1,14	2,32	1,66	1 075,10	369,01	1 537,11	20,87	3 439,76	196,40	86,78	7,80		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,42	7,16	21,31	169,45	0,07	0,55	0,01	0,08	0,11	107,75	31,83	119,86	0,68	175,45	17,40	14,78	1,48	189	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	140	23,53	15,97	25,35	335,36	0,05	0,34	0,04	0,32	0,30	241,42	32,08	263,47	0,72	249,63	15,73	6,90	0,69	80	2007
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,03	9,95	5,74	121,49	0,00	0,03	0,00	0,25	0,03	79,55	3,05	46,11	0,10	9,79	0,00	0,00	0,00	9	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,38	3,42	15,51	111,63	0,02	0,62	0,01	0,00	0,11	116,56	26,03	95,68	0,80	187,53	9,50	16,90	1,69	433	2008
Итого за прием пищи:	570	36,36	36,50	67,91	737,93	0,14	1,54	0,06	0,65	0,55	545,28	92,99	525,12	2,30	622,40	42,63	38,58	3,86		
Обед																				
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ПОМИДОРА	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,08	32,68	0,00	0,00	0,00	28,12	28,46	52,60	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2,19	6,62	9,90	100,07	0,04	9,85	0,22	0,00	0,05	49,81	24,86	51,76	0,82	320,25	56,72	0,00	0,00	67	2012
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,53	15,14	10,86	253,27	0,03	0,18	0,00	0,00	0,09	30,24	16,44	131,20	1,70	231,30	27,50	41,40	0,33	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	4,43	4,83	27,78	170,50	0,04	0,00	0,00	0,09	0,02	12,85	6,46	31,27	0,56	38,59	12,58	0,00	0,00	273	1996
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ С ВИТ.С	200	0,67	0,00	25,31	103,41	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	53,57	2,28	4,65	0,10	0,25	0,00	0,00	0,00	11.8	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	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	36,97	28,65	152,53	1 016,53	0,33	42,73	0,23	0,09	0,22	197,79	116,10	391,48	7,64	778,39	100,32	41,40	0,33		
Полдник																				
ВАТРУШКА	60	6,70	5,09	26,17	175,79	0,03	0,05	0,01	0,25	0,07	43,56	8,41	65,94	0,50	66,73	12,57	2,56	0,26	136	2007
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	220	0,88	0,88	21,56	97,68	0,07	22,00	0,01	0,00	0,04	35,20	19,80	24,20	4,84	611,60	4,40	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:	480	7,78	6,23	70,33	359,47	0,10	23,85	0,02	0,25	0,11	94,76	38,21	104,14	5,54	880,33	16,97	2,56	0,26		
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	71a	2015
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	16,60	9,07	0,10	186,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38	2013
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,70	9,06	23,94	180,07	0,11	11,93	0,27	0,00	0,10	45,07	40,42	90,89	1,41	657,11	28,34	0,00	0,00	143	2011
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
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	0,04	13,44	55,03	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	13,66	5,97	7,36	0,76	30,66	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	625	25,53	18,97	65,58	563,65	0,21	37,00	0,44	0,00	0,17	79,98	78,14	161,75	4,15	¹ 036,5 ₂	31,44	0,00	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:		112,64	95,35	364,35	2 777,78	0,86	106,52	0,79	0,99	1,39	¹ 157,8 ₁	353,44	¹ 362,4 ₉	19,83	³ 609,6 ₄	209,36	82,54	4,45		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,02	6,43	31,30	201,21	0,03	0,57	0,01	0,08	0,10	104,97	22,22	102,62	0,33	153,80	17,05	15,49	1,55	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130	14,74	14,93	2,63	203,53	0,04	0,25	0,08	2,06	0,28	188,73	15,57	201,33	1,64	145,33	26,38	6,11	0,61	211	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
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	200	3,49	2,91	15,15	100,41	0,02	0,62	0,01	0,00	0,10	107,89	11,69	75,17	0,11	145,67	9,50	16,90	1,69	693	2004
Итого за прием пищи:	600	27,53	35,70	76,89	732,05	0,09	1,44	0,10	2,37	0,50	404,76	49,48	383,04	2,11	448,54	52,93	38,50	3,85		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТУШЕННАЯ	100	1,14	4,61	6,72	66,50	0,03	4,78	0,12	0,00	0,03	25,89	15,03	24,08	0,58	230,60	8,75	0,00	0,00	54	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,21	3,05	21,59	123,46	0,07	4,08	0,12	0,00	0,06	27,82	23,03	55,72	0,90	339,18	36,31	0,00	0,00	103	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	19,84	16,49	2,29	234,70	0,06	0,64	0,17	0,00	0,11	24,16	21,50	140,58	1,19	223,10	25,45	103,97	10,18	302	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,91	4,61	22,61	145,87	0,06	0,00	0,00	0,09	0,03	16,27	17,81	76,80	1,29	59,43	20,00	0,00	0,00	184	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,00	20,10	81,85	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	44,28	3,41	3,10	0,07	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
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	90	5,96	1,08	35,64	176,04	0,15	0,00	0,00	0,00	0,07	26,10	42,30	135,00	3,51	211,50	3,96	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	970	40,51	30,64	147,35	1 014,02	0,37	9,52	0,42	0,09	0,30	164,52	123,08	435,28	7,54	1 064,58	94,47	103,97	10,18		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,14	4,91	17,33	132,37	0,03	0,03	0,01	0,19	0,05	30,36	6,15	48,66	0,36	45,62	11,00	1,22	0,12	479	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	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	6,14	5,97	59,53	307,17	0,09	21,83	0,02	0,19	0,09	78,36	34,15	84,66	4,96	803,62	15,00	1,22	0,12		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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 ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	10,63	22,42	3,39	253,15	0,22	0,34	0,10	0,05	0,08	9,23	6,87	116,49	1,31	57,14	22,42	13,97	0,00	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	160	3,42	7,08	25,16	170,40	0,11	6,71	0,02	0,00	0,10	28,25	33,74	90,65	1,39	655,57	27,93	0,00	0,00	126	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,38	0,45	21,60	104,40	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	9,74	40,09	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,20	5,25	6,46	0,67	17,83	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	605	18,41	30,09	62,39	582,14	0,36	17,07	0,13	0,05	0,23	72,68	59,86	255,60	3,97	871,54	53,35	13,97	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
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	Пром.	2008
Итого за прием пищи:	222	7,98	6,21	9,98	185,10	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:		100,57	108,61	356,14	2 820,48	0,95	50,46	0,71	2,70	1,38	968,32	294,57	1 342,58	18,78	3 480,28	233,75	157,66	14,15		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	7,22	7,16	29,24	208,41	0,10	0,57	0,01	0,08	0,14	105,90	65,02	150,93	1,93	225,22	17,72	15,49	1,55	54 - 20 к-2020	2020
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	60	2,36	7,32	27,68	183,25	0,00	0,04	0,00	0,15	0,01	4,32	1,26	3,71	0,19	23,48	0,00	0,00	0,00	2	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,17	3,78	0,00	46,69	0,00	0,02	0,00	0,14	0,03	98,74	3,65	52,20	0,10	9,09	0,00	0,00	0,00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,38	0,45	21,60	104,40	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,82	1,30	12,08	67,16	0,01	0,29	0,00	0,00	0,06	59,09	13,14	44,24	1,35	95,39	3,96	7,04	0,70	394	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	11.5	2008
Итого за прием пищи:	590	19,45	21,97	105,48	693,07	0,13	0,92	0,01	0,37	0,25	273,85	87,07	269,08	3,99	375,18	21,68	22,53	2,25		
Обед																				
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	15,20	0,00	0,00	0,00	34,97	64,03	21,28	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2016
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,51	5,19	14,51	110,24	0,05	4,56	0,19	0,00	0,06	52,06	32,64	64,72	1,42	397,70	59,69	0,00	0,00	80	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,71	16,68	12,30	269,62	0,03	0,05	0,00	0,11	0,09	29,05	14,60	120,97	1,54	209,16	26,90	38,73	0,33	54 - 7м	2022
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	4,07	8,41	26,40	193,71	0,11	5,44	0,01	0,15	0,13	43,68	33,28	97,51	1,23	695,83	29,77	4,22	0,42	126	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,43	0,02	21,13	87,80	0,00	0,18	0,00	0,00	0,01	28,67	7,29	13,86	1,11	97,05	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	85	6,37	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
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:	970	33,86	31,97	141,40	990,03	0,32	25,43	0,20	0,26	0,34	205,83	180,04	408,34	8,56	1 540,74	119,00	42,95	0,75		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	19,24	10,60	18,14	242,17	0,05	0,08	0,03	0,32	0,18	132,30	19,27	179,39	0,63	104,70	10,17	0,00	0,00	231	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	23,52	106,56	0,07	24,00	0,01	0,00	0,05	38,40	21,60	26,40	5,28	667,20	4,80	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:	590	20,40	11,82	64,26	434,73	0,12	25,88	0,04	0,32	0,23	186,70	50,87	219,79	6,11	973,90	14,97	0,00	0,00		
Ужин																				
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
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	240	30,23	10,96	40,88	376,43	0,07	1,12	0,17	0,09	0,08	22,01	103,73	228,94	1,98	369,09	47,82	109,82	19,26	54-12м-2020	2020
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
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,01	0,00	19,54	78,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,77	2,10	9,01	0,03	2,42	0,00	0,00	0,00	355	2011
Итого за прием пищи:	580	33,99	11,64	80,06	556,86	0,20	26,12	0,34	0,09	0,15	61,38	144,63	323,95	4,57	755,51	51,58	109,82	19,26		
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:		112,90	80,40	415,20	2 818,69	1,25	79,75	0,63	1,04	1,37	943,76	494,61	1 409,16	23,43	3 903,33	207,23	175,30	22,26		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,16	7,66	26,62	193,52	0,04	0,55	0,01	0,11	0,10	102,77	13,99	81,74	0,28	148,43	16,32	14,78	1,48	189	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	160	22,96	16,09	19,80	311,23	0,04	0,25	0,04	0,41	0,24	184,91	25,16	226,30	0,66	152,96	21,91	4,06	0,41	235	2012
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	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,14	0,03	9,80	40,53	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	11,71	4,19	4,47	0,44	15,06	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	610	31,36	31,43	76,36	704,28	0,08	1,29	0,05	0,67	0,35	301,50	43,34	315,12	1,40	318,94	38,23	18,84	1,89		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,24	2,91	7,45	57,13	0,02	1,41	0,01	0,00	0,02	26,56	13,96	30,89	0,84	155,72	12,08	0,00	0,00	54-15з-2020	2020
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,41	8,11	26,07	185,43	0,07	4,56	0,23	0,06	0,07	42,15	35,42	82,66	1,07	386,13	37,42	0,00	0,00	76	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	12,18	20,63	9,15	269,32	0,24	0,06	0,00	0,03	0,07	4,83	2,38	115,58	1,25	24,74	22,00	14,98	0,00	280	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,73	8,22	25,04	185,21	0,11	5,19	0,01	0,15	0,12	36,91	31,29	89,88	1,17	658,91	28,90	3,25	0,33	335	2008
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ С ВИТ.С	200	0,67	0,00	25,31	103,41	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	53,57	2,28	4,65	0,10	0,25	0,00	0,00	0,00	11.8	2008
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
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:	920	29,61	41,21	144,74	1 053,42	0,56	11,24	0,26	0,24	0,34	184,32	118,23	428,66	7,16	1 390,25	103,48	18,23	0,33		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	30	1,72	1,37	21,83	106,48	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,97	2,43	13,50	0,22	17,68	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	2,64	2,35	62,07	272,40	0,07	19,80	0,01	0,00	0,05	47,77	28,63	47,30	4,38	720,08	3,60	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,70	0,10	1,90	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	23,00	14,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2002
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	14,65	25,71	33,40	414,37	0,36	7,25	0,03	0,00	0,20	25,10	43,89	212,84	2,85	892,63	51,33	14,08	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,79	2,94	14,60	99,73	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	94,00	23,06	83,15	0,80	163,01	7,92	14,08	1,41	692	2004
Итого за прием пищи:	595	21,77	29,10	66,70	609,40	0,38	17,46	0,04	0,00	0,29	142,10	80,95	295,99	4,55	1 055,64	59,25	28,16	1,41		
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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	11.5	2008
Итого за прием пищи:	220	7,50	6,96	22,88	183,36	0,10	1,40	0,04	0,00	0,35	245,80	32,00	198,00	0,62	314,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		92,88	111,05	372,75	2 822,86	1,19	51,19	0,40	0,91	1,38	921,49	303,15	1 285,07	18,11	3 798,91	222,56	65,23	3,63		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	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	200	5,42	7,16	21,31	169,45	0,07	0,55	0,01	0,08	0,11	107,75	31,83	119,86	0,68	175,45	17,40	14,78	1,48	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,91	12,33	2,41	172,07	0,04	0,19	0,10	2,29	0,28	75,32	12,10	160,17	1,82	142,75	28,90	5,03	0,50	210	2011
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,46	12,85	20,14	223,18	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 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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	9,74	40,09	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,20	5,25	6,46	0,67	17,83	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	640	29,72	32,88	77,60	720,79	0,12	0,82	0,12	2,71	0,46	352,26	55,27	376,10	3,36	353,13	46,30	19,81	1,98		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,22	4,47	12,50	91,45	0,04	12,29	0,18	0,00	0,05	57,84	28,26	50,37	1,04	335,22	56,74	0,00	0,00	110	1996
БИТОЧКИ	100	14,28	25,78	10,88	326,97	0,26	0,18	0,01	0,10	0,11	26,77	5,44	146,08	1,46	63,73	16,87	19,35	0,33	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,60	4,88	24,92	164,52	0,11	0,00	0,00	0,08	0,07	14,90	77,10	114,57	2,57	128,35	21,41	0,00	0,00	323	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	75	4,97	0,90	29,70	146,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,06	21,75	35,25	112,50	2,93	176,25	3,30	0,00	0,00	34	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,00	20,10	81,85	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	44,28	3,41	3,10	0,07	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	945	33,57	36,83	134,20	987,99	0,57	22,49	0,21	0,18	0,33	188,54	163,46	468,62	8,67	845,32	101,32	19,35	0,33		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,14	4,91	17,33	132,37	0,03	0,06	0,01	0,19	0,05	30,36	6,15	48,66	0,36	45,62	11,00	1,22	0,12	479	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	23,52	106,56	0,07	24,00	0,01	0,00	0,05	38,40	21,60	26,40	5,28	667,20	4,80	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	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	389	2012
Итого за прием пищи:	490	6,70	6,27	73,45	375,33	0,10	24,06	0,02	0,19	0,10	68,76	27,75	75,06	5,64	712,82	15,80	1,22	0,12		
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
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,54	1,63	1,94	24,58	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	11,42	1,51	7,17	0,05	12,21	17,02	0,00	0,00	330	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	21,71	9,75	10,83	214,90	0,18	6,18	3,33	0,36	1,43	66,49	22,36	303,40	5,72	310,52	25,36	7,39	0,74	298	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	170	3,84	8,25	27,38	192,22	0,11	5,56	0,10	0,05	0,10	19,93	35,00	86,99	1,39	677,48	27,42	0,00	0,00	142	2015
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	10	0,75	0,10	4,80	23,20	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,38	3,42	15,51	111,63	0,02	0,62	0,01	0,00	0,11	116,56	26,03	95,68	0,80	187,53	9,50	16,90	1,69	433	2008
Итого за прием пищи:	650	33,64	23,59	72,18	629,65	0,40	37,37	3,61	0,41	1,71	234,20	114,30	549,24	9,74	1 524,74	82,18	24,29	2,43		
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:		109,63	104,57	365,83	2 816,36	1,23	85,34	4,00	3,49	2,86	1 091,76	388,78	1 653,02	27,61	3 728,01	263,60	64,67	4,86		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	6,27	6,84	24,06	181,06	0,08	0,55	0,01	0,08	0,13	100,29	53,65	131,58	1,55	200,93	17,12	14,78	1,48	54 - 20 к-2020	2020
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	22,09	14,71	22,15	303,81	0,04	0,20	0,04	0,39	0,22	167,63	23,60	214,42	0,72	142,97	21,21	3,04	0,30	227	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,96	12,65	10,54	176,78	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	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	1,58	1,34	5,74	41,34	0,01	0,04	0,00	0,01	0,04	39,79	18,17	40,22	0,72	72,38	0,70	0,00	0,00	380	2011
Итого за прием пищи:	580	35,90	35,54	62,49	702,99	0,14	0,85	0,06	0,82	0,45	464,70	101,51	475,83	3,18	433,38	39,03	17,82	1,78		
Обед																				
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ПОМИДОРА	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,08	32,68	0,00	0,00	0,00	28,12	28,46	52,60	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2016
СУП КУРИНЫЙ	250	10,48	2,66	6,80	91,66	0,04	2,89	0,14	0,04	0,05	19,51	39,09	81,22	0,87	252,04	36,71	40,27	7,06	112	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	15,79	5,90	7,31	141,43	0,07	1,05	0,03	0,16	0,09	38,97	43,16	190,58	0,87	355,19	147,02	0,00	0,00	264	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,91	6,57	22,83	158,88	0,10	4,92	0,00	0,13	0,10	15,35	27,76	71,87	1,10	602,82	26,76	0,00	0,00	318	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	180	0,11	0,13	29,74	116,87	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	15,75	5,51	14,62	0,12	85,82	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	105	7,87	1,05	50,40	243,60	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	110	7,28	1,32	43,56	215,16	0,19	0,00	0,00	0,00	0,09	31,90	51,70	165,00	4,29	258,50	4,84	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	995	45,54	17,83	164,44	991,60	0,48	41,95	0,17	0,33	0,33	149,60	195,68	575,89	8,59	1 554,37	215,33	40,27	7,06		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	80	9,85	9,25	21,01	204,75	0,04	0,34	0,03	0,21	0,07	68,43	12,29	91,55	0,74	115,00	10,85	25,77	4,41	412	2011
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:	460	10,77	10,23	61,25	370,67	0,09	20,14	0,04	0,21	0,11	113,23	38,49	125,35	4,90	817,40	14,45	25,77	4,41		
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	54-4з-2020	2020
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	16,48	15,19	6,41	238,69	0,04	0,53	0,17	0,02	0,10	25,76	22,85	144,87	2,00	270,06	16,27	40,43	0,00	54-1м-2020	2020
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	6,53	5,34	30,26	194,13	0,05	0,01	0,00	0,14	0,03	67,18	8,67	62,32	0,70	46,57	56,63	0,00	0,00	206	2012
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,12	3,96	19,56	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	4,70	15,00	0,39	23,50	0,44	0,00	0,00	34	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ПОВИДЛОМ	200/10	0,22	0,04	13,44	55,03	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	13,66	5,97	7,36	0,76	30,66	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	620	28,09	21,19	77,77	623,21	0,19	200,61	0,48	0,16	0,24	117,50	49,19	245,55	4,35	533,79	76,34	40,43	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:		125,50	87,79	389,95	2 832,47	1,38	264,95	0,79	1,52	1,53	1 061,03	416,87	1 610,62	21,22	3 596,94	345,15	124,29	13,25		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,16	7,66	26,62	193,52	0,04	0,55	0,01	0,11	0,10	102,77	13,99	81,74	0,28	148,43	16,32	14,78	1,48	189	2008
СЫРНИКИ	150	19,25	13,15	18,13	262,48	0,04	0,08	0,03	0,32	0,18	132,31	19,28	179,44	0,62	104,70	10,17	0,00	0,00	54-6т-2020	2020
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,10	7,03	0,91	64,21	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	1,80	0,00	2,09	0,01	2,07	0,00	0,00	0,00	3а	2021
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,45	6,50	0,00	80,23	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	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,18	0,29	13,97	67,51	0,00	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	1,82	1,30	12,08	67,16	0,01	0,29	0,00	0,00	0,06	59,09	13,14	44,24	1,35	95,39	3,96	7,04	0,70	394	2012
Итого за прием пищи:	615	33,96	35,93	71,71	735,11	0,10	0,99	0,04	0,82	0,41	489,57	54,02	416,26	2,48	368,85	30,45	21,82	2,18		
Обед																				
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		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/20	13,59	5,65	34,72	239,46	0,14	3,58	0,19	0,00	0,07	40,51	51,64	126,24	1,97	435,75	37,96	24,98	4,38	81	2012
ПЛОВ	250	14,74	25,12	42,41	446,50	0,26	0,77	0,19	0,00	0,10	16,29	34,61	194,23	1,95	144,73	43,56	14,04	0,00	403	1996
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,08	0,08	11,75	48,11	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	3,32	1,77	2,16	0,46	50,55	0,44	0,00	0,00	58	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
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	38,64	32,49	149,20	1 034,19	0,58	30,24	0,55	0,00	0,27	94,42	140,92	453,63	8,11	1 085,53	87,04	39,02	4,38		
Полдник																				
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3,65	4,63	26,46	160,56	0,04	0,01	0,01	0,16	0,03	16,15	6,53	36,13	0,51	71,50	13,51	0,75	0,07	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:	430	4,57	5,61	66,70	326,48	0,09	19,81	0,02	0,16	0,07	60,95	32,73	69,93	4,67	773,90	17,11	0,75	0,07		
Ужин																				
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	80	1,48	9,87	7,17	118,12	0,03	1,83	0,01	0,17	0,03	29,10	7,04	22,40	0,32	130,07	0,05	0,00	0,00	173	2008
КОТЛЕТА	90	11,79	19,12	10,68	260,38	0,21	0,04	0,00	0,03	0,08	21,66	3,66	115,62	1,13	43,52	23,36	16,41	0,29	54 - 7м	2022
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,42	3,52	21,68	130,37	0,10	4,39	0,34	0,05	0,11	39,41	35,42	87,41	1,12	572,31	28,85	3,08	0,31	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,12	3,96	19,56	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	4,70	15,00	0,39	23,50	0,44	0,00	0,00	34	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,15	7,20	34,80	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,14	0,03	9,80	40,53	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	11,71	4,19	4,47	0,44	15,06	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	575	18,62	32,81	60,49	603,76	0,36	6,75	0,35	0,25	0,23	104,78	55,01	244,90	3,40	784,46	52,70	19,49	0,60		
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:		102,59	111,84	359,10	2 815,74	1,61	59,19	1,00	1,23	1,38	965,72	314,68	1 372,72	18,86	3 270,74	187,30	81,08	7,23		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого Среднее значение за период	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	106,41	101,79	374,03	2 824,83