

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 лет (сезон зима-весна)

12 марта 2025 г.

Неделя 1
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,28	7,04	23,02	174,63	0,07	0,21	0,01	0,08	0,10	103,30	31,34	116,72	0,68	169,44	17,01	14,08	1,41	189	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	110	15,38	10,44	19,26	229,92	0,04	0,25	0,03	0,23	0,20	164,54	22,02	177,21	0,51	178,80	10,59	5,42	0,54	80	2007
ЗАКРЫТЫЙ 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	9	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,77	2,92	12,66	93,32	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,31	23,71	82,64	0,77	162,20	7,92	14,08	1,41	433	2008
Итого за прием пищи:	560	30,39	33,05	65,48	674,65	0,14	0,73	0,06	0,65	0,45	523,14	83,16	466,18	2,15	527,54	35,52	33,58	3,36		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,21	1,80	7,15	47,15	0,01	1,38	0,01	0,00	0,03	26,67	14,00	30,22	0,85	156,32	20,25	0,00	0,00	54-153-2020	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2,22	6,76	10,14	103,31	0,04	9,91	0,22	0,04	0,05	48,82	24,84	52,00	0,81	321,39	36,72	0,00	0,00	67	2012
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	19,06	7,06	1,73	140,73	0,09	1,23	0,14	0,00	0,10	48,59	59,37	244,61	0,95	463,66	194,77	0,00	0,00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,71	6,95	24,87	173,65	0,11	5,19	0,01	0,12	0,12	37,25	31,33	89,63	1,17	658,55	36,90	3,25	0,33	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,49	0,00	21,14	86,16	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	47,84	3,56	3,41	0,08	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	39,49	24,53	144,71	939,48	0,39	17,73	0,39	0,16	0,36	232,37	170,70	539,87	6,98	¹ 788,6 ₉	292,16	3,25	0,33		
Полдник																				
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3,61	3,92	27,91	160,22	0,04	0,01	0,00	0,11	0,03	16,73	7,15	36,07	0,53	80,48	13,18	0,75	0,07	468	2012
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	4,61	4,98	70,11	335,02	0,10	21,81	0,01	0,11	0,07	64,73	35,15	72,07	5,13	838,48	17,18	0,75	0,07		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,81	5,55	5,95	69,77	0,02	17,03	0,06	0,02	0,03	44,51	16,72	32,29	0,61	254,79	3,05	0,00	0,00	132	2012
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15,42	15,02	17,04	271,73	0,05	0,04	0,00	0,10	0,09	29,98	22,29	140,73	2,11	215,64	18,21	34,86	0,29	54 - 7м	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,80	3,98	21,35	139,24	0,10	0,00	0,00	0,06	0,06	11,85	66,05	98,04	2,19	109,98	9,21	0,00	0,00	255	1996

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 МОЛОКОМ	200	3,15	2,48	13,16	87,26	0,02	0,23	0,01	0,00	0,09	99,17	15,15	71,04	0,93	143,86	7,92	14,08	1,41	394	2012
Итого за прием пищи:	540	26,68	27,23	67,10	614,40	0,19	17,30	0,07	0,18	0,27	185,51	120,21	342,10	5,84	724,27	38,39	48,94	1,70		
Второй ужин																				
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		107,17	94,79	355,40	2 663,75	0,90	58,97	0,57	1,10	1,49	1 245,75	437,22	1 600,22	20,30	4 170,98	401,25	86,52	5,46		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	16,20	20,99	3,52	265,45	0,04	0,13	0,09	2,23	0,30	230,57	17,60	226,22	1,71	158,94	35,10	7,05	0,71	211	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	8,58	35,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,18	5,25	6,46	0,67	17,80	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	660	26,99	33,81	65,04	666,54	0,09	0,40	0,10	2,42	0,43	361,18	38,43	328,28	2,82	346,61	60,93	23,95	2,40		
Обед																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1,22	1,25	6,97	43,59	0,03	0,72	0,87	0,02	0,05	23,33	27,32	41,10	0,52	127,76	12,25	0,00	0,00	334	2012
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО	20	1,48	0,16	9,54	45,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,60	2,52	11,70	0,20	15,44	0,01	0,00	0,00	115	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,61	2,65	16,91	108,75	0,12	4,29	0,15	0,05	0,06	37,01	30,79	81,01	1,48	336,04	43,85	0,00	0,00	102	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16,15	13,63	15,73	256,97	0,05	0,16	0,00	0,00	0,10	31,06	23,95	149,95	2,25	235,61	18,76	37,26	0,29	268	2015
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,49	5,21	35,57	201,04	0,02	0,00	0,00	0,10	0,02	6,26	21,06	64,64	0,44	38,32	20,66	0,00	0,00	315	2012
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	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:	910	35,50	24,30	149,03	960,49	0,34	6,06	1,02	0,17	0,29	121,98	135,61	440,56	7,69	944,72	98,61	37,26	0,29		
Полдник																				
СЫРНИКИ	150	17,81	11,07	11,51	213,74	0,03	0,08	0,02	0,24	0,17	129,89	17,78	167,30	0,46	92,37	21,17	0,00	0,00	54-6т- 2020	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	11,70	14,30	2,86	361,40	2,60	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:	480	18,53	11,85	46,85	357,46	0,07	14,88	0,03	0,24	0,20	166,69	39,48	195,60	3,52	655,77	23,77	0,00	0,00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,23	1,84	7,65	50,22	0,02	1,76	0,00	0,00	0,03	26,71	15,31	32,83	1,07	184,41	5,14	0,00	0,00	34	2012
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	18,25	18,26	1,81	239,32	0,04	0,34	0,02	0,00	0,09	17,40	14,87	120,84	0,99	176,90	16,17	96,10	9,41	312	2008

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	150	3,14	5,24	23,48	148,09	0,10	5,23	0,00	0,00	0,09	21,01	30,18	83,15	1,26	609,55	7,36	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,26	2,53	12,76	86,61	0,02	0,18	0,01	0,00	0,08	81,09	19,73	71,51	0,68	140,17	6,84	12,15	1,22	692	2004
Итого за прием пищи:	550	27,20	28,11	53,62	563,36	0,21	7,51	0,03	0,00	0,31	152,01	89,49	338,33	4,78	¹ 158,0 ₃	36,39	108,25	10,63		
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:		113,42	101,07	338,54	2 691,85	1,19	30,25	1,22	2,83	1,63	¹ 017,8 ₆	335,01	¹ 490,7 ₇	19,01	³ 363,1 ₃	219,70	169,46	13,32		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	5,30	4,64	22,38	151,35	0,08	0,15	0,01	0,05	0,10	71,81	50,53	110,89	1,54	160,79	30,52	10,17	1,02	54 - 20 к-	2020
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/15	16,70	12,61	19,94	255,05	0,04	0,14	0,03	0,23	0,21	159,33	24,69	190,32	0,78	145,16	25,20	0,00	0,00	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	4,60	7,85	29,74	205,40	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	1	2008
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
Итого за прием пищи:	605	30,32	27,99	83,72	699,06	0,14	0,50	0,05	0,43	0,41	331,52	98,33	385,28	3,08	468,25	63,62	24,21	2,42		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,47	6,91	5,98	92,34	0,01	2,24	0,12	0,00	0,03	29,52	10,80	26,64	0,50	209,16	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/7	3,70	6,33	15,32	127,40	0,06	5,64	0,21	0,20	0,09	54,99	32,39	77,89	1,56	398,48	41,32	0,00	0,00	80	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	14,68	16,27	7,31	241,46	0,02	0,02	0,00	0,13	0,08	37,77	13,69	118,21	1,48	185,69	17,55	35,11	0,13	281	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,98	3,86	18,98	121,16	0,05	0,00	0,00	0,08	0,02	27,15	13,68	87,52	0,47	46,68	16,00	0,00	0,00	181	2008
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,47	0,00	20,62	84,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	37,55	1,59	3,26	0,08	0,25	0,00	0,00	0,00	11.8	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
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
Итого за прием пищи:	907	32,43	34,81	124,73	942,48	0,26	7,92	0,34	0,41	0,28	207,28	105,05	418,52	6,82	1 004,7 6	77,95	35,11	0,13		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	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	0,20	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	2,77	2,47	64,70	284,57	0,08	21,80	0,01	0,00	0,05	51,30	30,70	51,00	4,84	779,30	4,00	0,00	0,00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	80	1,23	1,87	6,60	46,57	0,02	2,45	0,00	0,00	0,03	27,43	15,82	33,83	0,94	177,79	4,56	0,00	0,00	55	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	14,65	24,60	33,40	405,57	0,36	7,25	0,03	0,00	0,20	23,12	43,77	212,41	2,83	892,59	27,33	14,08	0,00	394	1996
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	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, ПОВИДЛОМ	200/10	0,22	0,04	14,41	58,90	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	13,67	5,97	7,36	0,76	30,69	0,00	0,00	0,00	392	2012

Итого за прием пищи:	590	18,92	26,95	71,93	596,56	0,41	9,77	0,03	0,00	0,26	70,02	74,96	283,60	5,31	1 148,07	32,77	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
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:		90,44	97,22	353,48	2 625,27	0,93	40,59	0,47	0,84	1,26	908,12	337,04	1 322,40	20,25	3 692,38	196,34	73,40	2,55		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,42	4,53	29,24	174,21	0,03	0,19	0,01	0,05	0,09	88,62	20,39	90,08	0,33	129,17	39,47	12,67	1,27	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,78	13,61	2,68	183,43	0,04	0,08	0,10	2,28	0,28	77,20	12,17	159,48	1,80	143,99	32,74	5,34	0,53	210	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	90	10,39	15,55	24,94	278,47	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,06	8,80	38,16	0,00	1,14	0,00	0,00	0,01	13,24	6,45	9,78	0,92	32,24	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	630	27,89	33,75	65,66	674,27	0,08	1,49	0,12	2,77	0,46	413,49	48,15	392,45	3,33	329,80	72,21	18,01	1,80		
Обед																				
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,36	0,10	7,76	37,35	0,02	1,60	0,00	0,00	0,03	29,30	17,46	33,67	1,10	198,37	6,16	0,00	0,00	340	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	7,08	12,82	114,57	0,04	11,54	0,17	0,05	0,05	48,41	24,93	47,84	0,97	316,18	36,54	0,00	0,00	110	1996
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	20,57	16,56	0,77	232,12	0,05	0,45	0,02	0,00	0,10	15,27	16,45	136,10	1,13	200,52	24,34	110,01	10,77	307	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	3,73	4,86	25,51	158,39	0,11	5,42	0,01	0,08	0,12	33,20	32,26	90,13	1,21	682,73	20,98	2,82	0,28	126	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,49	0,00	21,14	86,16	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	47,84	3,56	3,41	0,08	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,25	0,70	33,60	162,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	970	38,85	30,26	133,28	947,47	0,36	19,03	0,21	0,13	0,36	197,22	132,26	431,15	7,61	1 586,57	91,54	112,83	11,05		
Полдник																				
ВАТРУШКА	60	6,39	8,28	22,39	185,26	0,03	0,04	0,01	0,28	0,07	38,19	7,80	61,79	0,49	60,50	16,09	1,86	0,19	136	2007
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:	440	7,31	9,26	62,63	351,18	0,08	19,84	0,02	0,28	0,11	82,99	34,00	95,59	4,65	762,90	19,69	1,86	0,19		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,81	5,55	5,95	69,77	0,02	17,03	0,06	0,02	0,03	44,51	16,72	32,29	0,61	254,79	3,05	0,00	0,00	132	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	16,31	14,70	5,98	231,87	0,04	0,53	0,17	0,02	0,09	23,37	22,53	142,75	1,99	266,28	15,97	40,32	0,00	54-1м-2020	2020
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,69	4,01	29,41	171,17	0,04	0,00	0,00	0,08	0,02	12,98	6,85	32,86	0,59	40,72	8,61	0,00	0,00	273	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
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
Итого за прием пищи:	580	25,07	24,56	71,49	605,42	0,10	17,56	0,23	0,12	0,14	92,83	48,15	213,44	3,22	563,58	27,63	40,32	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:		105,12	102,83	341,06	2 678,54	0,70	59,32	0,62	3,30	1,41	1 026,53	290,56	1 312,63	19,01	3 534,85	229,07	173,02	13,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводо 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	5,28	7,04	23,02	174,63	0,07	0,21	0,01	0,08	0,10	103,30	31,34	116,72	0,68	169,44	17,01	14,08	1,41	189	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	7,09	12,80	17,74	211,58	0,01	0,06	0,01	0,34	0,06	156,99	6,09	89,61	0,19	17,10	0,00	0,00	0,00	9	2008
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	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,77	2,92	12,66	93,32	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,31	23,71	82,64	0,77	162,20	7,92	14,08	1,41	433	2008
Итого за прием пищи:	530	21,02	25,61	91,22	676,28	0,12	0,48	0,03	0,42	0,26	365,85	66,14	311,47	2,17	376,24	24,93	28,16	2,82		
Обед																				
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,00	0,05	20,00	21,00	62,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	3 а	2008
СУП КУРИНЫЙ	250	12,98	4,90	6,75	119,84	0,05	1,49	0,12	0,05	0,05	15,03	44,44	93,63	0,95	269,61	37,24	51,25	8,99	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	3,71	6,95	24,87	173,65	0,11	5,19	0,01	0,12	0,12	37,25	31,33	89,63	1,17	658,55	36,90	3,25	0,33	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ С ВИТ.С	200	0,45	0,02	27,01	111,51	0,00	0,19	0,00	0,00	0,01	32,43	7,68	19,40	1,16	102,75	0,00	0,00	0,00	379	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,00	0,80	38,40	185,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	980	47,31	22,04	141,97	945,72	0,49	17,95	0,16	0,26	0,39	183,44	187,56	586,88	8,02	¹ 598,5 5	229,81	56,06	9,48		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	80	6,30	7,70	22,40	184,10	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	54,00	10,20	70,50	0,60	89,70	17,40	0,00	0,00	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:	430	7,10	8,56	59,70	336,70	0,05	17,00	0,01	0,10	0,03	94,00	33,70	101,00	4,10	708,70	20,40	0,00	0,00		
Ужин																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	90	1,36	2,07	8,06	53,43	0,02	1,55	0,01	0,00	0,03	30,12	15,75	33,99	0,96	175,70	24,78	0,00	0,00	54-153- 2020	2020
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
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,09	3,83	17,84	116,69	0,05	0,00	0,00	0,08	0,02	14,20	14,38	60,51	1,01	46,98	12,00	0,00	0,00	181	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	200	3,26	2,53	12,76	86,61	0,02	0,18	0,01	0,00	0,08	81,09	19,73	71,51	0,68	140,17	6,84	12,15	1,22	692	2004
Итого за прием пищи:	550	21,00	27,75	58,94	563,51	0,30	1,77	0,02	0,11	0,21	147,07	53,52	281,63	3,78	406,37	66,98	28,56	1,51		

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:		101,63	86,96	375,83	2 666,21	1,44	38,60	0,26	0,89	1,29	1 006,36	372,92	1 468,98	18,27	3 347,86	342,12	112,78	13,81		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	5,30	4,64	22,38	151,35	0,08	0,15	0,01	0,05	0,10	71,81	50,53	110,89	1,54	160,79	30,52	10,17	1,02	54 - 20 к-	2020
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120	17,66	12,02	12,69	226,18	0,04	0,12	0,03	0,31	0,18	140,21	22,00	180,61	0,73	123,91	18,43	3,04	0,30	235	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	23	5,01	5,98	0,00	73,81	0,01	0,06	0,00	0,22	0,06	178,11	7,00	100,05	0,20	16,80	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
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	12,43	58,53	0,01	44,00	0,08	0,00	0,03	13,64	3,33	1,53	0,29	4,85	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	603	32,15	30,53	72,44	692,07	0,14	44,33	0,12	0,73	0,38	405,88	82,86	395,69	2,78	308,84	48,95	13,21	1,32		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1,06	2,63	6,03	49,33	0,01	1,24	0,00	0,00	0,03	22,77	13,57	26,21	0,85	154,13	4,79	0,00	0,00	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,36	5,28	14,99	117,40	0,06	2,11	0,20	0,25	0,07	21,45	19,29	60,41	0,86	267,82	37,52	0,00	0,00	54-6с- 2020	2020
ПЛОВ	250	15,06	26,87	45,67	474,77	0,26	0,77	0,19	0,00	0,10	14,62	36,45	199,73	1,98	148,12	19,63	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	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	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:	910	28,61	36,32	134,12	962,09	0,47	5,01	0,39	0,25	0,26	85,36	108,68	408,51	7,27	808,62	65,90	14,04	0,00		
Полдник																				
КОНФЕТЫ	20	0,30	1,44	16,36	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,60	5,40	8,20	0,32	20,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	22	1,98	1,21	1,58	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
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:	402	3,12	3,55	56,22	319,34	0,05	17,80	0,01	0,00	0,04	45,20	29,80	39,80	4,04	666,80	3,20	0,00	0,00		
Ужин																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1,22	1,25	6,97	43,59	0,03	0,72	0,87	0,02	0,05	23,33	27,32	41,10	0,52	127,76	12,25	0,00	0,00	334	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,18	0,62	0,59	8,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	0,63	2,61	0,02	4,50	8,39	0,00	0,00	354	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	22,75	9,94	12,01	225,53	0,19	6,47	3,50	0,36	1,50	68,07	23,30	316,64	6,01	322,30	37,69	7,39	0,74	298	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,99	3,24	29,36	159,23	0,13	6,48	0,23	0,00	0,12	27,56	43,58	103,65	1,59	786,72	21,54	0,00	0,00	133	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	8,58	35,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,18	5,25	6,46	0,67	17,80	0,00	0,00	0,00	376	2011

Итого за прием пищи:	640	32,07	15,59	81,51	588,46	0,35	13,69	4,60	0,38	1,68	135,97	100,08	470,46	8,81	1 259,0 ₈	79,87	7,39	0,74		
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:		101,95	90,99	352,69	2 664,56	1,05	81,43	5,16	1,36	2,62	920,41	349,42	1 498,4 ₆	23,10	3 335,3 ₄	215,92	34,64	2,06		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,52	7,72	29,60	211,65	0,05	0,26	0,01	0,09	0,12	123,29	17,33	99,85	0,36	180,03	25,90	17,60	1,76	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,04	10,66	2,10	143,86	0,03	0,06	0,08	1,79	0,22	60,55	9,56	125,29	1,41	113,15	24,30	4,20	0,42	210	2011
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	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	54 - 1з - 2020	2020
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	33		
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
Итого за прием пищи:	645	30,23	28,37	72,16	662,20	0,11	0,60	0,10	2,12	0,49	475,71	57,61	415,35	2,73	471,25	58,10	35,84	3,58		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	90	1,66	7,77	6,72	103,89	0,01	2,52	0,14	0,00	0,04	33,21	12,15	29,97	0,57	235,31	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
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
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	90	16,02	13,14	10,44	220,96	0,05	0,28	0,01	0,00	0,09	21,00	18,67	121,17	1,29	165,06	11,63	76,20	13,26	54 - 24м	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3,26	3,49	25,49	144,51	0,11	5,60	0,00	0,06	0,11	15,57	31,58	80,51	1,24	685,62	19,70	0,00	0,00	125	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,16	0,20	31,78	123,82	0,00	0,61	0,00	0,00	0,00	16,88	7,67	15,21	0,16	131,80	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	910	32,98	34,03	153,06	1 035,17	0,34	13,57	0,38	0,12	0,36	146,21	133,69	419,52	6,67	1 744,9 2	71,39	76,20	13,26		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	4,93	2,67	19,26	119,96	0,03	0,02	0,01	0,11	0,04	25,33	6,11	45,07	0,37	44,34	10,45	0,96	0,10	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:	430	5,81	3,61	58,52	281,44	0,08	18,82	0,02	0,11	0,07	68,53	31,41	77,77	4,31	718,94	13,85	0,96	0,10		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	80	1,07	1,82	7,50	48,87	0,01	1,65	0,00	0,00	0,03	23,78	14,11	26,61	1,05	175,56	4,88	0,00	0,00	54	2011
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,70	4,50	29,48	175,66	0,04	0,00	0,00	0,09	0,02	11,00	6,00	33,47	0,61	40,65	36,61	0,00	0,00	273	1996
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 САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,06	8,80	38,16	0,00	1,14	0,00	0,00	0,01	13,24	6,45	9,78	0,92	32,24	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	580	19,40	31,41	57,31	582,48	0,33	3,13	0,10	0,14	0,17	63,19	43,05	230,49	4,82	355,07	65,03	15,84	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:		95,22	102,42	352,05	2 677,49	1,34	37,52	0,64	2,49	1,49	969,64	297,76	1 331,13	18,73	3 548,18	208,37	128,84	16,94

Неделя 2

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,28	7,04	23,02	174,63	0,07	0,21	0,01	0,08	0,10	103,30	31,34	116,72	0,68	169,44	17,01	14,08	1,41	189	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	110	15,38	10,44	19,26	229,92	0,04	0,25	0,03	0,23	0,20	164,54	22,02	177,21	0,51	178,80	10,59	5,42	0,54	80	2007
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	7,05	13,95	10,54	192,83	0,01	0,07	0,01	0,39	0,07	195,71	7,61	111,36	0,23	20,75	0,00	0,00	0,00	9	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,77	2,92	12,66	93,32	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,31	23,71	82,64	0,77	162,20	7,92	14,08	1,41	433	2008
Итого за прием пищи:	565	31,48	34,35	65,48	690,70	0,14	0,74	0,06	0,70	0,46	561,86	84,68	487,93	2,19	531,19	35,52	33,58	3,36		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	90	1,36	2,07	8,06	53,43	0,02	1,55	0,01	0,00	0,03	30,12	15,75	33,99	0,96	175,70	24,78	0,00	0,00	54-153-2020	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	2,22	6,76	10,14	103,31	0,04	9,91	0,22	0,04	0,05	48,82	24,84	52,00	0,81	321,39	36,72	0,00	0,00	67	2012
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	19,06	7,06	1,73	140,73	0,09	1,23	0,14	0,00	0,10	48,59	59,37	244,61	0,95	463,66	194,77	0,00	0,00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,71	6,95	24,87	173,65	0,11	5,19	0,01	0,12	0,12	37,25	31,33	89,63	1,17	658,55	36,90	3,25	0,33	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,49	0,00	21,14	86,16	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	47,84	3,56	3,41	0,08	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	1000	39,64	24,80	145,62	945,76	0,40	17,90	0,39	0,16	0,36	235,82	172,45	543,64	7,09	1 808,07	296,69	3,25	0,33		
Полдник																				
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	3,61	3,92	27,91	160,22	0,04	0,01	0,00	0,11	0,03	16,73	7,15	36,07	0,53	80,48	13,18	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	4,53	4,90	68,15	326,14	0,09	19,81	0,01	0,11	0,07	61,53	33,35	69,87	4,69	782,88	16,78	0,75	0,07		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,81	5,55	5,95	69,77	0,02	17,03	0,06	0,02	0,03	44,51	16,72	32,29	0,61	254,79	3,05	0,00	0,00	132	2012
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15,42	15,02	17,04	271,73	0,05	0,04	0,00	0,10	0,09	29,98	22,29	140,73	2,11	215,64	18,21	34,86	0,29	54 - 7м	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,80	3,98	21,35	139,24	0,10	0,00	0,00	0,06	0,06	11,85	66,05	98,04	2,19	109,98	9,21	0,00	0,00	255	1996
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	200	3,26	2,53	12,76	86,61	0,02	0,18	0,01	0,00	0,08	81,09	19,73	71,51	0,68	140,17	6,84	12,15	1,22	692	2004
Итого за прием пищи:	540	26,79	27,28	66,70	613,75	0,19	17,25	0,07	0,18	0,26	167,43	124,79	342,57	5,59	720,58	37,31	47,01	1,51		

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:		108,44	96,33	353,95	2 676,55	0,90	57,10	0,57	1,15	1,49	1 266,64	443,27	1 624,01	19,76	4 134,72	404,30	84,59	5,27		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																				
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	120	13,88	18,03	3,02	227,85	0,04	0,11	0,08	1,91	0,25	197,46	15,07	193,84	1,47	136,18	28,37	6,04	0,60	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	4,60	7,85	29,74	205,40	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	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,15	2,48	13,16	87,26	0,02	0,23	0,01	0,00	0,09	99,17	15,15	71,04	0,93	143,86	7,92	14,08	1,41	394	2012
Итого за прием пищи:	640	27,64	33,29	69,12	680,76	0,11	0,59	0,10	2,10	0,46	415,06	45,80	360,48	2,84	449,91	62,12	37,02	3,70		
Обед																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1,22	1,25	6,97	43,59	0,03	0,72	0,87	0,02	0,05	23,33	27,32	41,10	0,52	127,76	12,25	0,00	0,00	334	2012
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО	20	1,48	0,16	9,54	45,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,60	2,52	11,70	0,20	15,44	0,01	0,00	0,00	115	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,61	2,65	16,91	108,75	0,12	4,29	0,15	0,05	0,06	37,01	30,79	81,01	1,48	336,04	43,85	0,00	0,00	102	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16,15	13,63	15,73	256,97	0,05	0,16	0,00	0,00	0,10	31,06	23,95	149,95	2,25	235,61	18,76	37,26	0,29	268	2015
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,49	5,21	35,57	201,04	0,02	0,00	0,00	0,10	0,02	6,26	21,06	64,64	0,44	38,32	20,66	0,00	0,00	315	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТ.С	200	0,06	0,06	16,42	66,44	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	10,51	2,53	6,34	0,32	36,08	0,30	0,00	0,00	378	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	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:	900	34,73	24,18	148,90	955,62	0,34	5,82	1,02	0,17	0,29	129,17	136,37	444,74	7,55	930,25	98,47	37,26	0,29		
Полдник																				
СЫРНИКИ	150	17,81	11,07	11,51	213,74	0,03	0,08	0,02	0,24	0,17	129,89	17,78	167,30	0,46	92,37	21,17	0,00	0,00	54-6т- 2020	2020
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:	530	18,73	12,05	51,75	379,66	0,08	19,88	0,03	0,24	0,21	174,69	43,98	201,10	4,62	794,77	24,77	0,00	0,00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,23	1,84	7,65	50,22	0,02	1,76	0,00	0,00	0,03	26,71	15,31	32,83	1,07	184,41	5,14	0,00	0,00	34	2012
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	18,25	18,26	1,81	239,32	0,04	0,34	0,02	0,00	0,09	17,40	14,87	120,84	0,99	176,90	16,17	96,10	9,41	312	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	150	3,14	5,24	23,48	148,09	0,10	5,23	0,00	0,00	0,09	21,01	30,18	83,15	1,26	609,55	7,36	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	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,04	8,58	35,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,18	5,25	6,46	0,67	17,80	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	560	24,87	25,72	54,24	535,39	0,19	7,35	0,02	0,00	0,24	83,10	75,01	273,28	4,77	1 035,6 6	29,55	96,10	9,41		
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:		111,17	98,24	348,01	2 695,43	1,20	35,04	1,21	2,51	1,60	1 018,0 2	333,16	1 467,6 0	19,98	3 468,5 9	214,91	170,38	13,40		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	5,29	3,94	22,29	144,93	0,08	0,15	0,01	0,03	0,10	71,63	50,53	110,68	1,54	160,59	30,52	10,17	1,02	54 - 20 к-	2020
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120	17,66	12,02	12,69	226,18	0,04	0,12	0,03	0,31	0,18	140,21	22,00	180,61	0,73	123,91	18,43	3,04	0,30	235	2012
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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,71	12,75	15,34	199,98	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	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
Итого за прием пищи:	600	34,88	31,80	71,58	704,75	0,15	0,54	0,06	0,68	0,43	467,10	101,73	462,36	3,20	461,41	56,85	27,25	2,72		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,47	6,91	5,98	92,34	0,01	2,24	0,12	0,00	0,03	29,52	10,80	26,64	0,50	209,16	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/7	3,70	6,33	15,32	127,40	0,06	5,64	0,21	0,20	0,09	54,99	32,39	77,89	1,56	398,48	41,32	0,00	0,00	80	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	14,68	16,27	7,31	241,46	0,02	0,02	0,00	0,13	0,08	37,77	13,69	118,21	1,48	185,69	17,55	35,11	0,13	281	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,98	3,86	18,98	121,16	0,05	0,00	0,00	0,08	0,02	27,15	13,68	87,52	0,47	46,68	16,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,02	21,70	90,26	0,00	0,19	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 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:	907	32,41	34,83	125,81	948,74	0,26	8,09	0,33	0,41	0,29	199,80	111,11	429,81	7,90	1 106,4 0	77,95	35,11	0,13		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,77	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	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	0,20	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	2,77	2,47	64,70	284,57	0,08	21,80	0,01	0,00	0,05	51,30	30,70	51,00	4,84	779,30	4,00	0,00	0,00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	90	1,36	1,88	7,34	50,15	0,02	2,27	0,00	0,00	0,03	29,97	17,39	36,49	1,04	194,17	5,18	0,00	0,00	55	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	14,65	24,60	33,40	405,57	0,36	7,25	0,03	0,00	0,20	23,12	43,77	212,41	2,83	892,59	27,33	14,08	0,00	394	1996
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
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 САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,06	8,80	38,16	0,00	1,14	0,00	0,00	0,01	13,24	6,45	9,78	0,92	32,24	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	590	19,13	26,98	67,06	579,40	0,41	10,66	0,03	0,00	0,26	72,13	77,01	288,68	5,57	1 166,00	33,39	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
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:		95,19	101,08	337,55	2 620,06	0,94	41,69	0,47	1,09	1,29	1 038,33	348,55	1 415,85	21,71	3 805,11	190,19	76,44	2,85		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,42	4,53	29,24	174,21	0,03	0,19	0,01	0,05	0,09	88,62	20,39	90,08	0,33	129,17	39,47	12,67	1,27	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,78	13,61	2,68	183,43	0,04	0,08	0,10	2,28	0,28	77,20	12,17	159,48	1,80	143,99	32,74	5,34	0,53	210	2011
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 - 1з - 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
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	12,43	58,53	0,01	44,00	0,08	0,00	0,03	13,64	3,33	1,53	0,29	4,85	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	620	25,74	31,01	69,26	660,56	0,09	44,33	0,19	2,67	0,46	336,14	41,98	340,18	2,60	294,69	72,21	18,01	1,80		
Обед																				
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,36	0,10	7,76	37,35	0,02	1,60	0,00	0,00	0,03	29,30	17,46	33,67	1,10	198,37	6,16	0,00	0,00	340	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	7,08	12,82	114,57	0,04	11,54	0,17	0,05	0,05	48,41	24,93	47,84	0,97	316,18	36,54	0,00	0,00	110	1996
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	20,57	16,56	0,77	232,12	0,05	0,45	0,02	0,00	0,10	15,27	16,45	136,10	1,13	200,52	24,34	110,01	10,77	307	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	3,73	4,86	25,51	158,39	0,11	5,42	0,01	0,08	0,12	33,20	32,26	90,13	1,21	682,73	20,98	2,82	0,28	126	2012
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	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	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:	980	39,19	30,44	128,69	932,62	0,36	19,90	0,20	0,13	0,36	152,70	130,47	429,90	7,99	¹ 636, ₅ ³	91,98	112,83	11,05		
Полдник																				
ВАТРУШКА	70	7,46	9,65	26,12	216,05	0,04	0,04	0,01	0,32	0,08	44,73	9,12	72,24	0,57	70,75	20,77	2,17	0,22	136	2007
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	8,38	10,63	66,36	381,97	0,09	19,84	0,02	0,32	0,12	89,53	35,32	106,04	4,73	773,15	24,37	2,17	0,22		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,81	5,55	5,95	69,77	0,02	17,03	0,06	0,02	0,03	44,51	16,72	32,29	0,61	254,79	3,05	0,00	0,00	132	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	16,41	14,71	6,60	234,83	0,04	0,53	0,17	0,02	0,10	23,51	22,65	143,42	2,00	267,12	15,98	40,32	0,00	54-1м- 2020	2020
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,69	4,01	29,41	171,17	0,04	0,00	0,00	0,08	0,02	12,98	6,85	32,86	0,59	40,72	8,61	0,00	0,00	273	1996
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	200	3,26	2,53	12,76	86,61	0,02	0,18	0,01	0,00	0,08	81,09	19,73	71,51	0,68	140,17	6,84	12,15	1,22	692	2004

Итого за прием пищи:	570	27,67	27,00	64,32	608,78	0,12	17,74	0,24	0,12	0,23	162,09	65,95	280,08	3,88	702,80	34,48	52,47	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:		106,98	104,08	336,63	2 684,13	0,74	103,21	0,69	3,24	1,51	980,46	301,72	1 336,20	19,40	3 698,99	241,04	185,48	14,29		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводо 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	5,28	7,04	23,02	174,63	0,07	0,21	0,01	0,08	0,10	103,30	31,34	116,72	0,68	169,44	17,01	14,08	1,41	189	2008
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
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	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,77	2,92	12,66	93,32	0,02	0,21	0,01	0,00	0,09	98,31	23,71	82,64	0,77	162,20	7,92	14,08	1,41	433	2008
Итого за прием пищи:	525	20,64	25,56	88,82	664,68	0,12	0,48	0,03	0,42	0,26	365,85	66,14	311,47	2,17	376,24	24,93	28,16	2,82		
Обед																				
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	80	2,48	0,16	5,20	32,00	0,09	8,00	0,00	0,00	0,04	16,00	16,80	49,60	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	3 а	2008
СУП КУРИНЫЙ	250	12,98	4,90	6,75	119,84	0,05	1,49	0,12	0,05	0,05	15,03	44,44	93,63	0,95	269,61	37,24	51,25	8,99	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	3,71	6,95	24,87	173,65	0,11	5,19	0,01	0,12	0,12	37,25	31,33	89,63	1,17	658,55	36,90	3,25	0,33	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ С ВИТ.С	200	0,45	0,02	27,01	111,51	0,00	0,19	0,00	0,00	0,01	32,43	7,68	19,40	1,16	102,75	0,00	0,00	0,00	379	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,00	0,80	38,40	185,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	950	46,02	21,88	136,71	918,16	0,45	15,95	0,16	0,26	0,38	176,54	178,66	559,48	7,49	1 575,0 5	229,37	56,06	9,48		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	80	6,30	7,70	22,40	184,10	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	54,00	10,20	70,50	0,60	89,70	17,40	0,00	0,00	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	0,20	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	7,30	8,76	64,60	358,90	0,06	22,00	0,01	0,10	0,04	102,00	38,20	106,50	5,20	847,70	21,40	0,00	0,00		
Ужин																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,21	1,80	7,15	47,15	0,01	1,38	0,01	0,00	0,03	26,67	14,00	30,22	0,85	156,32	20,25	0,00	0,00	54-15з-	2020
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
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,09	3,83	17,84	116,69	0,05	0,00	0,00	0,08	0,02	14,20	14,38	60,51	1,01	46,98	12,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,15	2,48	13,16	87,26	0,02	0,23	0,01	0,00	0,09	99,17	15,15	71,04	0,93	143,86	7,92	14,08	1,41	394	2012
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:	550	21,23	27,59	60,71	570,16	0,34	1,65	0,02	0,11	0,24	170,40	61,29	322,39	5,09	461,18	64,85	30,49	1,70		
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:	100,39	86,79	374,84	2 655,90	1,45	41,48	0,26	0,89	1,32	1 030,7 9	376,29	1 487,8 4	20,15	3 518,1 7	340,55	114,71	14,00
----------------	--------	-------	--------	----------	------	-------	------	------	------	--------------	--------	--------------	-------	--------------	--------	--------	-------

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	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,52	7,72	29,60	211,65	0,05	0,26	0,01	0,09	0,12	123,29	17,33	99,85	0,36	180,03	25,90	17,60	1,76	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/15	15,44	11,70	18,40	235,98	0,04	0,13	0,03	0,21	0,19	147,53	22,81	175,97	0,72	134,17	24,50	0,00	0,00	224	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	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, ПОВИДЛОМ	200/10	0,22	0,04	14,41	58,90	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	13,67	5,97	7,36	0,76	30,69	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	645	26,03	27,21	87,35	688,73	0,09	0,46	0,04	0,45	0,33	286,60	46,11	285,79	1,86	347,38	50,40	17,60	1,76		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1,09	2,64	6,21	50,19	0,01	1,28	0,00	0,00	0,03	23,44	13,97	26,98	0,88	158,70	4,93	0,00	0,00	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,36	5,28	14,99	117,40	0,06	2,11	0,20	0,25	0,07	21,45	19,29	60,41	0,86	267,82	37,52	0,00	0,00	54-6с-2020	2020
ПЛОВ	250	15,06	26,87	45,67	474,77	0,26	0,77	0,19	0,00	0,10	14,62	36,45	199,73	1,98	148,12	19,63	14,04	0,00	403	1996
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТ.С	200	0,06	0,06	16,42	66,44	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	10,51	2,53	6,34	0,32	36,08	0,30	0,00	0,00	378	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:	900	27,95	36,19	135,01	961,72	0,45	4,81	0,39	0,25	0,26	90,32	105,14	398,46	6,77	775,22	65,46	14,04	0,00		
Полдник																				
КОНФЕТЫ	20	0,30	1,44	16,36	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,60	5,40	8,20	0,32	20,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	22	1,98	1,21	1,58	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	
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:	422	3,20	3,63	58,18	328,22	0,05	19,80	0,01	0,00	0,05	48,40	31,60	42,00	4,48	722,40	3,60	0,00	0,00		
Ужин																				
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1,22	1,25	6,97	43,59	0,03	0,72	0,87	0,02	0,05	23,33	27,32	41,10	0,52	127,76	12,25	0,00	0,00	334	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,18	0,62	0,59	8,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,83	0,63	2,61	0,02	4,50	8,39	0,00	0,00	354	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	22,75	9,94	12,01	225,53	0,19	6,47	3,50	0,36	1,50	68,07	23,30	316,64	6,01	322,30	37,69	7,39	0,74	298	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,99	3,24	29,36	159,23	0,13	6,48	0,23	0,00	0,12	27,56	43,58	103,65	1,59	786,72	21,54	0,00	0,00	133	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	8,58	35,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	12,18	5,25	6,46	0,67	17,80	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	640	32,07	15,59	81,51	588,46	0,35	13,69	4,60	0,38	1,68	135,97	100,08	470,46	8,81	1 259,08	79,87	7,39	0,74		
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:		95,25	87,62	370,45	2 669,73	0,98	39,36	5,08	1,08	2,58	809,29	310,93	1 380,7 1	22,12	3 396,0 8	217,33	39,03	2,50		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	6,61	4,92	27,90	181,32	0,10	0,19	0,01	0,04	0,12	89,75	63,14	138,36	1,92	200,74	40,16	12,71	1,27	54 - 20 к-	2020
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,72	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
Итого за прием пищи:	590	24,47	23,86	88,50	663,05	0,13	0,48	0,03	0,48	0,29	422,45	95,39	352,93	2,94	384,95	48,06	26,75	2,67		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	90	1,66	7,77	6,72	103,89	0,01	2,52	0,14	0,00	0,04	33,21	12,15	29,97	0,57	235,31	0,00	0,00	0,00	9,4	2008
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
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	90	16,02	13,14	10,44	220,96	0,05	0,28	0,01	0,00	0,09	21,00	18,67	121,17	1,29	165,06	11,63	76,20	13,26	54 - 24м	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3,26	3,49	25,49	144,51	0,11	5,60	0,00	0,06	0,11	15,57	31,58	80,51	1,24	685,62	19,70	0,00	0,00	125	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,02	21,70	90,26	0,00	0,19	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 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	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:	880	31,20	33,51	130,26	939,29	0,31	13,15	0,38	0,12	0,35	153,60	124,27	388,86	6,89	1 668,0 1	70,51	76,20	13,26		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	4,93	2,67	19,26	119,96	0,03	0,02	0,01	0,11	0,04	25,33	6,11	45,07	0,37	44,34	10,45	0,96	0,10	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:	460	5,93	3,73	61,46	294,76	0,09	21,82	0,02	0,11	0,08	73,33	34,11	81,07	4,97	802,34	14,45	0,96	0,10		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	80	1,07	1,82	7,50	48,87	0,01	1,65	0,00	0,00	0,03	23,78	14,11	26,61	1,05	175,56	4,88	0,00	0,00	54	2011
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,70	4,50	29,48	175,66	0,04	0,00	0,00	0,09	0,02	13,15	6,80	33,07	0,60	40,86	12,61	0,00	0,00	273	1996
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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,06	8,80	38,16	0,00	1,14	0,00	0,00	0,01	13,24	6,45	9,78	0,92	32,24	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	590	20,07	31,53	61,27	602,04	0,35	3,13	0,10	0,14	0,17	68,24	48,55	245,09	5,20	378,78	41,47	15,84	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:		88,47	97,63	352,49	2 615,34	1,36	39,98	0,57	0,85	1,29	933,62	334,32	1 255,95	20,20	3 492,08	174,49	119,75	16,03

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Среднее значение за период	100,3	96,29	348,85	2 663,20