

**ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЛАНЦЕВСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ «МЕЧТА»
(ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН «Мечта»)
188561, г. Сланцы, ул. Декабристов, 5, тел. 32-050**

П Р И К А З

28.12.2024

№ 141

*Об организации питания и
контроля за качеством питания*

В соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», с целью организации сбалансированного питания несовершеннолетних, находящихся на социальном обслуживании на отделениях ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН «Мечта», в целях улучшения качества и разнообразия ассортимента изготавливаемых блюд и осуществления контроля за организацией питания,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить с 01.01.2025 положение об организации питания в ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН «Мечта» (далее — Учреждение) (приложение № 1).
2. Ответственным за организацию питания в Учреждении назначить врача-педиатра Борисову О.Л.
3. Утвердить Совет по питанию в составе:

Председатель Совета:	Борисова О.Л., врач-педиатр
Секретарь Совета:	Рябич Д.В., специалист по кадрам
Члены:	Мохова В.В., И.о. директора
	Трофимова Т.Г., заведующий отделением
	Прядуха О.Ю., заведующий отделением
	Петрова Ю.А., заведующий отделением
	Минаева М.А., главный бухгалтер
	Мамасуева И.В., медицинская сестра
	Ермолаева Е.В., кладовщик
	Елопашева Г.А., бухгалтер
4. На период отсутствия (очередной отпуск, заболевание) вышеуказанных лиц, участие в совете возложить на лиц, их замещающих, согласно приказу директора центра.
5. Заседания Совета проводить не реже 1 раз в 3 месяца с составлением протокола заседания, завизированного директором, председателем, секретарем Совета.
6. Протоколы заседаний Совета, иные документы об организации питания, об организации контроля за качеством питания концентрировать у председателя Совета по питанию.
7. Обязанность составления и предоставления меню в пищеблок, ведения накопительных ведомостей, соблюдения рационов, калорийности, возложить на бухгалтера Елопашеву Г.А.
8. Заведующим отделениями своевременно представлять в бухгалтерию заявку на фактическое количество питающихся воспитанников.
9. Замену блюд в меню производить только по служебной записке члена Совета по питанию, завизированной директором учреждения.
10. Утвердить с 01.01.2025 положение о бракеражной комиссии в ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН «Мечта» (приложение № 2).

11. Утвердить комиссию по бракеражу в составе:

Председатель комиссии: Трофимова Т.Г. - заведующий отделением

Члены комиссии: Мамасуева И.В. - медицинская сестра

Ермолаева Е.В. – кладовщик

12. Ответственными за проведением бракеража готовых блюд и ведением журнала по бракеражу назначить:

12.1. В выходные и праздничные дни - младших воспитателей отделения социального обслуживания несовершеннолетних и семей с детьми (стационарная форма с временным проживанием), вахтера.

12.2. В будние дни в вечернее время – младших воспитателей отделения социального обслуживания несовершеннолетних и семей с детьми (стационарная форма с временным проживанием), вахтера.

12.3. На период отсутствия (очередной отпуск, заболевание) вышеуказанных лиц, ответственность за проведением бракеража готовых блюд и ведением журнала по бракеражу младших воспитателей отделения социального обслуживания несовершеннолетних и семей с детьми (стационарная форма с временным проживанием), вахтера, возложить на лиц, их замещающих, согласно приказу директора центра.

13. Утвердить форму ведомости контроля за рационом питания (стационарное отделение) в ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН «Мечта» на 2025 год (приложение № 3).

14. Осуществлять в 2025 году в ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН «Мечта» общественное питание воспитанников посредством реализации 14-дневного примерного меню.

15. Утвердить: - примерное меню для обучающихся 3–7 лет (приложение 4);

- примерное меню для обучающихся 8-11 лет (приложение 5);

- примерное меню для обучающихся 12-18 лет (приложение 6);

16. Ответственность за организацию приема пищи детьми возложить на педагога/воспитателя/младшего воспитателя.

17. Ответственность за снятие и хранение суточных проб возложить на дежурных поваров.

17.1. Суточную пробу снимать с каждой партии приготовленных блюд в соответствии с п. 7.1.4. санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32.

17.2. Контроль за снятием и хранением проб возложить на дежурного медицинского работника.

18. Ответственность за соблюдение оптимального температурного режима хранения продуктов в холодильниках с ведением журнала «Регистрация температуры холодильников на пищеблоке» возложить на кухонных рабочих и кладовщика продуктовых складов соответственно определенному месту работы.

19. Делопроизводителю Рябич Д.В. в срок до 01.02.2025 ознакомить с настоящим приказом работников, в нем указанных, и разместить настоящий приказ на информационном стенде учреждения.

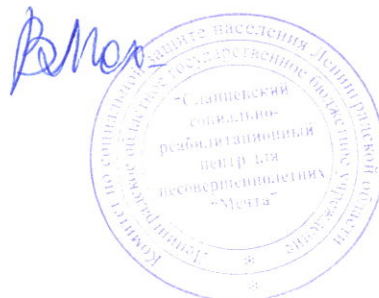
20. Ответственному за ведение сайта разместить настоящий приказ на официальном сайте учреждения.

21. Приказ от 27 сентября 2024 г. № 106А считать утратившим силу, настоящий приказ считать вступившим в законную силу с 01.01.2025.

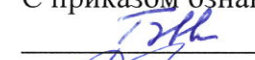
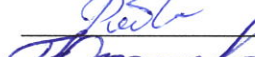
22. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

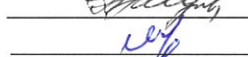
И.о. директора

В.В. Мохова



С приказом ознакомлены:

 Борисова О.Л.
 Рябич Д.В.
 Петрова Ю.А.
 Минаева М.А.
 Ермолаева Е.В.

 Мохова В.В.
 Трофимова Т.Г.
 Прядуха О.Ю.
 Мамасуева И.В.
 Елопашева Г.А.

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации питания в ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН «Мечта»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регламентирует организацию питания в Ленинградском областном государственном бюджетном учреждении «Сланцевский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Мечта» (Далее - Учреждение).

1.2. Настоящее положение разработано в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 (с изменениями);
- Федеральным законом «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 28.12.2013 № 442-ФЗ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

1.3. Настоящее положение об организации питания устанавливает:

- 1.3.1. цели, задачи по организации питания;
- 1.3.2. основные направления в работе по организации питания;
- 1.3.3. порядок организации питания детей, соблюдение условий для укрепления здоровья, обеспечение питанием каждого обучающегося;
- 1.3.4. соблюдение условий хранения продуктов;
- 1.3.5. роль и место ответственного лица за организацию питания;
- 1.3.6. деятельность бракеражной комиссии;
- 1.3.7. деятельность Совета по питанию

1.4. Настоящее положение об организации питания вводится как обязательное для исполнения всеми:

- администрацией;
- работниками пищеблока, педагогами, младшими воспитателями;
- медицинскими работниками.

1.5. Срок действия данного Положения не ограничен. Положение действует до принятого нового.

2. Цель, задачи по организации питания

2.1. Целями настоящего Положения являются обеспечение гарантий прав детей дошкольного и школьного возраста, сохранение здоровья получателей социальных услуг;

2.2. Основными задачами организации питания несовершеннолетних в Учреждении являются:

- создание условий, направленных на обеспечение несовершеннолетних рациональным и сбалансированным питанием;

- гарантирование качества и безопасности питания, пищевых продуктов, используемых в приготовлении блюд;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

3. Основные направления работы по организации питания

- 3.1. Изучение нормативно-правовой базы по вопросам организации питания;
- 3.2. Материально-техническое оснащение помещений пищеблока;
- 3.3. Рациональное размещение технологического оборудования и сантехнического оборудования в помещениях пищеблока;
- 3.4. Организация питания детей школьного возраста;
- 3.5. Организация питания детей дошкольного возраста;
- 3.6. Обучение и инструктаж сотрудников пищеблока;
- 3.7. Обучение и инструктаж педагогических работников, помощников воспитателей;
- 3.8. Контроль и анализ условий организации питания детей дошкольного и школьного возраста.
- 3.9. Разработка мероприятий по вопросам организации сбалансированного, полезного питания;
- 3.10. Разработка мероприятий по вопросам оснащения пищеблока современным технологическим оборудованием, инвентарем;
- 3.11. Организация обеспечения работников пищеблока средствами индивидуальной защиты, средствами дезинфекции;

4. Требования к организации питания воспитанников

- 4.1. Организация питания возлагается на администрацию Учреждения. Распределение обязанностей по организации питания между работниками пищеблока, педагогами, младшими воспитателями определено должностными инструкциями.
- 4.2. Директор Учреждения несет ответственность за организацию питания, осуществляет контроль за работой сотрудников, осуществляющих питание.
- 4.3. При транспортировке пищевых продуктов необходимо соблюдать условия, обеспечивающие их сохранность, предохраняющие от загрязнения, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к их перевозке.
- 4.4. Приём пищевых продуктов и продовольственного сырья в Учреждении осуществляется при наличии товаросопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность (ведомость на доставку продуктов питания, счет-фактура, удостоверение качества, при необходимости - ветеринарное свидетельство). Продукция поступает в таре производителя (поставщика). Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, маркировочные ярлыки (или их копии), сохраняются до окончания реализации продукции. Входной контроль поступающих продуктов (бракераж сырых продуктов) осуществляет ответственное лицо. Результаты контроля регистрируются в специальном журнале. Не допускаются к приему пищевые продукты с признаками недоброкачества, а также продукты без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющие маркировки, в случае если наличие такой маркировки предусмотрено законодательством Российской Федерации.
- 4.5. Пищевые продукты хранят в соответствии с условиями их хранения и сроками годности, установленными предприятием-изготовителем в соответствии с нормативно-технической документацией. Складские помещения для хранения продуктов оборудуют приборами для измерения температуры воздуха, холодильное оборудование – контрольными термометрами.

- 4.6. Устройство, оборудование и содержание пищеблока Учреждения должно соответствовать санитарным правилам к организациям общественного питания.
- 4.7. Всё технологическое и холодильное оборудование должно быть в рабочем состоянии.
- 4.8. Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара должны быть изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда должны иметь маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов.
- 4.9. Для приготовления пищи используется электрооборудование, электрическая плита.
- 4.10. В помещении пищеблока проводят ежедневную влажную уборку, генеральную уборку по утвержденному графику.
- 4.11. Работники пищеблока проходят медицинские осмотры и обследования, профессиональную гигиеническую подготовку, должны иметь личную медицинскую книжку, куда вносят результаты медицинских обследований и лабораторных исследований, сведения о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, сведения о прохождении профессиональной гигиенической подготовки.
- 4.12. Ежедневно перед началом работы ответственное лицо, из числа медицинских работников, проводит осмотр работников, связанных с приготовлением и раздачей пищи, на наличие гнойничковых заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также ангина, катаральных явлений верхних дыхательных путей. Результаты осмотра заносятся в «Гигиенический журнал (сотрудники)». Не допускаются или немедленно отстраняют от работы больных работников или при подозрении на инфекционные заболевания.
- 4.13. В Учреждении должен быть организован питьевой режим. Питьевая вода, по качеству и безопасности должна отвечать требованиям на питьевую воду. Допускается использование кипяченой питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.
- 4.14. Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в Учреждении и дома родителей информируют об ассортименте питания ребёнка, вывешивая ежедневное меню в доступных для родителей и детей местах. В ежедневном меню указывается наименование блюда, объем порции, химический состав, энергетическую ценность, ссылки на рецептуры используемых блюд, количество витамина С.

5. Организация питания

5.1. Организация питания детей в Учреждении предусматривает необходимость соблюдение следующих основных принципов:

- составление полноценного рациона питания;
- использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов;
- строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп, правильное сочетание его с режимом дня каждого ребенка и режимом работы Учреждения;
- соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков зависимости от возраста и уровня развития детей;
- правильное сочетание питания в Учреждении с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарной - просветительной работой с родителями, гигиеническое воспитание детей;
- учет климатических, особенностей региона, времени года, изменений в связи с этим режима питания, включение соответствующих продуктов и блюд, повышение или понижение калорийности рациона;

- индивидуальный подход к каждому ребенку, учет состояния его здоровья, особенности развития, периода адаптации, хронических заболеваний;
- строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной кулинарной обработки пищевых продуктов;
- повседневный контроль за работой пищеблока, доведение пищи до ребенка, правильной организацией питания детей в группах;
- учет эффективности питания детей.

5.2. Учреждение обеспечивает сбалансированное 2-х или 3-х разовое питание детей в группах с дневным пребыванием, и 6-разовое питание детей в группах с круглосуточным пребыванием, в соответствии с санитарными правилами и нормами. При организации питания учитываются возрастные физиологические нормы суточной потребности, суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах).

5.3. Питание в Учреждении осуществляется в соответствии с примерным 14-дневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания детей.

5.4. Примерное меню утверждается директором Учреждения и должно содержать следующую информацию:

- прием пищи;
- наименование блюда;
- его выход;
- пищевую (белки, жиры, углеводы) и энергетическую ценность блюда;
- содержание витамина С;
- ссылку на рецептуру блюд.

5.6. В примерном меню не допускается повторений одних и тех же блюд или кулинарных изделий в течение последующих двух дней.

5.7. 14-дневное меню изменяется по сезонам два раза в год (зимне-весеннее и летне-осеннее).

5.8. На время каникул с 29.12.2024 по 08.01.2025, с 25.03.2025 по 02.04.2025, с 01.06.2025 по 31.08.2025, с 28.10.2025 по 05.11.2025, а также в выходные и праздничные дни нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем 10% в день на каждого человека.

5.9. На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста. Меню – требование составляется в электронном виде посредством программного обеспечения, имеющегося в учреждении.

5.10. Питание детей должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать жарку блюд, а также продукты с раздражающими свойствами. При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо соблюдать установленные санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

5.11 Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) не допускается использование пищевых продуктов, которые не допускается использовать в питании детей (приложение № 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»);

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) не допускается использование пищевых продуктов, которые не допускается использовать в питании детей (приложение № 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»);

6. Организация работы пищеблока

6.1. Организация работы пищеблока производится строго в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

6.2. Приготовление блюд осуществляется в соответствии с технологической картой. Выдача готовой пищи разрешается только после проведения приёмочного контроля бракеражной комиссией, назначенной приказом директора Учреждения. Результаты контроля регистрируются в специальном журнале. Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции. Суточная проба отбирается в объёме: порционные блюда – в полном объёме; первые блюда, гарниры, третьи и прочие блюда – не менее 100 гр. Сохраняют 48 часов при $t +2 - +6$ С в холодильнике.

6.3. Бракераж сырых продуктов проводится в специальном журнале по мере поступления продуктов и по мере их реализации (с учетом сроков хранения и реализации).

7. Организация питания воспитанников

7.1. Работа по организации питания детей осуществляется под руководством воспитателя/младшего воспитателя и заключается:

- в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;
- в воспитании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми;

7.2. В стационарном отделении получение пищи на группу осуществляет младший воспитатель. Готовая продукция развешивается на пищеблоке в промаркированную посуду и разносится по группам.

7.3. В полустационарных отделениях получение пищи воспитанниками осуществляется через раздаточное окно в столовой под наблюдением воспитателя/младшего воспитателя.

7.4. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается.

7.5. Пред раздачей пищи детям младший воспитатель (в стационаре), кухонный рабочий (в полустационарных отделениях) обязан:

- промыть столы горячей водой с моющим раствором или с дезинфицирующим раствором;
- тщательно вымыть руки и обработать дезинфицирующим раствором;
- надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;
- проветрить помещение;

7.6. При сервировке стола обязательно наличие отдельной посуды для первого и второго блюд, салфеток, тарелки для хлеба, столовых приборов в соответствии с возрастом.

7.7. Детская порция должна соответствовать меню и контрольному блюду.

7.8. В стационарном отделении во время раздачи пищи категорически запрещается нахождение детей в обеденной зоне (кроме дежурных).

7.9. С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности во время дежурства по столовой воспитателю/педагогу/младшему воспитателю необходимо сочетать работу дежурных и каждого ребенка (например: салфетницы собирают дежурные, а тарелки за собой убирают дети).

7.10. Прием пищи воспитателем/педагогом/младшим воспитателем не может осуществляться одновременно с детьми.

7.11. Детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают воспитатель/педагог/младший воспитатель.

7.12. Ответственность за организацию приема пищи детьми в отделении, в соответствии с настоящим положением несут воспитатели/педагоги/младшие воспитатели.

8. Финансирование расходов на питание воспитанников

8.1. Финансовое обеспечение питания отнесено к компетенции директора Учреждения, главного бухгалтера.

8.2. Расчёт финансирования расходов на питания воспитанников в Учреждении осуществляется на основании установленных норм питания и физиологических потребностей детей.

8.3. Финансирование расходов на питание осуществляется за счёт бюджетных средств.

8.4. Объёмы финансирования расходов на организацию питания на очередной финансовый год устанавливаются с учётом прогноза численности детей в Учреждении.

8.5. Оплата расходов за питание воспитанников Учреждения обеспечивается в соответствии с денежными нормами на обеспечение питанием детей, установленными в Учреждении.

9. Контроль за организацией питания

9.1. При организации контроля за соблюдением законодательства в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека при организации питания в Учреждении администрация руководствуется СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

9.2. С целью обеспечения открытости работы по организации питания детей в Учреждении к участию в контроле привлекаются: администрация Учреждения, бракеражная комиссия, Совет по питанию.

9.3. Совет по питанию формируется из числа работников, задействованных в организации питания, возглавляется ответственным за организацию питания в Учреждении и обеспечивает контроль:

- за выполнением натуральных физиологических норм питания, сервировкой столов, гигиену приема пищи, оформление блюд;
- за выполнение договоров на поставку продуктов питания;
- за состоянием производственной базы пищеблока;
- за материально-техническим состоянием помещений пищеблока;
- за обеспечением пищеблока и мест приема пищи достаточным количеством столовой и кухонной посуды, спецодеждой, санитарно-гигиеническими средствами, разделочным оборудованием и уборочным инвентарем;

9.4. Ответственный за питание в Учреждении осуществляет контроль:

- за качеством поступающих продуктов (ежедневно) – осуществляют бракераж, который включает контроль целостности упаковки и органолептическую оценку (внешний вид, цвет, консистенция, запах и вкус поступающих продуктов и продовольственного сырья), а также знакомство с сопроводительной документацией (накладными, сертификатами соответствия, санитарно-эпидемиологическими заключениями, качественными удостоверениями);

- за технологией приготовления пищи, качеством и соответствием объема готовых блюд, результаты которого ежедневно заносятся в журнал бракеража готовой кулинарной продукции;
- за правильностью отбора и хранения суточных проб (ежедневно);
- за работой пищеблока, его санитарным состоянием, организацией обработки посуды, технологического оборудования, инвентаря (ежедневно);
- за соблюдением правил личной гигиены сотрудниками пищеблока с отметкой в журнале здоровья (ежедневно);
- за информированием родителей (законных представителей) о ежедневном меню с указанием выхода готовых блюд (ежедневно);
- за выполнением норм потребности в основных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах) и энергетической ценности (калорийности) (ежемесячно).

9.5. Заседания Совета по питанию оформляются протоколами и скрепляются подписями директора, ответственного по питанию, секретаря Совета.

9.6. Задачи, права, обязанности, ответственность бракеражной комиссии закреплены в Положении о бракеражной комиссии.

9.7. Вопросы организации питания воспитанников рассматриваются:

- не реже 1 раза в год.

10. Распределение прав и обязанностей по организации питания

10.1. Директор Учреждения:

- несет ответственность за организацию питания обучающихся в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации, федеральными санитарными правилами и нормами, Уставом Учреждения и настоящим Положением;
- обеспечивает принятие локальных актов, предусмотренных настоящим Положением;
- назначает из числа своих работников ответственного за организацию питания в Центре;
- обеспечивает рассмотрение вопросов организации питания обучающихся на заседаниях Совета по питанию на административном совещании;
- утверждает 14 – дневное меню;
- Заместитель директора, курирующий административно-хозяйственное направление деятельности:
- заключает договоры на поставку продуктов питания;
- контролирует состояние пищеблока, при необходимости принимает меры к замене устаревшего оборудования, его ремонту и обеспечению запасными частями;
- обеспечивает необходимый текущий ремонт помещений пищеблока;
- контролирует соблюдение требований СанПиН;
- обеспечивает пищеблок достаточным количеством столовой и кухонной посуды, спецодеждой, санитарно-гигиеническими средствами, разделочным оборудованием и уборочным инвентарем;
- следит за правильным использованием ассигнований на питание;

10.2. Главный бухгалтер:

- контролирует выполнение натуральных и денежных норм;
- следит за правильным использованием ассигнований на питание;
- контролирует ежемесячное выведение остатков на складе;

10.3. Заведующие отделениями:

- несут ответственность за организацию питания в группе;
- несут ответственность за количество воспитанников, поставленных на питание;

- ежедневно подают сведения о количестве детей, поставленных на питание;
- ежедневно не позднее, чем за 30 минут до предоставления завтрака в день питания уточняют количество детей;
- предусматривают в планах воспитательной работы мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни воспитанников, потребности в сбалансированном и рациональном питании;
 - вносят предложения по улучшению питания на заседаниях Совета по питанию, контролируют питание детей, склонных к пищевой аллергии.

10.4. Родители (законные представители) воспитанников:

- своевременно сообщают воспитателю о болезни ребенка или его временном отсутствии в Учреждении для снятия его с питания на период его фактического отсутствия, а также предупреждают воспитателя об имеющихся у ребенка аллергических реакциях на продукты питания;
- ведут разъяснительную работу со своими детьми по привитию им навыков здорового образа жизни и правильного питания;
- вправе вносить предложения по улучшению организации питания обучающихся лично;
- вправе знакомиться с примерным и ежедневным меню, расчетами средств на организацию питания.

11. Отчетность и делопроизводство

11.1. Ответственный за организацию питания осуществляет ежемесячный анализ деятельности Учреждения по организации питания детей, представляет анализ директору учреждения.

11.2. При организации питания обучающихся получателей услуг в Учреждении должны быть следующие локальные акты и документация:

- положение об организации питания;
- договоры (контракты) на поставку продуктов питания;
- примерное 14-дневное меню, технологические карты кулинарных изделий (блюд), ведомости выполнения норм продуктового набора, норм потребления пищевых веществ, витаминов и минералов;
- меню-требование на каждый день с указанием выхода блюд
- накопительная ведомость (расчет и оценка использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводится один раз в 10 дней, подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ проводится ежемесячно);
- журнал бракеража поступающего продовольственного сырья и пищевых продуктов (в соответствии с приложением СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»);
- журнал бракеража готовой кулинарной продукции (в соответствии с приложением СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения») с регистрацией отбора суточных проб;
- Гигиенический журнал (сотрудники) (в соответствии с приложением СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»);
- журнал контроля за температурным режимом холодильных камер и холодильников;
- журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции.

ПОЛОЖЕНИЕ
о бракеражной комиссии ЛОГБУ Сланцевский СРЦН «Мечта»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано для ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН «Мечта» в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

1.2. Бракеражная комиссия – комиссия общественного контроля организации и качества питания сформированная в ЛОГБУ Сланцевский СРЦН «Мечта» на основании Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях.

1.3. Бракеражная комиссия является общественным органом, который создан с целью оказания практической помощи работникам Центра в осуществлении административно-общественного контроля организации и качества питания детей в Центре.

2. Порядок создания бракеражной комиссии и ее состав.

2.1. Бракеражная комиссия состоит из 3-х членов. В состав комиссии могут входить:

- председатель комиссии;
- медицинская сестра;
- член комиссии;

2.2. В необходимых случаях в состав бракеражной комиссии могут быть включены приглашенные специалисты.

2.3. Деятельность бракеражной комиссии регламентируется настоящим Положением, которое утверждается распорядительным актом Центра.

3. Основные задачи деятельности комиссии

- 3.1. Оценка органолептических свойств приготовленной пищи.
- 3.2. Контроль за полнотой вложения продуктов в котел.
- 3.3. Предотвращение пищевых отравлений.
- 3.4. Предотвращение желудочно-кишечных заболеваний.
- 3.5. Контроль за соблюдением технологии приготовления пищи.
- 3.6. Обеспечение санитарии и гигиены на пищеблоке.
- 3.7. Контроль за организацией сбалансированного безопасного питания.

4. Права, обязанности, ответственность бракеражной комиссии.

4.1. Бракеражная комиссия имеет право:

- выносить на обсуждение конкретные предложения по организации питания в Центре, контролировать выполнение принятых решений;
- давать рекомендации, направленные на улучшение питания в Центре;
- ходатайствовать перед администрацией о поощрении или наказании работников, связанных с организацией питания в Центре.

4.2. Обязанности бракеражной комиссии:

- контролируют соблюдение санитарно-гигиенических норм при транспортировке, доставке и разгрузке продуктов питания;
- проверяют складские и другие помещения на пригодность для хранения продуктов питания, а также условия хранения продуктов;
- контролируют организацию работы на пищеблоке;
- следят за соблюдением правил личной гигиены работниками пищеблока;
- осуществляют контроль сроков реализации продуктов питания и качества приготовления пищи;
- следят за правильностью составления меню;
- присутствуют при закладке основных продуктов, проверяют выход блюд;
- осуществляют контроль соответствия пищи физиологическим потребностям воспитанников в основных пищевых веществах;
- проводят органолептическую оценку готовой пищи;
- проверяют соответствие объемов приготовленного питания объему разовых порций и количеству воспитанников;
- проводят просветительскую работу с педагогами и родителями воспитанников.

4.3. Бракеражная комиссия несет ответственность:

- за выполнение закрепленных за ними полномочий;
- за принятие решений по вопросам, предусмотренным настоящим положением, и в соответствии с действующим законодательством РФ.

4.4. В случае выявления каких-либо нарушений, замечаний члены бракеражной комиссии вправе приостановить выдачу готовой пищи до принятия необходимых мер по устранению замечаний.

5. Содержание и формы работы комиссии

5.1. Комиссия ежедневно приходит на снятие бракеражной пробы за 30 минут до начала раздачи готовой пищи.

Предварительно комиссия должна ознакомиться с меню-требованием: в нем должны быть проставлены дата, количество детей, сотрудников, полное наименование блюда, выход порций, количество наименований, выданных продуктов. Меню должно быть утверждено директором, должны стоять подписи кладовщика, бухгалтера.

Бракеражную пробу берут из общего котла, предварительно перемешав тщательно пищу в котле. Бракераж начинают с блюд, имеющих слабовыраженный запах и вкус (супы и т.п.), а затем дегустируют те блюда, вкус и запах которых выражены отчетливее,

сладкие блюда дегустируются в последнюю очередь.

5.2. Результаты бракеражной пробы заносятся в Журнал бракеража готовой продукции. Журнал должен быть прошнурован, пронумерован и скреплен печатью: хранится у медсестры. Журнал может вестись в электронном виде, распечатываться, подшиваться в папку, по окончании каждого месяца листы прошнуровываются, пронумеровываются и скрепляются печатью.

5.3. Органолептическая оценка дается на каждое блюдо отдельно (температура, внешний вид, запах, вкус; готовность и доброкачественность).

5.4. Оценка качества блюд и кулинарных изделий заносится в журнал сразу после снятия пробы и оформляется подписями всех членов бракеражной комиссии. Не допускается ведение журнала до снятия пробы.

Лица, виновные в неудовлетворительном приготовлении блюд и кулинарных изделий, могут быть привлечены к дисциплинарной, материальной ответственности.

5.5. Комиссия проверяет наличие суточной пробы.

5.6. Комиссия определяет фактический выход одной порции каждого блюда. Фактический объем первых блюд устанавливают путем деления емкости кастрюли или котла на количество выписанных порций. Для вычисления фактической массы одной порции каш, гарниров, салатов и т.п. взвешивают всю кастрюлю или котел, содержащий готовое блюдо, и после вычета массы тары делят на количество выписанных порций. Если объемы готового блюда слишком большие, допускается проверка вычисления фактической массы одной порции каш, гарниров, салатов и т.п. по тому же механизму при раздаче в групповую посуду.

5.7. Проверку порционных вторых блюд (котлеты, тефтели и т.п.) производят путем взвешивания пяти порций в отдельности с установлением равномерности распределения средней массы порции, а также установления массы 10 порций (изделий), которая не должна быть меньше должной (допускаются отклонения +3% от нормы выхода). Для проведения бракеража необходимо иметь на пищеблоке весы, пищевой термометр, чайник с кипятком для ополаскивания приборов, две ложки, вилку, нож, тарелку с указанием веса на обратной стороне (вмещающую как 1 порцию блюда, так и 10 порций), линейку.

6. Оценка качества питания в Центре.

6.1. Методика органолептической оценки пищи.

6.1.1. Органолептическую оценку начинают с внешнего осмотра образцов пищи. Осмотр лучше проводить при дневном свете. Осмотром определяют внешний вид пищи, ее цвет.

6.1.2. Определяется запах пищи. Запах определяется при затаенном дыхании. Для обозначения запаха пользуются эпитетами: чистый, свежий, ароматный, пряный, молочнокислый, гнилостный, кормовой, болотный, илистый. Специфический запах обозначается: селедочный, чесночный, мятный, ванильный, нефтепродуктов и т.д.

6.1.3. Вкус пищи, как и запах, следует устанавливать при характерной для нее температуре.

6.1.4. При снятии пробы необходимо выполнять некоторые правила

предосторожности: из сырых продуктов пробуются только те, которые применяются в сыром виде; вкусовая проба не проводится в случае обнаружения признаков разложения в виде неприятного запаха, а также в случае подозрения, что данный продукт был причиной пищевого отравления.

6.2. Органолептическая оценка первых блюд.

6.2.1. Для органолептического исследования первое блюдо тщательно перемешивается в котле и берется в небольшом количестве на тарелку. Отмечают внешний вид и цвет, по которому можно судить о соблюдении технологии его приготовления. Следует обращать внимание на качество обработки сырья: тщательность очистки овощей, наличие посторонних примесей и загрязненности.

6.2.2. При оценке внешнего вида супов и борщей проверяют форму нарезки овощей и других компонентов, сохранение ее в процессе варки (не должно быть помятых, утративших форму, и сильно разваренных овощей и других продуктов).

6.2.3. При органолептической оценке обращают внимание на прозрачность супов и бульонов, особенно изготавливаемых из мяса и рыбы. Недоброкачественное мясо и рыба дают мутные бульоны, капли жира имеют мелкодисперсный вид и на поверхности образуют жирных янтарных пленок.

6.2.4. При проверке пюреобразных супов пробу сливают тонкой струйкой из ложки в тарелку, отмечая густоту, однородность консистенции, наличие непотертых частиц. Суп пюре должен быть однородным по всей массе, без отслаивания жидкости на его поверхности.

6.2.5. При определении вкуса и запаха отмечают, обладает ли блюдо присущим ему вкусом, не ли постороннего привкуса и запаха, наличия горечи, несвойственной свежеприготовленному блюду кислотности, недосоленности, пересола. У заправочных и прозрачных супов вначале пробуют жидкую часть, обращая внимание на аромат и вкус. Если первое блюдо заправляется сметаной, то вначале его пробуют без сметаны.

6.2.6. Не разрешаются блюда с привкусом сырой и подгорелой муки, с недоваренными или сильно переваренными продуктами, комками заварившейся муки, резкой кислотностью, пересолом др.

6.3. Органолептическая оценка вторых блюд.

6.3.1. В блюдах, отпускаемых с гарниром и соусом, все составные части оцениваются отдельно. Оценка соусных блюд (гуляш, рагу) дается общая.

6.3.2. Мясо птицы должно быть мягким, сочным и легко отделяться от костей.

6.3.3. При наличии крупяных, мучных или овощных гарниров проверяют также их консистенцию. В рассыпчатых кашах хорошо набухшие зерна должны отделяться друг от друга. Распределяя кашу тонким слоем на тарелке, проверяют присутствие в ней необрушенных зерен. Посторонних примесей, комков. При оценке консистенции каши ее сравнивают с запланированной по меню, что позволяет выявить недовложение.

6.3.4. Макаронные изделия, если они сварены правильно, должны быть мягкими и легко определяться друг от друга, не склеиваясь, свисать с ребра вилки или ложки. Биточки и котлеты из круп должны сохранять форму после жарки.

6.3.5. При оценке овощных гарниров обращают внимание на качество очистки овощей и картофеля, на консистенцию блюд, их внешний вид, цвет. Так, если

картофельное пюре разжижено и имеет синеватый оттенок, следует поинтересоваться качеством исходного картофеля, процентом отхода, закладкой и выходом, обратить внимание на наличие в рецептуре молока и жира. При подозрении на несоответствие рецептуре – блюдо направляется на анализ в лабораторию.

6.3.6. Консистенцию соусов определяют, сливая их тонкой струйкой из ложки в тарелку. Если в состав соуса входят пассированные корни, лук, их отделяют и проверяют состав, форму нарезки, консистенцию. Обязательно обращают внимание на цвет соуса янтарного цвета. Плохо приготовленный соус имеет горьковато-неприятный вкус. Блюдо, политое таким соусом, не вызывает аппетита, снижает вкусовые достоинства пищи, а следовательно ее усвоение.

6.3.7. При определении вкуса и запаха блюд обращают внимание на наличие специфических запахов. Особенно это важно для продуктов, которые легко приобретают посторонние запахи из окружающей среды.

7. Оценка организации питания Центре.

7.1. Результат проверки выхода блюд, их качество отражаются в бракеражном журнале. В случае выявления каких-либо нарушений, замечаний бракеражная комиссия вправе приостановить выдачу готовой пищи на группы до принятия необходимых мер по устранению замечаний.

7.2. Замечания и нарушения, установленные комиссией в организации питания детей, заносятся в бракеражный журнал.

8. Заключительные положения.

8.1. Члены бракеражной комиссии работают на добровольной основе.

8.2. Администрация Центра при установлении надбавок к должностным окладам работников, либо при премировании вправе учитывать работу членов бракеражной комиссии.

8.3. Администрация Центра обязана содействовать деятельности бракеражной комиссии и принимать меры к устранению нарушений и замечаний, выявленных ее членами.

ПОЛОЖЕНИЕ О СОВЕТЕ ПО ПИТАНИЮ

1. Общие положения

1.1 Совет по питанию является консультативным органом, осуществляющим рассмотрение вопросов, связанных с организацией питания получателей социальных услуг ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН «Мечта».

1.2. В своей деятельности Совет по питанию руководствуется:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30.03.1999г №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Федеральным законом Российской Федерации от 02.01.2000г № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;

- Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.03.2012г № 213н/178 « Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»;

- Санитарными правилами и нормами от 27.10.2020г 2.3/2.4.3590-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

- Санитарными правилами от 28.09.2020г СП 2.4.3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения ,отдыха и оздоровления детей и молодежи»;обществ

- Санитарными правилами и нормами от 28.01.2021г 1.2.3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Методическими рекомендациями к организации общественного питания населения от 02.03.2021г (МР 2.3.6.0233-21), утвержденными главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой.

Совет по питанию собирается в соответствии с планом работы и по мере необходимости.

Непосредственное руководство Советом осуществляет директор Центра.

2. Цели и задачи работы Совета

2.1. Основная цель работы Совета по питанию – создание условий, обеспечивающих полноценное питание детей, как основного фактора охраны их здоровья.

2.2. Практическими задачами работы Совета являются:

- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил организации питания;

- повышение качества питания получателей социальных услуг;

- недопущение в оборот пищевых продуктов ,не отвечающих обязательным требованиям к качеству пищевых продуктов;

- оказание практической помощи администрации Центра в осуществлении контроля за состоянием питания в ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН» Мечта»;
- содействие администрации ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН» Мечта» в обеспечении несовершеннолетних полноценным питанием, согласно действующих натуральных норм питания;
- разработка рекомендаций по организации питания в ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН» Мечта»;
- формирование навыков культуры питания;
- своевременное выявление и информирование руководителя учреждения о проблемных вопросах по организации питания детей, для принятия мер по их устранению;
- развитие материально-технической базы столовой.

3. Состав совета по питанию.

3.1. Состав Совета по питанию утверждается приказом ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН» Мечта».

Общее число членов Совета по питанию, включая председателя Совета по питанию, составляет не менее 5 человек. Ротация состава Совета по питанию проводится по состоянию на начало календарного года.

3.2. Решение об изменении состава Совета по питанию принимается в ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН» Мечта» в следующих случаях:

- прекращение (возникновение) трудовых отношений с работниками ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН» Мечта».

3.3 Председатель, секретарь Совета по питанию избираются из членов Совета по питанию.

3.3.1. Председатель Совета по питанию:

- руководит деятельностью Совета по питанию;
- назначает дату и проводит заседания Совета по питанию;
- подписывает протоколы заседания Совета по питанию;
- осуществляет иные полномочия, необходимые для организации деятельности Совета по питанию..

3.3.2. Секретарь Совета по питанию:

- организует проведение заседаний Совета по питанию;
- ведет и подписывает протокол заседания Совета по питанию;

3.3.3. Члены Совета по питанию:

- участвуют в заседаниях Совета по питанию;
- вносят предложения по совершенствованию деятельности Совета по питанию.

3.4. Совет по питанию собирается не реже 1 раза в квартал (3-я среда каждого 3 месяца), оформляя заседания протоколами. По необходимости может быть проведено внеочередное собрание совета по питанию.

3.5. Заседание Совета по питанию правомочно, если на нем присутствует более половины членов Совета по питанию.

3.6. По итогам заседания составляется протокол Совета по питанию, который подписывает председательствующий на заседании.

4. Организация деятельности Совета по питанию

4.1. К полномочиям Совета по питанию относятся рассмотрение следующих вопросов:

4.2. Организация питания несовершеннолетних (соблюдение режима питания, качество и количество пищи, организация питьевого режима)

4.2.2. Организация работы кухни ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН «Мечта»:

- состояние материально-технической базы кухни, помещений для приема пищи, санитарно-эпидемиологической обстановки в кухне, помещениях для приема пищи;

- хранение суточного запаса продуктов, закладка продуктов;

- технология, качество и количество приготовляемой пищи;

- обеспечение в процессе технологической и кулинарной обработки продуктов питания их высоких качеств и сохранения исходной пищевой ценности.

4.2.3. Организация работы по приему, транспортировке, хранению, выдача продуктов питания, оформления документации:

- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию кухни, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд;

- наличие сертификатов, санитарно-гигиенических заключений, санитарных паспортов, иных документов, подтверждающих качество и безопасность сырья;

- соответствие сырья и продуктов, используемых в питании получателей социальных услуг, гигиеническими требованиями к качеству и безопасности продуктов питания, предусмотренным техническим регламентом о безопасности пищевой продукции.

4.2.4. Мониторинги качества предоставления питания в ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН «Мечта»

- формирование предложений по вопросам организации питания с учетом мнения родителей

- разработка рекомендаций и предложений по организации питания в ЛОГБУ «Сланцевский СРЦН «Мечта»

5. Ведение документации

5.1 На заседаниях Совета по питанию ведется протокол

5.2.Протокол подписывается Председателем и секретарем Совета по питанию

5.3. Протоколы хранятся 3года.

Ответственный -председатель Совета по питанию

5.4. Председатель Совета по питанию несет ответственность за хранение протоколов Совета по питанию.

5.5 Бланки ежедневного меню, подписанные директором Центра и медицинским работником хранятся в папке в течении 3-х месяцев.

Ответственный -председатель Совета по питанию

Утверждено И.о.директора ЛОУ ВУ "Санкт-Петербургский СРПН" _____

Приложение № _____

Ведомость контроля за рационом питания (стационарное отделение)

Режим питания: 6-ти разовое питание
Возрастная категория: _____ лет



№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта на период в единицах измерения	Запланировано продуктов в нетто по дням														В среднем за 14 дней	За 14 дней, в %	Отклонен ие от нормы % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Стационарное отделение _____ лет																			
1	Молоко и кисломолочные прод.																0,00000		
2	Творог																0,00000		
3	Сметана																0,00000		
4	Сыр																0,00000		
5	Мясо																0,00000		
6	Птица																0,00000		
7	Рыба (филе)																0,00000		
8	Копченые изделия																0,00000		
9	Яйцо																0,00000		
10	Картофель																0,00000		
11	Овощи разные																0,00000		
12	Фрукты свежие																0,00000		
13	Фрукты сухие																0,00000		
14	Соя (фруктовые(овощные)																0,00000		
15	Хлеб ржан-пшеничный																0,00000		
16	Хлеб пшеничный																0,00000		
17	Крупы(пшени), бобовые																0,00000		
18	Макаронные изделия																0,00000		
19	Мука пшеничная																0,00000		
20	Крахмал																0,00000		
21	Масло сливочное																0,00000		
22	Масло растительное																0,00000		
23	Кондитерские изделия																0,00000		
24	Чай																0,00000		
25	Какао-порошок																0,00000		
26	Кофейный напиток																0,00000		
27	Дрожжи																0,00000		
28	Сахарный песок																0,00000		
29	Соль																0,00000		
30	Печень																0,00000		

Исполнитель: _____ Г.А.Елопанцева

" _____ " _____ 20 _____ г.

Рекомендации по корректировке меню: _____

Ответственный за организацию питания: врач-педиатр

О.Д.Борисова

И.о.директора

В.В.Можова

" _____ " _____ 20 _____ г.

Энергетическая ценность блюд для детей стационарного пребывания в возрасте 3-7 лет в период с 01.01.2025 по 31.12.2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	Cu, мг	
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ *																							
	160	5.3	7.7	19.5	168.0	0.10	1.03	0.04	0.21	0.00	0.00	120.61	42.27	150.50	2.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЯЙЛО ВАРЕНОЕ																							
	40	4.3	3.9	0.2	53.3	0.02	0.00	0.09	0.70	0.77	0.13	17.33	3.78	60.48	0.79	49.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК *																							
	180	0.1	0.1	16.2	66.7	0.01	1.08	0.00	0.17	0.00	0.00	13.81	3.60	7.66	0.53	76.92	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	352	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ *																							
	25	3.2	6.3	5.3	94.1	0.01	0.00	0.06	0.29	0.00	0.00	96.98	5.03	61.78	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи: *																							
	405	12.9	18.0	41.2	382.1	0.14	2.11	0.19	1.37	0.77	0.13	248.73	54.68	280.42	3.59	126.92	7.54	0.00	0.00	0.00	0.00		
Завтрак 2																							
АЛЕСЬКИН																							
	80	0.7	0.2	6.5	34.4	0.03	48.00	0.01	0.18	0.00	0.02	27.20	10.40	18.40	0.24	157.60	1.60	0.00	0.00	0.00	17	2008	
Итого за прием пищи:																							
	80	0.7	0.2	6.5	34.4	0.03	48.00	0.01	0.18	0.00	0.02	27.20	10.40	18.40	0.24	157.60	1.60	0.00	0.00	0.00			
Обед																							
СУП С РЫБНЫМ С КАРТОФЕЛЕМ *																							
	200	8.7	1.9	13.1	104.6	0.07	4.99	0.27	0.21	0.03	0.12	24.97	20.33	45.69	0.76	359.80	3.69	0.00	0.00	0.00	87	2012	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ *																							
	70	12.6	6.6	2.0	133.3	0.14	9.53	4.41	0.99	0.05	1.08	14.85	11.92	184.92	4.02	216.49	5.27	0.00	0.00	0.00	255	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ *																							
	130	2.7	2.2	18.6	105.6	0.11	9.11	0.01	0.15	0.03	0.09	32.80	26.13	71.81	1.04	656.95	7.19	0.00	0.00	0.00	321	2012	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ *																							
	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00	95	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ																							
	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ																							
	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	8	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																							
	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	26.80	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:																							
	700	30.1	11.5	83.6	576.8	0.47	29.73	4.69	3.02	0.11	1.35	110.32	88.88	387.32	11.04	1406.54	18.95	0.00	0.00	0.00			
Полдник																							
БЛИНЫ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ *																							
	90/15	7.4	7.8	40.0	259.6	0.09	0.32	0.03	0.90	0.07	0.09	74.94	15.15	90.51	0.58	161.82	6.39	0.00	0.00	0.00	366	2011	
КОБЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ *																							
	200	3.1	2.4	13.9	90.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	109.35	16.06	80.90	0.26	159.28	9.00	0.00	0.00	0.00	379	2011	
Итого за прием пищи:																							
	305	10.5	10.2	53.9	349.9	0.12	0.84	0.05	0.90	0.07	0.20	184.29	31.21	171.41	0.84	321.10	15.39	0.00	0.00	0.00			
Ужин																							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ *																							
	200	12.5	20.6	20.2	318.3	0.17	23.22	0.37	2.23	0.00	0.12	91.46	43.03	154.39	2.55	486.33	10.78	0.00	0.00	0.00	167	2011	
ПОВИДЛО																							
	20	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	2.52	1.62	1.62	0.18	25.60	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ *																							
	180	0.1	0.0	5.0	20.6	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	10.50	4.39	5.19	0.52	18.05	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																							
	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:																							
	420	14.2	20.7	48.0	437.8	0.20	23.29	0.37	2.62	0.00	0.14	109.08	55.28	178.00	3.65	565.98	10.78	0.00	0.00	0.00			
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА																							
	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																							
	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:																							
	200	6.9	1.9	17.6	119.4	0.07	0.90	0.00	0.39	0.00	0.01	227.80	31.80	182.40	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:																							
		75.3	62.5	250.8	1900.4	1.03	104.67	5.31	8.48	0.95	1.85	907.42	272.05	1217.95	19.76	2602.94	54.26	0.00	0.00	0.00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА *	130	23.6	17.0	22.3	341.1	0.05	0.25	0.10	0.51	0.23	0.27	181.42	27.05	244.35	0.79	173.04	1.80	0.00	0.00	0.00	223	2005		
ПОВИДЛО	20	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	2.52	1.28	1.62	0.18	25.80	0.00	0.00	0.00	87	2012			
КАКАО С МОЛОКОМ *	200	4.1	3.4	17.2	116.7	0.03	0.64	0.02	0.00	0.00	0.13	131.98	24.85	104.26	0.63	220.49	11.04	0.00	0.00	397	2012			
Итого за прием пищи:	350	27.8	20.4	52.3	509.3	0.08	0.93	0.12	0.51	0.23	0.40	315.92	53.16	350.23	1.60	419.33	12.84	0.00	0.00					
Завтрак 2																								
БАНАН	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.03	8.00	0.02	0.00	0.00	0.04	6.40	33.60	22.40	0.48	276.40	0.00	0.00	0.00	15	2008			
Итого за прием пищи:	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.03	8.00	0.02	0.00	0.00	0.04	6.40	33.60	22.40	0.48	276.40	0.00	0.00	0.00					
Обед																								
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ *	200	8.8	8.9	7.2	144.3	0.05	9.77	0.23	0.44	0.05	0.08	45.18	24.80	97.71	1.73	383.95	6.18	0.00	0.00	84	2008			
АЗУ *	70	8.1	19.5	1.1	213.2	0.20	0.45	0.00	0.48	0.00	0.06	5.77	12.63	79.33	0.87	186.61	4.01	0.00	0.00	260	2008			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	130	5.2	2.7	33.2	177.9	0.06	0.00	0.00	1.08	0.04	0.02	23.82	9.89	38.98	0.90	61.04	0.73	0.00	0.00	202	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	180	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	1.62	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2011			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	8	2008			
Итого за прием пищи:	630	25.4	31.5	67.9	658.3	0.40	10.22	0.24	3.10	0.09	0.20	91.16	58.44	259.52	5.50	700.30	13.72	0.00	0.00					
Полдник																								
ПЕЧЕНЬЕ *	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	64	2008			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012			
Итого за прием пищи:	230	7.9	7.8	31.6	229.9	0.07	1.04	0.03	0.00	0.00	0.23	212.70	28.40	171.00	0.79	325.00	18.00	0.00	0.00					
Ужин																								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ *	200	18.8	5.0	15.3	181.5	0.17	6.20	0.16	1.34	0.03	0.15	55.34	74.03	285.69	1.71	886.50	166.08	0.00	0.00	346	2013			
КВАШЕНАЯ КАПУСТА С МАСЛОМ *	50	0.8	1.7	4.1	36.6	0.01	12.65	0.00	0.72	0.00	0.01	21.04	7.18	15.49	0.29	130.33	1.37	0.00	0.00	47	2011			
НАПИТОК АЛЕСИОНОВЫЙ *	180	0.2	0.0	10.3	43.1	0.01	4.75	0.00	0.04	0.00	0.00	14.02	4.05	4.10	0.05	39.85	0.40	0.00	0.00	436	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	0.01	4.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008			
Итого за прием пищи:	450	21.3	6.8	39.7	308.6	0.22	23.60	0.16	2.49	0.03	0.18	95.00	91.86	322.08	2.45	1082.48	167.85	0.00	0.00					
Ужин 2																								
КЕФИР *	180	5.4	0.2	7.2	55.8	0.07	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	226.80	27.00	176.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	0.01	4.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008			
Итого за прием пищи:	200	6.9	0.3	17.2	103.2	0.10	1.80	0.00	0.39	0.00	0.00	231.40	33.60	193.20	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00					
Всего за день:		90.5	67.2	225.5	1886.1	0.90	45.59	0.57	6.49	0.35	1.06	952.58	299.06	1318.43	11.22	2831.31	212.41	0.00	0.00					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ *	160	7.0	7.3	27.7	205.1	0.15	1.03	0.04	0.41	0.00	0.00	99.97	87.61	182.42	3.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008					
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ *	200	3.1	2.4	13.9	90.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	109.35	16.06	80.90	0.26	159.28	9.00	0.00	0.00	0.00	379	2011					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ *	25	3.2	6.3	5.3	94.1	0.01	0.00	0.06	0.29	0.00	0.00	96.98	5.03	61.78	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008					
Итого за прием пищи:	385	13.3	16.0	46.9	389.5	0.19	1.55	0.12	0.70	0.00	0.11	306.30	108.70	325.10	3.56	159.28	9.00	0.00	0.00	0.00							
Завтрак 2																											
ГРУША	80	0.3	0.2	6.2	37.6	0.02	4.00	0.00	0.29	0.00	0.02	15.20	9.60	12.80	1.60	124.00	0.80	0.00	0.00	0.00	18	2008					
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.02	4.00	0.00	0.29	0.00	0.02	15.20	9.60	12.80	1.60	124.00	0.80	0.00	0.00	0.00							
Обед																											
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ *	200	10.1	15.5	15.3	242.0	0.27	3.83	0.22	1.65	0.05	0.09	39.79	35.10	117.59	2.16	496.42	6.25	0.00	0.00	0.00	99	2008					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ *	70	10.6	14.4	10.6	214.4	0.07	0.44	0.04	1.43	0.08	0.10	28.89	24.47	128.68	1.73	182.62	3.16	0.00	0.00	0.00	295	2011					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ *	130	3.1	3.7	13.1	99.7	0.04	28.00	0.07	1.68	0.00	0.06	68.27	25.48	48.89	1.53	335.83	5.23	0.00	0.00	0.00	336	2012					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	8	2008					
Итого за прием пищи:	630	28.0	34.2	78.0	735.5	0.49	35.87	0.33	6.04	0.13	0.29	158.55	101.75	352.26	9.94	1082.87	17.44	0.00	0.00	0.00							
Полдник																											
ОЛАДЫ *	90	6.1	9.0	31.7	232.4	0.07	0.17	0.04	1.88	0.19	0.08	44.84	10.78	70.27	0.56	112.97	4.73	0.00	0.00	0.00	449	2012					
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	15	1.1	1.3	8.3	38.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	0.00	342	2011					
Итого за прием пищи:	285	7.3	10.4	48.1	305.7	0.08	1.36	0.04	2.07	0.19	0.09	55.48	14.31	73.21	1.17	196.16	5.32	0.00	0.00	0.00							
Ужин																											
ПОРЕК ИЗ ОВОЩЕЙ *	130	3.2	3.4	13.8	100.0	0.09	16.13	0.73	0.50	0.05	0.09	62.96	34.85	75.93	1.42	469.32	6.74	0.00	0.00	0.00	330	2012					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	7.2	7.9	2.6	110.7	0.02	3.20	0.01	2.21	0.00	0.06	41.92	20.48	126.65	0.76	142.00	0.96	0.00	0.00	0.00	76	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0.1	0.0	5.6	23.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.32	4.57	5.19	0.52	18.13	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.05	0.00	0.00	0.69	0.00	0.02	8.05	11.55	29.40	0.70	45.15	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008					
Итого за прием пищи:	445	13.2	11.5	39.6	316.6	0.17	19.36	0.74	3.50	0.05	0.18	124.25	71.45	237.17	3.40	674.60	7.70	0.00	0.00	0.00							
Ужин 2																											
МОЛОКО 0.2 *	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	400.1	2012					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	36.5	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008					
Итого за прием пищи:	215	6.7	5.0	16.8	140.3	0.07	1.04	0.03	0.29	0.00	0.22	207.45	27.35	156.60	0.46	311.35	18.00	0.00	0.00	0.00							
Всего за день:		68.8	77.3	237.6	1 925.2	1.02	63.18	1.26	12.89	0.37	0.91	867.23	333.16	1 157.14	20.13	2 548.26	58.26	0.00	0.00	0.00							

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ *	150	11.5	15.0	8.9	217.2	0.07	0.98	0.22	1.79	1.67	0.34	97.13	18.12	177.78	1.85	203.87	19.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2012
ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0.1	0.0	5.6	23.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.32	4.57	5.19	0.52	18.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ*	50	1.5	5.4	27.5	165.0	0.03	10.00	0.04	0.50	0.00	0.00	10.00	6.25	17.50	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2005
Итого за прием пищи:	400	13.1	20.4	42.0	405.2	0.10	11.01	0.28	2.29	1.67	0.35	118.45	28.94	200.47	2.75	222.00	19.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Завтрак 2																											
ЯСЛОКО	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.02	7.00	0.00	0.44	0.00	0.01	11.20	5.60	7.70	1.54	194.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
СУХАРИ	20	1.7	2.2	13.3	79.8	0.02	0.00	0.00	0.37	0.00	0.01	4.40	2.80	16.00	0.40	21.80	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	64	
Итого за прием пищи:	270	7.1	6.9	28.6	207.0	0.09	7.94	0.03	0.81	0.00	0.21	199.20	28.56	153.30	2.08	479.20	18.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																											
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ *	200	11.2	11.5	12.6	199.2	0.07	5.94	0.32	1.46	0.39	0.16	59.55	34.60	145.38	2.47	574.93	13.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	58	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ *	80	15.5	12.3	7.7	220.4	0.18	10.56	5.01	4.35	0.03	1.24	11.88	23.27	242.35	5.41	264.19	5.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	290	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ*	130	2.6	2.7	15.7	98.9	0.09	13.44	0.38	1.03	0.01	0.08	34.98	30.23	62.88	1.32	575.42	6.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	137	2012
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ *	180	0.3	0.1	19.1	80.3	0.01	9.12	0.00	0.08	0.00	0.01	20.25	5.81	12.86	0.10	76.72	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	644	2004
ХЛЕС РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008
Итого за прием пищи:	640	32.9	27.0	76.3	700.8	0.44	39.05	5.71	8.02	0.43	1.53	135.66	103.41	506.97	11.30	1 559.26	28.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																											
ПРЯНИКИ	45	2.7	2.1	33.8	164.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.95	4.05	22.50	0.36	31.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2008
КАКАО С МОЛОКОМ *	200	4.1	3.4	17.2	116.7	0.03	0.64	0.02	0.00	0.00	0.13	131.98	24.85	104.26	0.63	220.49	11.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	245	6.8	5.5	51.0	281.4	0.07	0.64	0.02	0.00	0.00	0.14	136.93	28.90	126.76	0.99	252.44	11.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																											
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ *	180	7.1	12.2	35.0	278.4	0.19	15.12	0.08	2.83	0.55	0.20	29.30	42.47	142.09	2.26	1 113.04	13.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	148	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330 *	20	0.3	1.0	1.2	14.9	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	4.84	0.69	3.63	0.02	7.33	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	330	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ *	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	95	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕС ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	450	10.2	13.6	64.9	424.6	0.25	21.23	0.09	3.40	0.55	0.22	62.84	63.96	187.12	5.50	1 216.67	14.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																											
КЕФИР*	180	5.4	0.2	7.2	55.8	0.07	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	226.80	27.00	176.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ХЛЕС ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	200	6.9	0.3	17.2	103.2	0.10	1.80	0.00	0.39	0.00	0.01	231.40	33.60	193.20	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		77.0	73.7	280.0	2 122.2	1.05	81.68	6.11	14.91	2.65	2.46	884.48	287.37	1 367.82	23.02	3 755.37	90.86	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ *	160	5.8	7.1	25.2	188.7	0.12	1.03	0.04	0.10	0.00	0.00	113.44	37.12	142.32	2.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ *	200	3.1	2.4	13.9	90.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	109.35	16.05	80.90	0.26	159.28	9.00	0.00	0.00	0.00	379	2011		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ *	25	3.2	6.3	5.3	94.1	0.01	0.00	0.06	0.29	0.00	0.00	96.98	5.03	61.78	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008		
Итого за прием пищи:	385	12.1	15.8	44.4	373.1	0.16	1.55	0.12	0.39	0.00	0.11	319.77	58.21	265.00	2.53	159.28	9.00	0.00	0.00	0.00				
Завтрак 2																								
ЯСЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.00	0.00	0.00	14	2008		
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.00	0.00	0.00				
Обед																								
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ *	200	8.4	15.5	7.9	205.4	0.15	4.57	0.04	0.22	0.03	0.09	30.08	22.77	100.53	1.29	404.55	5.44	0.00	0.00	0.00	157	2008		
РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ *	80	16.0	9.5	3.1	162.2	0.10	0.37	0.18	0.77	0.48	0.16	48.49	48.48	225.71	1.13	411.63	135.56	0.00	0.00	0.00	226	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ *	130	2.7	2.2	18.6	105.6	0.11	9.11	0.01	0.15	0.03	0.09	32.80	26.13	71.81	1.04	665.95	7.19	0.00	0.00	0.00	321	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФЛЮДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	0.00	342	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	8	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008		
Итого за прием пищи:	660	32.0	27.8	68.9	657.0	0.49	15.24	0.23	2.82	0.54	0.40	135.61	117.01	461.29	6.45	1 659.12	151.58	0.00	0.00	0.00				
Полдник																								
СЫРНИКИ С МОРОЖЕВО *	90	13.9	10.5	24.4	249.5	0.05	0.54	0.45	1.96	0.09	0.15	102.87	22.22	143.63	0.66	143.50	1.96	0.00	0.00	0.00	220	2008		
МОЛОКО СТУПЕННОЕ	15	1.1	1.3	8.3	38.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	180	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	1.62	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011		
Итого за прием пищи:	285	15.0	11.8	37.9	309.3	0.05	0.54	0.45	1.96	0.09	0.15	110.26	23.84	143.63	0.66	144.20	1.96	0.00	0.00	0.00				
Ужин																								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ *	130	3.1	2.9	13.2	93.1	0.04	27.98	0.07	1.34	0.00	0.06	68.24	25.48	49.92	1.53	335.77	5.23	0.00	0.00	0.00	336	2012		
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ	70	9.7	11.0	10.5	180.3	0.07	1.37	0.04	1.38	0.16	0.09	21.77	23.39	123.15	1.82	190.21	3.43	0.00	0.00	0.00	278	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ *	200	0.2	0.0	5.8	24.6	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	0.01	13.12	5.11	6.18	0.56	26.28	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008		
Итого за прием пищи:	420	14.5	14.0	39.5	345.4	0.14	30.18	0.11	3.11	0.16	0.17	107.73	60.58	196.05	4.31	578.06	8.66	0.00	0.00	0.00				
Ужин 2																								
МОЛОКО 0.2 *	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.04	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	400.1	2012		
ГРЕЧКА МОЛОЧНАЯ *	30	3.3	4.4	10.1	93.3	0.03	0.03	0.04	1.79	0.29	0.07	17.56	8.13	42.98	0.66	54.20	3.26	0.00	0.00	0.00	176	2013		
Итого за прием пищи:	230	8.9	9.3	19.4	198.1	0.08	1.07	0.07	1.79	0.29	0.28	221.56	30.53	186.98	0.82	346.20	21.26	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		828	79.0	217.9	1 920.5	0.94	56.56	0.98	10.57	1.08	1.13	907.73	296.57	1 281.75	16.53	3 109.26	194.06	0.00	0.00	0.00				

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ *	180	4.0	6.5	22.3	164.0	0.04	1.03	0.04	0.52	0.00	110.36	23.73	109.33	1.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0.1	0.0	5.6	23.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.32	4.57	5.19	0.52	18.13	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012						
БЫТЕРПРОД С МАСЛОМ *	30	1.3	10.1	9.0	132.0	0.02	0.00	0.08	0.48	0.00	4.80	2.40	14.40	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008						
Итого за прием пищи:	390	5.4	16.6	36.9	319.0	0.06	1.06	0.12	1.00	0.00	126.48	30.70	128.92	1.79	18.13	0.00	0.00	0.00	0.00								
Завтрак 2																											
ПЕЧЕНЬЕ *	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	64	2008						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	180	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	1.62	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011						
РЫБКО	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.02	7.00	0.00	0.44	0.00	11.20	5.60	7.70	1.54	194.60	1.40	0.00	0.00	0.00	14	2008						
Итого за прием пищи:	280	2.6	3.2	34.4	178.9	0.04	7.00	0.00	0.44	0.00	0.03	27.29	13.22	34.70	2.17	228.30	1.40	0.00	0.00								
Обед																											
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ *	200	7.9	17.8	8.5	226.7	0.20	6.57	0.22	1.49	0.00	0.07	36.19	26.14	97.35	1.37	336.83	5.76	0.00	0.00	98	2011						
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ *	80	10.7	7.1	4.0	134.7	0.12	7.51	3.56	2.03	0.00	0.88	22.77	10.41	153.60	3.33	175.27	4.57	0.00	0.00	261	2011						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫПАТАЯ *	130	7.3	4.9	33.2	205.5	0.19	0.00	0.02	4.06	0.06	0.10	11.47	107.66	161.01	3.78	227.80	1.97	0.00	0.00	171	2005						
ОВЕЖКА С МАСЛОМ	50	0.7	2.4	4.1	41.3	0.01	1.94	0.00	1.08	0.00	0.02	16.15	9.60	18.82	0.61	139.68	3.40	0.00	0.00	33	2012						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	8	2008						
Итого за прием пищи:	710	30.9	32.8	90.8	796.2	0.63	20.02	3.80	9.96	0.06	1.11	109.58	171.31	488.28	13.89	947.58	18.50	0.00	0.00								
Полдник																											
БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	90/15	6.1	7.3	41.6	257.1	0.07	0.34	0.03	0.86	0.07	0.09	72.38	14.14	80.91	0.61	163.34	5.99	0.00	0.00	396	2011						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	13.5	57.0	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	13.23	3.29	2.85	0.13	24.45	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008						
Итого за прием пищи:	285	6.2	7.3	55.1	314.1	0.07	2.64	0.03	0.86	0.07	0.09	85.61	17.43	83.76	0.74	187.79	5.99	0.00	0.00								
Ужин																											
РАТУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ *	200	7.3	14.1	15.8	220.7	0.18	19.75	0.25	1.21	0.03	0.10	54.75	34.05	103.00	1.86	565.53	7.89	0.00	0.00	342	2012						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	342	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	410	9.7	14.4	39.0	326.1	0.24	20.94	0.25	1.99	0.03	0.13	72.29	47.48	131.14	3.05	687.42	8.48	0.00	0.00								
Ужин 2																											
КЕФИР *	180	5.4	0.2	7.2	55.8	0.07	1.80	0.00	0.00	0.00	226.80	27.00	176.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	200	6.9	0.3	17.2	103.2	0.10	1.80	0.00	0.39	0.00	0.01	231.40	33.60	193.20	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:		61.7	74.6	273.4	2 037.5	1.14	53.46	4.20	14.64	0.16	1.38	652.65	313.74	1 060.00	22.04	2 095.02	34.37	0.00	0.00								

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг								
Завтрак																											
Пудинг из творога *	135	24.5	24.2	16.1	385.4	0.05	0.27	0.13	0.65	0.31	0.28	194.06	26.29	255.14	0.61	181.48	1.75	0.00	0.00	0.00	0.00	222				2011	
Молоко стывшее	15	1.1	1.3	8.3	38.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13				2008	
Кефирный напиток с молоком *	200	3.1	2.4	13.9	90.5	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	109.43	16.20	81.21	0.26	159.74	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379				2011	
Итого за прием пищи:	350	28.7	27.9	38.3	514.8	0.08	0.79	0.15	0.65	0.31	0.39	303.49	44.49	336.35	1.07	341.22	10.75	0.00	0.00	0.00	0.00						
Завтрак 2																											
Вафли	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	6.40	4.00	14.40	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97				2008	
Молоко кипяченое *	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	0.00	0.00	400				2012	
Груша	70	0.3	0.2	7.2	32.9	0.01	3.50	0.00	0.25	0.00	0.00	0.02	13.30	8.40	11.20	1.40	108.50	0.70	0.00	0.00	0.00	18				2008	
Итого за прием пищи:	260	5.6	5.1	45.1	253.1	0.06	4.28	0.02	0.25	0.00	0.20	172.70	29.20	133.60	2.12	383.50	14.20	0.00	0.00	0.00	0.00						
Обед																											
Суп из овощей со сметаной *	200	8.7	9.1	6.7	144.8	0.07	8.52	0.36	1.34	0.00	0.09	47.15	25.34	96.23	1.28	310.90	4.86	0.00	0.00	0.00	0.00	99				2011	
Запеканка картофельная с мясом	190	12.6	30.2	31.7	449.9	0.38	14.65	0.02	3.31	0.05	0.17	25.66	54.12	194.32	2.87	1214.36	13.24	0.00	0.00	0.00	0.00	299				2008	
Соевое молочный № 388	20	0.5	1.4	2.1	23.2	0.01	0.05	0.01	0.03	0.02	0.01	11.47	1.58	9.34	0.03	17.78	0.94	0.00	0.00	0.00	0.00	368				2008	
Икра каспийская консервированная	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.01	3.50	0.10	0.00	0.00	0.03	20.50	7.50	18.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	352				2008	
Кисель из яблоч *	180	0.1	0.1	16.7	69.0	0.01	1.08	0.00	0.17	0.00	0.00	13.82	3.60	7.66	0.53	76.94	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	8				2011	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8				2008	
Итого за прием пищи:	690	26.2	45.7	82.3	848.4	0.57	27.80	0.49	5.95	0.07	0.34	127.60	101.64	369.55	7.06	1845.48	22.36	0.00	0.00	0.00	0.00						
Полдник																											
Омлет с сосисками	100	10.1	15.2	1.5	183.6	0.07	0.11	0.17	1.23	1.32	0.27	60.53	12.89	148.64	1.71	162.75	13.43	0.00	0.00	0.00	0.00	212				2011	
Чай с сахаром *	200	0.1	0.0	5.6	23.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.32	4.57	5.19	0.52	18.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392				2012	
Сыр (порцелим)	14	3.2	4.1	0.0	51.0	0.01	0.10	0.05	0.04	0.00	0.04	123.20	4.90	70.00	0.14	12.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15				2011	
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7				2008	
Итого за прием пищи:	334	14.9	19.4	17.1	305.0	0.11	0.24	0.22	1.66	1.32	0.33	199.65	28.96	240.63	2.77	219.00	13.43	0.00	0.00	0.00	0.00						
Ужин																											
Супе из рыбы *	80	14.3	7.8	6.3	152.9	0.08	0.34	0.06	1.36	0.28	0.15	72.60	42.51	208.05	0.86	384.05	114.99	0.00	0.00	0.00	0.00	268				2012	
Макаронные изделия отварные *	130	5.2	2.8	33.1	178.3	0.06	0.00	0.01	1.08	0.04	0.02	24.14	9.90	38.98	0.90	60.94	0.73	0.00	0.00	0.00	0.00	202				2011	
Соевые томатный №348 *	20	0.3	1.0	1.5	15.9	0.01	0.58	0.04	0.06	0.02	0.01	2.95	2.16	3.65	0.09	30.71	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	348				2012	
Компот из смеси сухофруктов *	180	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	1.62	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349				2011	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7				2008	
Итого за прием пищи:	440	22.1	11.8	61.2	439.0	0.20	0.92	0.11	3.09	0.34	0.20	113.98	66.09	275.88	2.45	515.10	116.08	0.00	0.00	0.00	0.00						
Ужин 2																											
Ряженка	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435				2008	
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7				2008	
Итого за прием пищи:	200	6.9	1.9	17.6	119.4	0.07	0.90	0.00	0.39	0.00	0.01	227.80	31.80	182.40	0.40	25.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:		104.4	111.8	261.6	2479.7	1.09	34.93	0.99	11.99	2.04	1.47	1145.22	302.18	1538.41	15.87	3330.10	176.84	0.00	0.00	0.00	0.00						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
КАША ПШЕННАЯ И РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ *	160	4,7	6,5	25,6	180,5	0,08	0,41	0,04	0,57	0,08	0,10	89,31	26,14	105,79	0,51	159,87	7,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ *	25	1,1	8,4	7,5	110,0	0,02	0,00	0,07	0,40	0,00	0,00	4,00	2,00	12,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
Итого за прием пищи:	385	11,4	19,8	42,4	395,3	0,15	1,45	0,14	0,97	0,08	0,31	297,31	50,54	261,79	0,67	451,87	25,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Завтрак 2																													
ГРУША	80	0,3	0,2	8,2	37,6	0,02	4,00	0,00	0,29	0,00	0,02	15,20	9,60	12,80	1,60	124,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18	2008	
Итого за прием пищи:	80	0,3	0,2	8,2	37,6	0,02	4,00	0,00	0,29	0,00	0,02	15,20	9,60	12,80	1,60	124,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																													
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ *	200	7,8	16,5	13,5	234,0	0,20	5,51	0,22	0,36	0,05	0,09	30,90	29,72	111,79	1,48	519,79	6,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССОЛНИКАР *	130	6,7	4,7	30,4	190,6	0,18	0,00	0,02	0,73	0,06	0,10	10,57	98,66	147,60	3,46	208,80	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2005	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	17,6	7,9	6,2	184,3	0,19	11,89	5,34	1,98	1,98	0,20	1,38	58,82	20,04	267,38	5,13	333,97	11,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	20	0,1	0,8	0,7	10,7	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	1,93	0,43	1,27	0,02	2,15	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	347	2012	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77,4	0,02	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2008	
Итого за прием пищи:	660	36,4	30,5	89,8	799,0	0,68	21,02	5,58	7,37	0,33	1,61	123,82	165,55	584,14	14,61	1 132,71	22,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Полдник																													
3 РАВЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ*	70	3,0	5,8	18,5	139,0	0,09	7,40	0,23	1,30	0,15	0,08	19,17	23,58	67,61	1,11	529,57	6,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №330 *	30	0,4	1,5	1,8	22,4	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,43	1,05	5,52	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	330	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,1	0,0	5,6	23,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,32	4,57	5,19	0,52	18,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	300	3,5	7,3	25,9	184,4	0,09	7,44	0,24	1,30	0,15	0,10	37,92	29,20	78,32	1,67	558,77	6,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																													
РАГУ ОВОЩНОЕ *	130	2,2	4,9	10,9	97,6	0,05	10,84	0,31	0,23	0,05	0,05	40,71	19,77	46,70	0,91	313,35	4,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2012	
БОЛЮЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ *	70	8,3	8,4	6,8	135,9	0,05	0,31	0,03	0,15	0,03	0,07	14,43	15,93	88,19	1,15	127,40	1,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ *	180	0,3	0,1	19,1	80,3	0,01	9,12	0,00	0,08	0,00	0,01	20,25	5,61	12,86	0,10	78,72	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	644	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,50	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7	2008	
Итого за прием пищи:	410	13,1	13,6	51,9	364,8	0,16	20,27	0,34	1,05	0,08	0,15	82,29	51,41	172,95	2,76	558,17	7,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин 2																													
КЕФИР*	180	5,4	0,2	7,2	55,8	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,80	27,00	176,40	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7	2008	
Итого за прием пищи:	200	6,9	0,3	17,2	103,2	0,10	1,80	0,00	0,39	0,00	0,01	231,40	33,60	193,20	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		71,6	71,7	235,4	1 904,3	1,20	55,98	6,30	11,37	0,64	2,20	787,94	339,90	1 303,20	22,01	2 849,32	63,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г																							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*	120	15.2	20.1	5.4	253.6	0.08	0.52	0.31	2.18	2.32	0.49	155.69	22.21	246.88	2.37	287.45	29.02	0.00	0.00	210	2011						
КАША КАШАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.01	3.50	0.10	0.00	0.00	0.03	20.50	7.50	18.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00		2008						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	180	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.62	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	390	19.3	24.8	34.6	438.7	0.15	4.02	0.41	2.96	2.32	0.54	192.78	44.53	298.98	3.52	497.25	29.02	0.00	0.00								
Завтрак 2																											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012						
СУШКИ*	20	2.2	0.3	13.8	66.2	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.00	9.20	24.20	0.56	37.00	0.00	0.00	0.00	2							
БАНАН	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.03	8.00	0.02	0.00	0.00	0.04	6.40	33.60	22.40	0.48	278.40	0.00	0.00	0.00	15	2008						
Итого за прием пищи:	250	7.6	4.3	37.6	221.6	0.12	8.78	0.04	0.00	0.00	0.21	165.40	59.60	154.60	1.18	534.40	13.50	0.00	0.00								
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОЗЫМИ *	200	8.4	8.5	10.6	152.8	0.10	5.76	0.31	1.99	0.00	0.09	36.00	29.28	105.86	1.30	393.69	4.39	0.00	0.00	102	2011						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ *	130	2.6	2.4	16.5	99.1	0.10	7.66	0.53	0.30	0.03	0.09	39.93	29.25	73.05	1.04	579.47	7.45	0.00	0.00	322	2012						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ *	80	10.8	6.7	6.4	129.7	0.07	0.50	0.03	1.99	0.12	0.10	46.85	37.17	165.16	1.15	297.65	87.02	0.00	0.00	236	2011						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ *	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	95	2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.00	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	342	2011						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ *	25	3.2	6.3	5.3	94.1	0.01	0.00	0.06	0.29	0.00	0.00	96.98	5.03	61.78	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	8	2008						
Итого за прием пищи:	715	28.8	24.5	69.0	618.6	0.39	17.60	0.93	5.66	0.15	0.34	250.90	120.76	464.29	6.59	1492.10	102.25	0.00	0.00								
Полдник																											
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	90	13.5	9.9	16.0	209.8	0.04	0.21	0.05	0.80	0.09	0.16	115.99	15.94	143.29	0.43	119.11	2.94	0.00	0.00	227	2008						
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) *	20	0.4	1.0	2.6	20.9	0.00	0.05	0.01	0.02	0.01	0.01	10.87	1.54	8.03	0.02	15.91	0.91	0.00	0.00	351	2012						
ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0.1	0.0	5.6	23.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.32	4.57	5.19	0.52	18.13	0.00	0.00	0.00	392	2012						
Итого за прием пищи:	310	14.0	10.9	24.2	253.7	0.04	0.29	0.06	0.82	0.10	0.18	138.18	21.85	156.51	0.97	153.15	3.85	0.00	0.00								
Ужин																											
РАДУ /3 ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ*	170	2.9	3.4	12.2	92.2	0.07	19.29	0.46	1.37	0.02	0.07	59.18	31.12	64.17	1.44	423.32	5.66	0.00	0.00	137	2012						
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ*	30	3.4	7.3	0.1	79.8	0.06	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	10.80	6.00	48.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	400	8.7	11.0	40.1	296.8	0.18	22.89	0.46	2.06	0.02	0.08	87.18	50.92	142.17	4.96	449.12	5.66	0.00	0.00								
Ужин 2																											
РЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	200	6.9	1.9	17.6	119.4	0.07	0.90	0.00	0.39	0.00	0.01	227.80	31.80	182.40	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:		85.3	77.4	223.1	1948.8	0.95	54.48	1.90	12.09	2.59	1.36	1062.24	329.46	1398.95	17.62	3152.22	154.28	0.00	0.00								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ *		180	4.1	3.5	15.1	108.8	0.04	0.47	0.02	0.33	0.02	0.10	101.13	13.05	77.03	0.36	149.68	8.32	0.00	0.00	0.00	120	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК *		180	0.1	0.1	16.7	69.0	0.01	1.08	0.00	0.17	0.00	0.00	13.82	3.80	7.66	0.53	76.94	0.54	0.00	0.00	0.00	352	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *		40	1.2	4.3	22.0	132.0	0.02	8.00	0.03	0.40	0.00	0.00	8.00	5.00	14.00	0.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2005
СУХАРИ		20	1.7	2.2	13.3	79.8	0.02	0.00	0.00	0.37	0.00	0.01	4.40	2.80	16.00	0.40	21.80	0.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		420	7.1	10.1	67.1	389.6	0.09	9.55	0.05	1.27	0.02	0.11	127.35	24.45	114.69	1.60	248.42	9.56	0.00	0.00	0.00		
Завтрак 2																							
АЛЕСЬСИН		80	0.7	0.2	6.5	34.4	0.03	48.00	0.01	0.18	0.00	0.02	27.20	10.40	18.40	0.24	157.60	1.60	0.00	0.00	0.00	17	2008
Итого за прием пищи:		80	0.7	0.2	6.5	34.4	0.03	48.00	0.01	0.18	0.00	0.02	27.20	10.40	18.40	0.24	157.60	1.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ФУКАДЕЛЬЯМИ *		200	6.3	10.0	21.1	200.6	0.19	7.32	0.17	1.29	0.03	0.09	29.14	34.94	106.12	1.57	593.64	7.09	0.00	0.00	0.00	83	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ *		130	3.1	3.8	13.1	100.6	0.04	27.98	0.07	1.72	0.00	0.06	68.23	25.47	49.86	1.53	335.65	5.23	0.00	0.00	0.00	336	2012
СУФЛЕ ИЗ ТИЦЫ		70	10.0	10.7	3.7	151.2	0.04	0.39	0.05	0.38	0.20	0.09	15.60	11.82	90.50	0.81	130.15	3.47	0.00	0.00	0.00	321	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.60	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	8	2008
Итого за прием пищи:		630	23.6	25.1	76.9	631.8	0.38	39.29	0.29	4.67	0.23	0.28	134.57	88.93	302.58	8.43	1127.44	18.59	0.00	0.00	0.00		
Полдник																							
ПРЯНИКИ		45	2.7	2.1	33.8	164.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.95	4.05	22.50	0.36	31.95	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *		180	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	1.62	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:		225	2.7	2.1	39.0	185.6	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	12.34	5.67	22.50	0.36	32.65	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																							
ТЕФТЕЛИ *		70	8.9	16.7	11.5	231.0	0.11	1.54	0.11	1.36	0.00	0.05	13.13	17.63	91.72	1.20	183.34	3.83	0.00	0.00	0.00	284	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ *		130	2.5	4.7	20.2	133.0	0.11	10.20	0.03	0.24	0.08	0.08	18.50	27.35	67.95	1.18	726.52	6.38	0.00	0.00	0.00	125	2011
ЧАЙ С САХАРОМ *		200	0.1	0.0	5.6	23.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.32	4.57	5.19	0.52	18.13	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:		420	13.0	21.5	47.3	434.4	0.25	11.77	0.14	1.99	0.08	0.15	47.55	56.15	181.66	3.30	952.59	10.21	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																							
МОЛОКО 0.2 *		200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	400,1	2012
ПЕЧЕНА МОЛОЧНАЯ *		30	3.3	4.4	10.1	93.3	0.03	0.03	0.04	1.79	0.29	0.07	17.56	8.13	42.98	0.66	54.20	3.26	0.00	0.00	0.00	176	2013
Итого за прием пищи:		230	8.9	9.3	19.4	198.1	0.08	1.07	0.07	1.79	0.29	0.28	221.56	30.53	186.98	0.82	346.20	21.26	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:			56.0	68.3	256.2	1 873.9	0.87	109.68	0.56	9.90	0.62	0.85	570.57	216.13	826.81	14.75	2 864.90	61.22	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА *	150	17.4	11.5	28.8	291.0	0.06	0.16	0.07	0.89	0.19	0.20	126.12	19.82	175.20	0.73	141.16	3.02	0.00	0.00	241	2012						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	342	2011						
СЫР (ГОРЧИКИ)	13	3.0	3.8	0.0	47.3	0.01	0.09	0.04	0.04	0.00	0.04	114.40	4.55	65.00	0.13	11.44	0.00	0.00	0.00	15	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.85	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	358	21.6	15.5	44.4	408.2	0.10	1.44	0.11	1.41	0.19	0.26	234.61	32.85	255.74	1.75	255.14	3.61	0.00	0.00								
Завтрак 2																											
РЫЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.00	0.00	14	2008						
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.00	0.00								
Обед																											
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ *	200	9.0	10.3	9.7	167.9	0.05	9.52	0.21	1.40	0.00	0.09	57.47	30.01	108.49	2.03	450.62	8.96	0.00	0.00	56	2011						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	12.6	2.4	9.5	110.3	0.09	0.22	0.02	0.21	0.03	0.10	48.20	48.32	203.29	1.55	353.56	101.47	0.00	0.00	257	2012						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПАЧАТАЯ *	130	2.8	3.8	29.9	164.8	0.02	0.00	0.02	0.28	0.06	0.02	12.66	20.13	57.61	0.41	42.73	0.58	0.00	0.00	304	2011						
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 *	20	0.3	1.0	1.5	15.9	0.01	0.58	0.04	0.06	0.02	0.01	2.95	2.16	3.65	0.09	30.71	0.36	0.00	0.00	348	2012						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	8	2008						
Итого за прием пищи:	660	28.9	18.1	89.6	638.3	0.28	13.92	0.29	3.23	0.11	0.26	142.88	117.32	429.14	8.60	955.62	114.19	0.00	0.00								
Полдник																											
ОЛАДЫ *	90	6.1	9.0	31.7	232.6	0.07	0.17	0.04	1.88	0.19	0.08	45.13	10.79	70.17	0.58	112.85	4.71	0.00	0.00	449	2012						
ПОВИДЛО	15	0.1	0.0	9.6	38.6	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	1.89	0.95	1.22	0.14	19.35	0.00	0.00	0.00	87	2012						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	9.1	39.6	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	13.15	3.29	2.85	0.13	24.32	0.00	0.00	0.00	436	2008						
Итого за прием пищи:	285	6.3	9.0	50.4	310.8	0.07	2.50	0.04	1.88	0.19	0.08	60.17	15.03	74.24	0.85	156.52	4.71	0.00	0.00								
Ужин																											
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	7.0	8.7	27.8	219.5	0.15	19.76	2.12	2.34	0.36	0.19	95.99	71.50	167.79	3.35	752.39	12.99	0.00	0.00	146	2012						
СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №353	20	0.7	1.7	2.5	27.9	0.01	0.08	0.01	0.04	0.02	0.02	16.67	2.12	13.19	0.04	25.34	1.39	0.00	0.00	353	2012						
РЫЛО ЗАРЕНОЕ	40	4.3	3.9	0.2	53.3	0.02	0.00	0.09	0.70	0.77	0.13	17.33	3.78	60.48	0.79	49.00	7.00	0.00	0.00	213	2012						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	180	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	1.82	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	460	13.5	14.4	45.7	369.0	0.21	19.84	2.22	3.47	1.15	0.35	141.98	85.72	258.26	4.58	853.23	21.38	0.00	0.00								
Ужин 2																											
РЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	195	6.5	1.9	15.1	107.5	0.06	0.90	0.00	0.29	0.00	0.01	226.65	30.15	178.20	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:		77.1	59.2	253.0	1 871.4	0.74	46.60	2.66	10.78	1.64	0.98	839.09	287.47	1 204.38	17.84	2 462.26	145.49	0.00	0.00								

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	Макроэлементы										Микроэлементы														
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг											
Завтрак																														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ *	150	4.7	6.4	21.3	161.5	0.07	1.03	0.04	0.52	0.00	0.00	109.04	15.43	90.53	1.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ *	200	3.1	2.4	13.9	90.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	109.35	16.06	80.90	0.26	159.28	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ *	30	1.3	10.1	9.0	132.0	0.02	0.00	0.08	0.48	0.00	0.00	4.80	2.40	14.40	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008		
СУШКИ *	20	2.2	0.3	13.8	66.2	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.00	9.20	24.20	0.58	37.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2			
Итого за прием пищи:	410	11.3	19.2	58.0	450.0	0.17	1.55	0.14	1.00	0.00	0.12	229.19	43.09	210.03	2.11	196.28	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Завтрак 2																														
РЫБКО	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.02	7.00	0.00	0.44	0.00	0.01	11.20	5.60	7.70	1.54	194.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008		
Итого за прием пищи:	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.02	7.00	0.00	0.44	0.00	0.01	11.20	5.60	7.70	1.54	194.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																														
СУТ. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ/ЗЕЛЕНЬЮ *	200	8.4	6.7	16.6	161.1	0.09	5.72	0.28	0.46	0.02	0.09	31.01	26.19	98.90	1.35	472.64	5.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ *	200	15.8	16.6	20.3	294.2	0.14	10.84	0.02	2.72	0.00	0.16	24.91	41.28	180.29	2.88	966.84	11.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2011		
КАШЕНАЯ КАПУСТА С МАСЛОМ	50	0.8	1.8	4.1	37.5	0.01	12.65	0.00	0.77	0.00	0.01	21.04	7.18	15.49	0.29	130.33	1.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47	2011		
СОК РЫБНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008			
Итого за прием пищи:	680	29.2	25.7	80.0	672.2	0.35	32.81	0.30	5.23	0.02	0.30	98.56	91.35	350.78	9.04	1637.61	21.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Полдник																														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ *	90	9.9	12.8	4.0	171.5	0.05	0.39	0.20	1.37	1.46	0.32	110.51	15.34	164.10	1.50	198.51	19.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2011		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.01	3.50	0.10	0.00	0.00	0.03	20.50	7.50	18.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0.1	0.0	5.6	23.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.32	4.57	5.19	0.52	18.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008		
Итого за прием пищи:	360	12.5	17.4	23.5	301.4	0.09	3.92	0.30	1.76	1.46	0.37	146.93	34.01	204.59	2.77	399.94	19.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Ужин																														
КАША ПШЕННАЯ РАСОЛЕНАТАЯ *	130	5.5	4.2	33.8	194.8	0.16	0.00	0.02	1.36	0.05	0.02	12.70	36.92	104.21	1.34	104.78	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2005		
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ *	70	9.3	5.0	3.5	107.1	0.10	6.57	3.12	1.27	0.00	0.77	20.00	9.11	134.37	2.92	153.29	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	261	2011		
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ *	180	0.2	0.0	10.3	43.1	0.01	4.75	0.00	0.04	0.00	0.01	14.02	4.05	4.10	0.05	39.85	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008			
Итого за прием пищи:	410	17.3	9.4	62.7	416.0	0.32	11.32	3.14	3.26	0.05	0.82	53.62	59.98	267.88	4.91	336.62	6.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Ужин 2																														
КЕФИР *	180	5.4	0.2	7.2	55.8	0.07	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	226.80	27.00	176.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008			
Итого за прием пищи:	200	6.9	0.3	17.2	103.2	0.10	1.80	0.00	0.39	0.00	0.01	231.40	33.60	193.20	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		77.5	72.3	248.3	1975.7	1.05	58.40	3.88	12.08	1.53	1.53	770.90	267.63	1234.18	20.77	2791.05	57.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВРЗАКАЯ	180	7.3	7.1	34.7	232.8	0.12	0.43	0.04	0.13	0.09	0.13	107.36	33.93	165.56	1.85	224.88	7.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ *	200	4.1	3.4	17.2	116.7	0.03	0.64	0.02	0.00	0.00	0.13	131.88	24.84	104.19	0.53	220.35	11.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ *	25	3.2	6.3	5.3	94.1	0.01	0.00	0.06	0.29	0.00	0.00	96.98	5.03	61.78	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	405	14.6	16.8	57.2	443.6	0.16	1.07	0.12	0.42	0.09	0.26	336.22	63.80	331.53	2.69	445.23	18.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Завтрак 2																											
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	6.40	4.00	14.40	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
ГРУША	70	0.3	0.2	7.2	32.9	0.01	3.50	0.00	0.25	0.00	0.02	13.30	8.40	11.20	1.40	108.50	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2008
Итого за прием пищи:	260	5.6	5.1	45.1	253.1	0.06	4.28	0.02	0.25	0.00	0.20	172.70	29.20	133.60	2.12	383.50	14.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																											
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ *	200	9.8	15.8	20.9	265.5	0.27	4.79	0.26	1.51	0.02	0.11	35.05	62.82	151.92	2.60	535.19	7.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ*	200	12.9	11.0	40.6	314.3	0.08	2.16	0.35	1.86	0.00	0.10	21.48	41.20	157.40	1.40	265.93	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2005
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ *	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	95	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008
Итого за прием пищи:	700	27.4	27.5	103.4	774.3	0.47	13.45	0.61	4.67	0.02	0.26	91.03	128.52	378.82	9.10	939.62	14.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА *	100	18.4	12.3	19.0	263.5	0.04	0.19	0.07	0.43	0.16	0.21	140.00	21.60	190.97	0.66	137.41	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2005
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	15	1.1	1.3	8.3	38.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК *	180	0.1	0.1	16.7	69.0	0.01	1.08	0.00	0.17	0.00	0.00	13.83	3.61	7.66	0.53	76.94	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	352	2011
Итого за прием пищи:	295	19.6	13.7	44.0	371.4	0.05	1.27	0.07	0.60	0.16	0.21	153.83	25.21	198.63	1.19	214.35	1.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																											
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8.0	2.6	2.3	65.1	0.05	0.93	0.46	1.21	0.00	0.06	31.48	33.52	122.84	0.64	269.18	75.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	247	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ *	130	2.7	4.7	20.0	133.3	0.11	10.11	0.00	2.02	0.00	0.07	25.60	27.64	80.99	1.40	655.67	6.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	132	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200	0.2	0.0	5.8	24.6	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	0.01	13.12	5.11	6.18	0.56	26.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	440	13.2	7.5	43.2	294.0	0.21	11.87	0.46	3.82	0.00	0.16	77.10	76.17	235.21	3.20	989.83	82.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																											
ПРЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	200	6.9	1.9	17.6	119.4	0.07	0.90	0.00	0.39	0.00	0.01	227.80	31.80	182.40	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		87.3	72.5	310.5	2 255.8	1.02	32.84	1.28	10.15	0.27	1.10	68	354.70	1 460	18.70	2 998	130.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г																									
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг										
Завтрак																													
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6.4	8.3	25.7	203.9	0.13	0.48	0.04	1.73	0.09	0.14	108.68	58.36	155.12	1.69	247.06	9.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	179	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ *	200	3.1	2.4	13.9	90.5	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	109.43	16.20	81.21	0.26	159.74	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *	40	1.2	4.3	22.0	132.0	0.02	8.00	0.03	0.40	0.00	0.00	8.00	5.00	14.00	0.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2005
Итого за прием пищи:	420	10.7	15.0	61.6	426.4	0.18	9.00	0.09	2.13	0.09	0.25	226.11	79.56	250.33	2.26	406.80	18.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Завтрак 2																													
ПРЯНИКИ	45	2.7	2.1	33.8	164.7	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.95	4.05	22.50	0.36	31.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2008	
СОУС РЫБНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
РЫБКО	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.02	7.00	0.00	0.44	0.00	0.01	11.20	5.60	7.70	1.54	194.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
Итого за прием пищи:	295	3.9	2.6	58.5	275.0	0.08	10.60	0.00	0.62	0.00	0.02	28.75	16.65	42.80	4.42	226.55	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																													
ЩИ ИЗ КАШЕНОЙ КАПУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ *	200	7.8	17.7	6.3	217.4	0.19	7.41	0.23	1.40	0.00	0.07	40.83	26.25	94.31	1.29	421.45	6.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	130	5.2	2.8	33.1	178.3	0.06	0.00	0.01	1.08	0.04	0.02	24.14	9.90	38.98	0.90	60.94	0.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	202	2011	
ГУЛЯШ *	70	8.2	20.4	2.5	226.7	0.20	1.29	0.02	1.16	0.00	0.06	13.10	14.60	81.98	0.99	220.46	4.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008	
Итого за прием пищи:	630	24.6	41.4	71.2	758.8	0.55	9.89	0.26	4.93	0.04	0.20	97.71	63.78	261.71	5.77	854.04	14.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Полдник																													
ОЛАДЫ С РЫБКОМ	90	9.3	10.0	51.2	331.9	0.11	0.66	0.04	1.58	0.15	0.11	81.80	18.30	108.76	0.96	207.91	7.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) *	20	0.4	1.0	2.6	20.9	0.00	0.05	0.01	0.02	0.01	0.01	10.87	1.34	8.03	0.02	15.91	0.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	351	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ *	180	0.1	0.0	5.0	20.6	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	10.50	4.39	5.19	0.52	18.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	290	9.8	11.0	58.8	373.4	0.11	0.74	0.05	1.60	0.16	0.13	103.17	24.03	121.98	1.50	241.87	8.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																													
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ *	150	3.0	3.1	12.6	91.0	0.07	9.13	0.62	0.48	0.05	0.08	60.72	27.15	68.11	0.97	341.23	6.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	317	2011	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ *	50	5.6	12.2	0.2	133.0	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	18.00	10.00	81.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008	
СВЕКЛА С ЧЕСНОКОМ *	50	0.8	1.8	4.5	37.1	0.01	1.96	0.00	0.82	0.00	0.02	18.09	9.78	19.67	0.62	140.44	3.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33.1	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	180	0.0	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	1.62	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	460	11.7	17.3	37.6	353.0	0.23	11.09	0.62	2.09	0.05	0.12	111.10	58.45	193.98	3.19	521.07	9.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин 2																													
МОЛОКО 0.2 *	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.1	2012	
ПРЕНКА МОЛОЧНАЯ *	30	3.3	4.4	10.1	93.3	0.03	0.03	0.04	1.79	0.29	0.07	17.56	8.13	42.98	0.66	54.20	3.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	176	2013	
Итого за прием пищи:	230	8.9	9.3	19.4	198.1	0.08	1.07	0.07	1.79	0.29	0.28	221.56	30.53	186.98	0.82	346.20	21.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		69.6	96.6	307.1	2 384.7	1.23	42.39	1.09	13.16	0.63	1.00	788.40	273.20	1 057.78	17.96	2 586.33	73.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1084,9	1064,1	3580,4	28486,2	14,23	840,66	37,09	159,50	15,52	19,38	12 195,13	4 172,62	17 426,99	258,22	39 986,87	1 508,04	0,00	0,00
Среднее значение за период	77,5	76,0	255,7	2 034,7	1,02	60,05	2,65	11,39	1,11	1,38	871,08	298,04	1 244,79	18,44	2 856,21	107,72	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,2	33,6	51,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Социальный период дошкольники	390	160	667	288	431	207

Удостоверение личности населения
ИЗДАНО 04.05.2011
ИЗДАТЕЛЬСТВО
"ПРИКАЗ" МОСКВА

100

Содержание				№ п/п	Содержание
И, МКТ	F, МТ	Se, МТ	Содержание		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг										
Завтрак																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА *	160	28.7	20.8	16.2	372.5	0.06	0.31	0.12	0.51	0.28	0.33	222.43	33.07	299.00	0.97	208.72	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2005
ПОВИДЛО	20	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	2.52	1.26	1.62	0.18	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012
КАКАО С МОЛОКОМ**	180	2.6	2.3	22.3	120.6	0.04	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	108.90	12.60	81.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	360	31.4	23.1	51.3	544.6	0.10	1.25	0.13	0.51	0.28	0.33	333.85	46.93	381.62	2.05	234.52	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Завтрак 2																													
БАНАН	170	2.6	0.9	35.7	163.2	0.07	17.00	0.04	0.00	0.00	0.09	13.60	71.40	47.60	1.02	591.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2008
Итого за прием пищи:	170	2.6	0.9	35.7	163.2	0.07	17.00	0.04	0.00	0.00	0.09	13.60	71.40	47.60	1.02	591.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																													
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ *	230	11.2	12.1	8.3	187.1	0.06	11.22	0.27	0.56	0.07	0.10	46.36	29.22	120.41	2.07	461.29	7.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008
АЗУ *	100	11.6	28.5	1.6	309.9	0.28	0.63	0.00	0.95	0.00	0.08	8.22	18.01	113.30	1.24	265.99	5.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	170	6.8	4.5	43.4	241.2	0.08	0.00	0.00	1.43	0.07	0.02	31.35	12.94	51.15	1.18	79.97	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	202	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	810	37.2	48.0	108.1	995.6	0.61	11.85	0.29	5.29	0.14	0.28	115.44	87.07	379.66	8.29	955.53	18.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																													
ПЕЧЕНЬЕ *	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	64	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	20.40	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	220	7.1	6.9	24.2	188.2	0.07	1.04	0.03	0.00	0.00	0.22	209.80	26.40	162.00	0.58	314.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																													
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ*	280	25.8	8.5	23.0	272.5	0.24	9.46	0.23	2.09	0.06	0.22	76.48	103.39	395.24	2.45	1278.11	225.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2013	
КВАШЕНАЯ КАПУСТА С МАСЛОМ *	80	1.3	3.1	4.6	53.1	0.02	20.24	0.00	1.28	0.00	0.01	33.62	11.49	24.79	0.47	208.46	2.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47	2011	
НАПИТОК АЛЕРСИЧНОВСКИЙ*	180	0.2	0.0	10.3	43.1	0.01	4.75	0.00	0.04	0.00	0.01	14.02	4.05	4.10	0.05	39.85	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	570	29.6	11.8	53.0	439.7	0.32	34.45	0.23	4.00	0.06	0.26	131.02	128.83	449.33	3.57	1565.12	228.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин 2																													
КЕФИР*	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	220	7.5	0.3	18.0	109.4	0.11	2.00	0.00	0.39	0.00	0.01	256.60	36.60	212.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		115.4	89.0	290.3	2440.7	1.28	67.59	0.72	10.19	0.48	1.19	1060.31	397.23	1633.01	15.91	57.57	267.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг												
Завтрак																															
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ *	180	7.8	8.1	30.0	223.9	0.16	0.43	0.04	3.05	0.09	0.17	97.73	89.16	179.42	2.86	290.39	8.98	0.00	0.00	184	2008										
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ **	190	3.2	2.3	14.3	91.1	0.04	0.49	0.02	0.00	0.00	0.11	105.67	18.15	83.65	0.38	161.01	8.55	0.00	0.00	379	2011										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ *	45	5.8	11.2	9.6	169.2	0.02	0.00	0.10	0.52	0.00	0.00	174.34	9.04	111.06	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008										
Итого за прием пищи:	415	16.8	21.6	53.9	484.2	0.22	0.92	0.16	3.57	0.09	0.28	377.74	116.35	374.13	3.63	451.40	17.53	0.00	0.00												
Завтрак 2																															
ГРУША	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.03	8.00	0.00	0.58	0.00	0.05	30.40	19.20	26.60	3.20	248.00	1.60	0.00	0.00	18	2008										
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.03	8.00	0.00	0.58	0.00	0.05	30.40	19.20	26.60	3.20	248.00	1.60	0.00	0.00												
Обед																															
СУП ГОРЮХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ *	230	11.7	18.9	17.6	287.4	0.32	4.40	0.27	1.93	0.07	0.10	40.09	40.05	134.55	2.45	571.64	7.19	0.00	0.00	99	2008										
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ *	110	16.8	22.6	16.7	337.8	0.11	0.69	0.08	1.77	0.15	0.15	45.65	38.54	202.80	2.73	287.69	4.97	0.00	0.00	285	2011										
КАПУСТА ТУШЕНАЯ *	180	4.1	3.5	11.5	96.7	0.06	38.77	0.10	1.66	0.00	0.08	94.09	35.01	67.47	2.10	462.89	7.22	0.00	0.00	336	2012										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	8	2008										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008										
Итого за прием пищи:	830	41.2	46.1	114.6	1 042.1	0.70	47.86	0.45	7.91	0.22	0.41	215.13	146.70	513.62	13.88	1 469.72	23.86	0.00	0.00												
Полдник																															
ОЛАДЫ *	80	4.0	7.8	18.2	159.2	0.04	0.19	0.04	1.29	0.18	0.07	44.89	8.03	54.76	0.36	91.14	4.73	0.00	0.00	449	2012										
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008										
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	342	2011										
Итого за прием пищи:	280	5.5	9.6	37.4	245.4	0.05	1.38	0.04	1.48	0.18	0.08	55.53	11.56	57.70	0.95	174.33	5.32	0.00	0.00												
Ужин																															
ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ *	180	4.5	5.9	21.9	160.4	0.14	19.90	1.02	0.87	0.10	0.13	79.14	49.83	111.37	1.97	743.69	9.82	0.00	0.00	330	2012										
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ *	100	10.2	11.1	3.3	154.6	0.03	4.00	0.01	3.11	0.00	0.08	57.92	28.36	176.95	1.03	192.34	1.20	0.00	0.00	76	2011										
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0.2	0.0	10.2	41.6	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	13.63	6.55	8.90	0.89	30.66	0.00	0.00	0.00	685	2004										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	7	2008										
Итого за прием пищи:	530	18.7	17.3	60.5	475.0	0.25	23.95	1.03	4.96	0.10	0.25	162.19	101.24	339.22	4.89	1 031.19	11.02	0.00	0.00												
Ужин 2																															
МОЛОКО 0.2 *	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400.1	2012										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008										
Итого за прием пищи:	220	7.1	5.0	19.3	152.2	0.08	1.04	0.03	0.39	0.00	0.22	208.60	29.00	160.80	0.56	317.80	18.00	0.00	0.00												
Всего за день:		89.9	100.1	302.2	2 474.1	1.33	83.15	1.71	18.89	0.59	1.29	1 049.59	424.05	1 471.07	27.11	3 692.44	77.33	0.00	0.00												

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, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ *	120	8,6	12,0	3,3	155,5	0,05	0,78	0,18	1,43	1,34	0,27	76,14	13,65	137,75	1,42	156,28	15,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2012
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0,2	0,0	10,2	41,6	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	13,63	6,55	8,90	0,89	30,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	685	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ*	70	2,1	7,5	38,5	231,0	0,04	14,00	0,06	0,70	0,00	0,00	14,00	8,75	24,50	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32	2005
Итого за прием пищи:	390	10,9	19,5	52,0	428,1	0,09	14,83	0,24	2,13	1,34	0,28	103,77	28,95	171,15	2,84	186,94	15,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Завтрак 2																												
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	180	5,1	4,4	8,4	94,3	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2012
СУХАРИ	30	2,6	3,2	20,0	119,7	0,04	0,00	0,00	0,56	0,00	0,02	6,60	4,20	24,00	0,60	32,70	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	614	
Итого за прием пищи:	340	8,2	8,1	41,1	275,1	0,13	13,94	0,04	1,38	0,00	0,24	211,00	34,76	167,90	3,60	656,90	19,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																												
ОВЕКОДЫШКА СО СМЕТАНОЙ *	230	12,9	12,7	14,4	224,3	0,09	6,81	0,37	1,67	0,44	0,19	60,71	39,32	165,40	2,81	659,38	15,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ *	100	18,6	11,5	9,6	236,0	0,22	12,54	5,96	3,40	0,06	1,48	14,59	28,37	290,46	6,48	316,55	5,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	290	2008
РАДУ ИЗ ОВОЩЕЙ*	180	3,6	3,7	21,8	137,1	0,12	18,61	0,52	1,45	0,02	0,11	48,41	41,67	87,09	1,82	796,77	8,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	137	2012
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ *	180	0,4	0,1	17,7	75,5	0,01	10,80	0,00	0,10	0,00	0,01	22,36	6,63	14,30	0,12	90,43	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	644	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,06	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	800	43,1	28,9	112,5	907,1	0,63	48,76	6,85	8,97	0,52	1,87	167,37	141,29	652,05	15,03	2 010,63	35,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																												
ПРЯНИКИ	23	1,4	1,1	17,3	84,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,53	2,07	11,50	0,18	16,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2008
КАКАО С МОЛОКОМ**	180	2,6	2,3	22,3	120,6	0,04	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	108,90	12,60	81,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	203	4,0	3,4	39,6	204,8	0,06	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	111,43	14,67	92,50	1,08	16,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																												
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ *	250	7,8	15,2	43,6	343,0	0,24	20,00	0,09	3,32	0,54	0,23	33,62	54,62	169,04	2,74	1 454,72	16,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	148	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330 *	20	0,3	1,0	1,2	14,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	4,84	0,69	3,63	0,02	7,33	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	330	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ *	80	0,6	0,1	1,4	10,4	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	18,40	11,20	19,20	0,48	112,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	580	12,0	16,7	81,1	525,3	0,33	28,01	0,10	4,11	0,54	0,27	77,76	84,41	231,07	6,64	1 613,55	16,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин 2																												
КЕФИР*	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	16,80	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7	2008
Итого за прием пищи:	220	7,5	0,3	18,0	109,4	0,11	2,00	0,00	0,39	0,00	0,01	256,60	36,60	212,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		85,7	76,9	344,3	2 449,8	1,35	108,44	7,24	16,98	2,40	2,67	927,93	340,68	1 527,47	29,59	4 510,15	87,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ *	180	6.4	7.7	30.3	216.5	0.13	0.46	0.04	1.03	0.09	0.11	103.14	36.43	137.56	1.03	203.30	9.51	0.00	0.00	0.00	189	2008	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ **	190	3.2	2.3	14.3	91.1	0.04	0.49	0.02	0.00	0.00	0.11	105.67	18.15	83.65	0.38	161.01	8.55	0.00	0.00	0.00	379	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ *	45	5.8	11.2	9.6	169.2	0.02	0.00	0.10	0.52	0.00	0.00	174.34	9.04	111.06	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008	
Итого за прием пищи:	415	15.4	21.2	54.2	476.8	0.19	0.95	0.16	1.55	0.09	0.22	363.15	63.62	332.27	1.80	364.31	18.06	0.00	0.00	0.00			
Завтрак 2																							
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	25.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.00	0.00	0.00	14	2008	
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	25.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.00	0.00	0.00			
Обед																							
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ *	230	10.7	19.6	9.1	257.1	0.17	5.31	0.06	0.29	0.06	0.12	33.92	27.12	123.88	1.54	479.63	6.50	0.00	0.00	0.00	157	2008	
РЫБА ПО- ПОЛЬСКИ *	120	22.4	15.1	3.1	238.5	0.13	0.55	0.26	0.99	0.51	0.19	67.51	71.22	317.71	1.42	599.26	201.04	0.00	0.00	0.00	226	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ *	170	3.5	3.0	24.4	138.6	0.14	11.90	0.02	0.20	0.03	0.11	43.22	34.17	93.99	1.36	870.54	9.41	0.00	0.00	0.00	321	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	0.00	342	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	66.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	0.00	8	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	810	44.3	38.7	93.7	902.8	0.64	18.95	0.34	4.02	0.60	0.51	176.59	161.14	633.32	8.71	2 180.12	222.02	0.00	0.00	0.00			
Полдник																							
СЫРНИКИ С МОРОЖЕМО *	130	17.7	15.5	14.0	269.8	0.05	0.78	0.66	2.41	0.15	0.21	144.76	28.55	190.28	0.75	178.87	2.65	0.00	0.00	0.00	220	2008	
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	350	19.1	17.2	30.9	344.8	0.05	0.78	0.66	2.41	0.15	0.21	152.97	30.45	190.28	0.75	179.65	2.65	0.00	0.00	0.00			
Ужин																							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ *	180	4.1	4.3	11.5	103.7	0.06	38.75	0.10	1.99	0.00	0.08	94.04	35.00	67.46	2.10	462.71	7.22	0.00	0.00	0.00	336	2012	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ	110	15.3	20.2	16.6	309.4	0.11	2.15	0.08	2.56	0.29	0.15	34.48	36.75	193.94	2.86	299.30	5.39	0.00	0.00	0.00	278	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ *	200	0.3	0.0	6.0	25.8	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	0.01	15.35	7.09	9.89	0.93	36.68	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	520	22.0	24.7	49.2	509.9	0.22	41.75	0.18	5.14	0.29	0.26	150.77	88.74	296.49	6.49	839.39	12.61	0.00	0.00	0.00			
Ужин 2																							
МОЛОКО 0.2 *	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	400.1	2012	
ПЕЧЕНКА МОЛОЧНАЯ *	50	5.5	7.4	16.9	156.1	0.05	0.06	0.06	3.03	0.49	0.11	29.15	13.52	71.44	1.11	90.10	5.42	0.00	0.00	0.00	176	2013	
Итого за прием пищи:	250	11.1	12.3	26.2	260.9	0.10	1.10	0.09	3.03	0.49	0.32	233.15	35.92	215.44	1.27	382.10	23.42	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		112.5	114.7	269.9	2 570.4	1.25	79.53	1.44	17.16	1.62	1.55	1 122.23	392.67	1 685.40	22.54	4 390.37	281.96	0.00	0.00	0.00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ *	180	4.4	7.1	25.9	186.0	0.04	0.48	0.04	0.25	0.09	0.11	99.58	22.90	103.15	0.33	161.74	8.63	0.00	0.00	0.00	189	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0.2	0.0	10.2	41.6	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	13.63	6.55	8.90	0.89	30.66	0.00	0.00	0.00	685	2004						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ *	50	2.2	16.8	15.0	220.0	0.03	0.00	0.13	0.80	0.00	0.00	8.00	4.00	24.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008						
Итого за прием пищи:	430	6.8	23.9	51.1	447.6	0.07	0.53	0.17	1.05	0.09	0.12	121.21	33.45	136.05	1.62	192.40	8.63	0.00	0.00	0.00							
Завтрак 2																											
ПЕЧЕНЬЕ *	18	1.4	1.8	13.4	75.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.22	3.60	16.20	0.38	19.80	0.00	0.00	0.00	64	2008						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	349	2011						
РЯДОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.04	13.00	0.01	0.82	0.00	0.03	20.80	10.40	14.30	2.86	361.40	2.60	0.00	0.00	14	2008						
Итого за прием пищи:	348	1.9	2.3	31.9	159.4	0.05	13.00	0.01	0.82	0.00	0.04	34.23	15.80	30.50	3.24	381.98	2.60	0.00	0.00								
Обед																											
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ *	230	9.2	21.2	9.8	267.5	0.23	7.54	0.24	1.82	0.00	0.09	39.13	30.15	113.20	1.58	391.07	6.71	0.00	0.00	98	2011						
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ *	100	13.3	8.2	4.4	159.7	0.14	9.39	4.45	2.25	0.00	1.10	20.09	12.40	189.63	4.08	217.80	5.69	0.00	0.00	261	2011						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ**	150	5.7	5.5	25.8	175.5	0.15	0.00	0.02	3.21	0.08	0.08	8.90	83.88	125.74	2.94	177.83	1.54	0.00	0.00	302	2011						
СВЕЖКА С МАСЛОМ	80	1.1	4.1	6.6	67.6	0.01	3.10	0.00	1.79	0.00	0.03	25.84	15.36	30.11	0.98	223.49	5.43	0.00	0.00	33	2012						
СОК РЯБЧИНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	8	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	870	37.9	40.1	115.4	990.5	0.74	24.03	4.71	11.62	0.08	1.38	129.26	174.89	567.48	16.18	1157.69	23.85	0.00	0.00								
Полдник																											
БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	80/15	4.1	8.0	28.5	203.2	0.05	0.35	0.03	1.12	0.07	0.08	70.44	11.28	65.35	0.41	140.03	5.94	0.00	0.00	396	2011						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	12.3	52.5	0.00	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	14.65	3.65	3.17	0.14	27.09	0.00	0.00	0.00	436	2008						
Итого за прием пищи:	295	4.2	8.0	40.8	255.7	0.05	2.91	0.03	1.12	0.07	0.08	85.09	14.93	68.52	0.55	167.12	5.94	0.00	0.00								
Ужин																											
РАТУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ*	280	9.7	22.0	20.0	318.0	0.25	26.25	0.37	1.91	0.08	0.14	68.22	47.56	143.03	2.53	838.74	11.24	0.00	0.00	342	2012						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	342	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	500	12.9	22.3	48.2	447.1	0.32	27.44	0.37	2.88	0.08	0.17	88.06	64.29	179.57	3.92	973.53	11.83	0.00	0.00								
Ужин 2																											
КЕФИР*	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	220	7.5	0.3	18.0	109.4	0.11	2.00	0.00	0.39	0.00	0.01	256.60	36.60	212.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:		71.2	96.9	305.4	2 409.7	1.34	69.91	5.29	17.88	0.32	1.80	714.45	339.96	1 194.92	25.91	2 898.52	52.85	0.00	0.00								

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА *	160	28.8	28.7	16.7	446.2	0.06	0.32	0.16	0.68	0.37	0.33	226.80	33.32	300.88	0.95	212.07	2.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	222	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**	190	3.2	2.3	14.3	91.1	0.04	0.49	0.02	0.00	0.00	0.11	105.67	18.15	83.65	0.38	161.01	8.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	370	33.4	32.7	42.1	589.1	0.10	0.81	0.18	0.68	0.37	0.44	332.47	51.47	384.53	1.33	373.08	10.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Завтрак 2																												
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
ГРУША	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.03	6.50	0.00	0.47	0.00	0.04	24.70	15.60	20.80	2.60	201.50	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2008
Итого за прием пищи:	330	6.2	5.5	37.3	226.2	0.09	7.44	0.03	0.47	0.00	0.24	211.50	37.76	157.60	3.04	492.30	17.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																												
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ *	230	10.7	11.4	7.7	177.3	0.07	9.82	0.41	1.68	0.00	0.10	49.37	29.46	115.34	1.48	366.55	5.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	270	18.0	39.2	45.1	605.4	0.54	20.82	0.04	2.62	0.10	0.25	36.60	76.87	276.15	4.08	1725.63	18.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0.7	3.3	2.5	42.4	0.01	0.08	0.02	0.08	0.05	0.02	17.36	2.23	13.49	0.05	26.68	1.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	368	2008
ИЖРА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1.5	7.1	6.2	95.2	0.02	5.60	0.15	0.00	0.00	0.04	32.80	12.00	29.60	0.56	252.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	352	2008
КАСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК *	180	0.1	0.1	16.7	69.0	0.01	1.08	0.00	0.17	0.00	0.00	13.82	3.60	7.66	0.53	76.94	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	900	38.6	62.0	127.2	1223.5	0.84	37.40	0.62	6.90	0.15	0.49	171.25	149.26	537.04	10.50	2594.30	30.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																												
ОМЛЕТ С ООСИСАМИ	120	12.1	20.4	1.8	239.7	0.09	0.13	0.18	1.32	1.40	0.30	69.94	16.21	177.02	2.00	204.89	14.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	212	2011
СЫР (ГОРЦЛИМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0.2	0.0	10.2	41.6	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	13.63	6.55	8.90	0.89	30.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	380	20.0	26.5	32.1	448.8	0.16	0.32	0.24	2.16	1.40	0.39	268.77	42.86	319.52	3.89	304.75	14.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																												
СУПЛЕ ИЗ РЫБЫ *	120	22.3	11.8	6.2	221.4	0.13	0.53	0.08	2.28	0.41	0.23	110.82	67.58	328.21	1.31	608.79	186.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	268	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	170	6.8	4.5	43.4	241.2	0.08	0.00	0.02	1.43	0.07	0.02	29.03	12.60	50.68	1.16	79.91	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	202	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 *	20	0.3	1.0	1.3	15.2	0.01	0.58	0.04	0.06	0.02	0.01	2.94	2.16	3.65	0.08	30.71	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	550	32.5	17.5	76.8	595.7	0.28	1.11	0.14	4.55	0.50	0.28	160.20	97.54	416.14	3.36	771.79	187.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																												
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	220	7.5	2.1	18.4	127.4	0.07	1.00	0.00	0.39	0.00	0.01	252.60	34.60	200.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		138.2	146.3	333.9	3210.7	1.54	48.08	1.21	15.15	2.42	1.85	1396.79	413.59	2015.63	22.52	4562.02	280.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ И РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ *	180	5.3	7.4	27.9	199.7	0.09	0.46	0.04	0.64	0.09	0.11	99.88	29.40	118.97	0.68	179.90	8.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52	2008
КАКАО С МОЛОКОМ**	180	2.6	2.3	22.3	120.6	0.04	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	108.90	12.60	81.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ *	45	2.0	15.1	13.5	198.0	0.03	0.00	0.12	0.72	0.00	0.00	7.20	3.60	21.60	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	405	9.9	24.8	63.7	518.3	0.16	1.36	0.17	1.36	0.09	0.11	215.98	45.60	221.57	1.94	179.90	8.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Завтрак 2																											
ГРУША	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.03	8.00	0.00	0.58	0.00	0.05	30.40	19.20	25.60	3.20	248.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2008
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.03	8.00	0.00	0.58	0.00	0.05	30.40	19.20	25.60	3.20	248.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																											
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ *	230	9.0	20.1	15.6	280.1	0.24	6.34	0.27	0.44	0.07	0.11	31.78	34.10	128.95	1.68	600.01	7.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАТАЯ**	150	5.7	5.5	25.8	175.5	0.15	0.00	0.02	0.02	0.08	0.08	8.90	83.88	125.74	2.94	177.83	1.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2011
СУПЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18.6	8.7	6.4	198.9	0.21	12.93	5.74	2.19	0.14	1.48	69.64	22.14	287.65	5.46	367.65	11.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	416	2011
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	30	0.2	1.2	1.1	16.0	0.00	0.02	0.01	0.03	0.02	0.00	2.89	0.65	1.90	0.03	3.23	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	347	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.60	4.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	820	42.1	36.6	117.7	990.7	0.81	23.29	6.04	8.42	0.31	1.75	148.51	173.87	653.04	16.71	1296.42	25.62	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																											
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ*	80	3.3	6.6	20.8	156.8	0.11	8.45	0.26	1.54	0.15	0.09	21.48	26.79	75.71	1.25	603.53	6.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	150	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330 *	20	0.3	1.0	1.2	15.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	4.85	0.71	3.71	0.03	7.46	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	330	2011
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0.2	0.0	10.2	41.6	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	13.63	6.55	8.90	0.89	30.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
Итого за прием пищи:	300	3.8	7.6	32.2	213.6	0.11	8.51	0.27	1.54	0.15	0.10	39.96	34.05	88.32	2.17	641.65	7.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																											
РАУ ОВОЩНОЕ *	180	2.4	7.0	13.3	127.3	0.07	13.61	0.43	0.38	0.11	0.07	43.92	26.94	60.15	1.21	470.75	5.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	344	2012
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ *	110	12.9	12.7	10.3	207.8	0.07	0.48	0.05	0.24	0.05	0.11	20.48	24.62	137.41	1.81	197.48	2.89	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	305	2012
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ *	180	0.4	0.1	17.7	75.5	0.01	10.60	0.00	0.10	0.00	0.01	22.36	6.63	14.30	0.12	90.43	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	644	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	520	19.5	20.1	66.4	529.0	0.23	24.89	0.48	1.70	0.16	0.22	98.26	74.89	253.86	4.14	823.16	9.69	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																											
КЕФИР*	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	220	7.5	0.3	18.0	109.4	0.11	2.00	0.00	0.39	0.00	0.01	256.60	36.60	212.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		83.4	89.9	314.5	2 436.2	1.45	68.05	6.96	13.99	0.71	2.24	789.71	384.21	1 455.19	28.56	3 214.93	53.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ**	120	10.9	15.3	2.1	190.2	0.05	0.18	0.21	4.00	1.77	0.34	75.06	12.54	163.90	1.84	162.64	19.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
ИКА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВ/РОВАННАЯ	80	1.5	7.1	6.2	96.2	0.02	5.60	0.15	0.00	0.00	0.04	32.80	12.00	29.60	0.56	252.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	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
Итого за прием пищи:	450	16.2	22.7	39.2	427.0	0.15	5.78	0.36	4.98	1.77	0.41	127.57	42.84	235.50	3.40	479.92	19.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Завтрак 2																													
МОЛОКО КИРПЕЧНОЕ*	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	163.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
СУШИК*	30	3.3	0.4	20.6	99.3	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.00	13.80	36.30	0.87	55.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
БАНАН	170	2.6	0.9	35.7	163.2	0.07	17.00	0.04	0.00	0.00	0.09	13.60	71.40	47.60	1.02	591.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2008
Итого за прием пищи:	380	11.0	5.7	64.7	356.8	0.19	17.94	0.07	0.00	0.00	0.30	206.20	105.36	213.50	2.03	909.90	16.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед																													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОБОВЫМИ *	230	11.0	11.1	12.2	192.8	0.12	6.68	0.35	2.41	0.00	0.12	39.59	34.73	131.30	1.54	469.26	5.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ *	170	3.4	3.3	21.7	130.3	0.13	10.00	0.70	0.39	0.04	0.12	52.23	38.27	95.58	1.36	756.27	9.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	322	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ *	110	18.8	7.8	8.9	181.9	0.12	0.74	0.03	2.12	0.12	0.15	63.63	63.91	281.00	1.66	521.23	160.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	235	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ *	80	0.6	0.1	1.4	10.4	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	18.40	11.20	19.20	0.48	112.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	95	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ *	45	5.8	11.2	9.6	189.2	0.02	0.00	0.10	0.52	0.00	0.00	174.34	9.04	111.06	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008
Итого за прием пищи:	895	45.0	34.3	95.8	882.2	0.56	22.61	1.18	7.39	0.16	0.48	373.23	175.88	710.68	9.22	2 053.55	180.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Полдник																													
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	18.6	13.3	11.8	244.9	0.04	0.29	0.07	1.18	0.14	0.23	159.97	21.54	198.68	0.53	157.74	3.69	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	227	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) *	20	0.4	1.0	2.1	18.6	0.00	0.05	0.01	0.02	0.01	0.01	10.86	1.34	8.03	0.02	15.89	0.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0.2	0.0	10.2	41.6	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	13.63	6.55	8.90	0.89	30.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
Итого за прием пищи:	350	19.2	14.3	24.1	305.1	0.04	0.39	0.08	1.20	0.15	0.25	184.46	29.43	215.61	1.44	204.29	4.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ужин																													
РАУТИЗ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ*	200	3.4	4.0	14.4	108.5	0.09	22.69	0.54	1.61	0.02	0.08	69.78	36.62	75.52	1.69	496.01	6.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	137	2012
СОСИСКИ ОТАВЯНЫЕ*	50	5.6	12.2	0.2	133.0	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	18.00	10.00	81.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	490	13.1	16.6	54.5	422.2	0.27	26.69	0.54	2.79	0.02	0.10	110.98	67.82	204.12	6.29	549.61	6.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ужин 2																													
РЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	249.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	220	7.5	2.1	18.4	127.4	0.07	1.00	0.00	0.39	0.00	0.01	252.60	34.60	200.80	0.40	25.80	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
Всего за день:		112.0	95.7	296.7	2 520.7	1.28	74.41	2.23	16.75	2.10	1.55	1 255.04	455.93	1 780.21	22.78	4 223.07	226.93	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ *	200	4.5	3.8	16.8	120.4	0.05	0.52	0.02	0.37	0.02	0.11	109.97	14.36	85.09	0.38	166.24	9.24	0.00	0.00	0.00	120		2011		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК *	180	0.1	0.1	16.7	69.0	0.01	1.08	0.00	0.17	0.00	0.00	13.82	3.80	7.66	0.53	76.94	0.54	0.00	0.00	0.00	352		2011		
БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ *	60	1.8	6.5	33.0	198.0	0.03	12.00	0.05	0.60	0.00	0.00	12.00	7.50	21.00	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32		2005		
СУХАРИ	40	3.4	4.3	26.7	159.6	0.05	0.00	0.00	0.74	0.00	0.02	8.80	5.60	32.00	0.80	43.60	1.40	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	480	9.8	14.7	93.2	547.0	0.14	13.60	0.07	1.88	0.02	0.13	144.59	31.06	145.75	2.17	286.78	11.18	0.00	0.00	0.00					
Завтрак 2																									
АПЕЛЬСИН	160	1.4	0.3	13.0	68.8	0.06	96.00	0.02	0.35	0.00	0.05	54.40	20.80	36.80	0.48	315.20	3.20	0.00	0.00	0.00	17		2008		
Итого за прием пищи:	160	1.4	0.3	13.0	68.8	0.06	96.00	0.02	0.35	0.00	0.05	54.40	20.80	36.80	0.48	315.20	3.20	0.00	0.00	0.00					
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ *	230	7.3	11.5	24.3	230.7	0.22	8.42	0.20	1.49	0.03	0.10	27.81	39.85	120.90	1.76	682.52	8.15	0.00	0.00	0.00	83		2012		
СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14.3	16.3	5.4	226.1	0.06	0.55	0.08	0.57	0.31	0.13	19.90	16.74	128.89	1.15	186.94	4.95	0.00	0.00	0.00	321		2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ *	180	4.1	3.5	12.4	100.2	0.06	36.77	0.10	1.66	0.00	0.08	94.10	35.01	67.47	2.10	462.92	7.22	0.00	0.00	0.00	336		2012		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	0.00	8		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	7		2008		
Итого за прием пищи:	820	34.3	32.4	110.9	877.2	0.55	51.74	0.36	6.27	0.34	0.39	177.11	124.70	426.06	11.61	1478.88	24.80	0.00	0.00	0.00					
Полдник																									
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.16	14.20	0.00	0.00	0.00	0.00	96		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	349		2011		
Итого за прием пищи:	220	1.2	0.9	20.8	96.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.41	3.60	10.00	0.16	14.98	0.00	0.00	0.00	0.00					
Ужин																									
ТЕФТЕЛИ *	100	11.6	23.1	10.9	297.9	0.15	2.20	0.06	3.71	0.00	0.08	18.39	23.36	122.76	1.63	306.29	6.04	0.00	0.00	0.00	264		2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ *	180	3.5	7.6	28.0	194.2	0.16	14.12	0.04	0.37	0.13	0.11	25.60	37.85	94.25	1.63	1004.28	8.83	0.00	0.00	0.00	125		2011		
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0.2	0.0	10.2	41.6	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	13.63	6.55	8.90	0.89	30.66	0.00	0.00	0.00	0.00	685		2004		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	7		2008		
Итого за прием пищи:	520	18.4	30.9	69.2	628.4	0.37	16.37	0.12	4.86	0.13	0.22	66.82	80.96	259.51	4.95	1394.83	14.87	0.00	0.00	0.00					
Ужин 2																									
МОЛОКО 0.2 *	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	400.1		2012		
ТРЕНКА МОЛОЧНАЯ *	50	5.5	7.4	16.9	156.1	0.05	0.06	0.06	3.03	0.49	0.11	29.15	13.52	71.44	1.11	90.10	5.42	0.00	0.00	0.00	176		2013		
Итого за прием пищи:	250	11.1	12.3	26.2	260.9	0.10	1.10	0.09	3.03	0.49	0.32	233.15	35.92	215.44	1.27	382.10	23.42	0.00	0.00	0.00					
Всего за день:		76.2	91.5	333.3	2478.7	1.24	178.81	0.68	16.39	0.96	1.11	686.48	297.04	1093.56	20.64	3872.77	77.47	0.00	0.00	0.00					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА *	170	17.3	13.6	17.0	262.8	0.04	0.18	0.06	1.76	0.09	0.19	132.23	19.15	174.12	0.53	128.78	1.72	0.00	0.00	0.00	241	2012				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	0.00	342	2011				
СЫР (ГОРЧИМЫ)	25	5.8	7.4	0.0	91.0	0.01	0.18	0.08	0.08	0.00	0.08	220.00	8.75	125.00	0.25	22.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	36.70	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008				
Итого за прием пищи:	405	25.5	21.3	40.2	459.2	0.11	1.55	0.14	2.62	0.09	0.30	369.77	41.33	327.26	1.97	272.67	2.31	0.00	0.00	0.00						
Завтрак 2																										
РЫБКО	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	25.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.00	0.00	0.00	14	2008				
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	25.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.00	0.00	0.00						
Обед																										
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ *	230	10.5	11.9	11.1	194.3	0.07	10.95	0.24	1.64	0.00	0.11	60.31	34.20	124.24	2.31	530.83	10.35	0.00	0.00	0.00	56	2011				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	110	20.2	4.3	13.1	172.6	0.14	0.34	0.03	0.36	0.05	0.15	73.01	75.40	318.88	2.26	552.73	166.86	0.00	0.00	0.00	257	2012				
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	150	3.1	5.2	32.0	187.3	0.03	0.00	0.03	0.33	0.09	0.02	14.20	21.63	61.86	0.44	45.97	0.62	0.00	0.00	0.00	304	2011				
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 *	20	0.3	1.0	1.3	15.2	0.01	0.58	0.04	0.06	0.02	0.01	2.94	2.16	3.65	0.09	30.71	0.36	0.00	0.00	0.00	348	2012				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	0.00	8	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	36.70	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008				
Итого за прием пищи:	820	42.7	23.5	126.3	889.6	0.46	15.67	0.34	4.94	0.16	0.37	165.76	166.49	617.43	11.70	1317.74	182.67	0.00	0.00	0.00						
Полдник																										
ОЛАДЫИ	80	4.0	8.7	18.3	167.3	0.04	0.19	0.04	1.67	0.18	0.07	44.84	8.02	54.60	0.36	91.00	4.71	0.00	0.00	0.00	449	2012				
ПОВИДЛО	20	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	2.52	1.26	1.62	0.18	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012				
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	10.1	44.0	0.00	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	14.61	3.65	3.17	0.14	27.02	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008				
Итого за прием пищи:	300	4.2	8.7	41.2	262.8	0.04	2.79	0.04	1.67	0.18	0.07	61.97	12.93	59.39	0.68	143.82	4.71	0.00	0.00	0.00						
Ужин																										
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8.8	17.8	36.2	343.3	0.20	23.46	2.66	3.23	0.58	0.25	116.61	90.29	214.09	4.21	989.84	16.50	0.00	0.00	0.00	146	2012				
СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №353	30	1.0	3.7	3.0	49.5	0.01	0.12	0.02	0.09	0.06	0.03	24.99	3.04	19.24	0.06	37.01	2.07	0.00	0.00	0.00	353	2012				
РЯДЦО ВАРЕНОЕ	40	4.3	3.9	0.2	53.3	0.02	0.00	0.00	0.09	0.70	0.77	0.13	17.33	3.78	60.48	0.79	49.00	7.00	0.00	0.00	213	2012				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008				
Итого за прием пищи:	560	17.2	25.6	65.3	564.0	0.29	23.58	2.79	4.80	1.41	0.43	176.34	112.11	327.41	5.86	1128.23	25.57	0.00	0.00	0.00						
Ужин 2																										
РЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008				
Итого за прием пищи:	220	7.5	2.1	18.4	127.4	0.07	1.00	0.00	0.39	0.00	0.01	252.60	34.60	200.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:		97.7	81.8	307.1	2 378.2	1.02	60.79	3.32	15.43	1.84	1.21	1 072.04	380.26	1 549.89	24.13	3 333.06	218.46	0.00	0.00	0.00						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ *	180	5.2	7.0	24.8	182.9	0.05	0.46	0.04	0.81	0.09	0.11	99.50	14.82	85.14	0.33	164.66	7.95	0.00	0.00	189	2008						
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**	190	3.2	2.3	14.3	91.1	0.04	0.49	0.02	0.00	0.00	0.11	105.67	18.15	83.65	0.38	161.01	8.55	0.00	0.00	379	2011						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ *	45	2.0	15.1	13.5	198.0	0.03	0.00	0.12	0.72	0.00	0.00	7.20	3.60	21.60	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008						
СУШКИ*	30	3.3	0.4	20.6	99.3	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.00	13.80	36.30	0.87	55.50	0.00	0.00	0.00	2							
Итого за прием пищи:	445	13.7	24.8	73.2	571.3	0.19	0.95	0.18	1.53	0.09	0.24	221.37	50.37	226.69	1.94	381.17	16.50	0.00	0.00								
Завтрак 2																											
РЫЛОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.04	13.00	0.01	0.82	0.00	0.03	20.80	10.40	14.30	2.86	361.40	2.60	0.00	0.00	14	2008						
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.04	13.00	0.01	0.82	0.00	0.03	20.80	10.40	14.30	2.86	361.40	2.60	0.00	0.00								
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ *	230	10.4	9.2	19.1	201.7	0.11	6.60	0.32	0.56	0.04	0.10	30.59	30.47	118.54	1.55	553.00	6.35	0.00	0.00	100	2008						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ *	270	22.3	23.0	26.2	401.4	0.19	14.07	0.03	3.55	0.00	0.21	36.14	55.48	249.20	3.98	1 284.76	16.16	0.00	0.00	259	2011						
КВАШЕНАЯ КАПУСТА С МАСЛОМ	80	1.3	3.2	4.8	54.8	0.02	20.24	0.00	1.32	0.00	0.01	33.63	11.49	24.79	0.47	208.47	2.18	0.00	0.00	47	2011						
СОК РЫЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	8	2008						
Итого за прием пищи:	860	40.3	36.3	103.8	907.1	0.48	44.91	0.35	7.39	0.04	0.38	128.76	120.64	476.13	12.00	2 155.03	29.17	0.00	0.00								
Полдник																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ**	100	8.4	11.2	2.0	142.8	0.04	0.18	0.16	2.80	1.32	0.26	65.73	10.42	129.02	1.38	135.11	15.15	0.00	0.00	214	2008						
ИЖРА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008						
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0.2	0.0	10.2	41.6	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	13.63	6.55	8.90	0.89	30.66	0.00	0.00	0.00	685	2004						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	390	12.0	16.7	31.9	326.8	0.10	4.43	0.27	3.39	1.32	0.32	110.86	35.87	185.32	3.29	393.47	15.15	0.00	0.00								
Ужин																											
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ *	100	12.4	8.5	4.0	156.4	0.14	8.76	4.16	2.49	0.00	1.03	19.15	11.58	177.07	3.87	203.10	5.30	0.00	0.00	261	2011						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСОПЛАТАЯ*	150	6.1	5.7	37.1	223.9	0.17	0.00	0.02	1.53	0.08	0.02	14.07	40.58	114.74	1.48	115.38	2.44	0.00	0.00	302	2005						
НАПИТОК АЛЕСИОНОВЫЙ*	180	0.2	0.0	10.3	43.1	0.01	4.75	0.00	0.04	0.00	0.01	14.02	4.05	4.10	0.05	39.85	0.40	0.00	0.00	436	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	480	22.5	14.5	76.5	541.8	0.40	13.51	4.18	5.04	0.08	1.09	58.74	72.71	337.91	6.34	422.83	8.14	0.00	0.00								
Ужин 2																											
КЕФИР*	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.60	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	220	7.5	0.3	18.0	109.4	0.11	2.00	0.00	0.39	0.00	0.01	256.60	36.60	212.80	0.40	25.60	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:		96.5	93.1	316.1	2 517.5	1.32	78.80	4.99	16.56	1.53	2.07	797.13	326.59	1 453.15	26.83	713.97	71.56	0.00	0.00								

13 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг												
Завтрак																															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7.3	7.2	34.7	233.5	0.12	0.43	0.04	0.13	0.09	0.13	105.72	33.83	165.24	1.64	224.85	7.52	0.00	0.00	0.00	184	2008									
КАКАО С МОЛОКОМ*	180	2.6	2.3	22.3	120.6	0.04	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	108.90	12.60	81.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ *	45	5.8	11.2	9.6	169.2	0.02	0.00	0.10	0.52	0.00	0.00	174.34	9.04	111.06	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008										
Итого за прием пищи:	405	15.7	20.7	66.6	523.3	0.18	1.33	0.15	0.65	0.09	0.13	388.96	55.47	357.30	3.13	224.85	7.52	0.00	0.00	0.00											
Завтрак 2																															
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2008									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	349	2011										
ГРУША	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.03	6.50	0.00	0.47	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	201.50	1.30	0.00	0.00	18	2008										
Итого за прием пищи:	350	1.1	1.1	34.7	155.1	0.04	6.50	0.00	0.47	0.00	0.00	0.05	36.11	19.40	28.00	2.90	230.28	1.30	0.00	0.00											
Обед																															
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ *	230	11.3	19.9	22.3	313.3	0.31	5.51	0.30	1.55	0.03	0.13	34.64	66.69	168.70	2.80	610.86	8.23	0.00	0.00	0.00	93	2008									
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ*	280	17.8	14.8	54.7	424.6	0.11	3.01	0.50	2.32	0.00	0.14	29.85	56.30	216.25	1.93	366.77	5.97	0.00	0.00	0.00	291	2005									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ *	80	0.6	0.1	1.4	10.4	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	18.40	11.20	19.20	0.48	112.80	0.00	0.00	0.00	95	2008										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	106.80	4.48	0.00	0.00	8	2008										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008										
Итого за прием пищи:	900	38.3	35.9	147.2	1 068.5	0.65	16.52	0.80	6.42	0.03	0.37	118.19	167.29	512.95	11.81	1 239.93	18.68	0.00	0.00	0.00											
Полдник																															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА *	110	20.1	14.3	12.6	263.5	0.05	0.21	0.08	0.42	0.19	0.23	153.75	24.00	210.45	0.76	149.80	1.51	0.00	0.00	0.00	223	2005									
МОЛОКО СТУПЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008										
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК *	180	0.1	0.1	16.7	69.0	0.01	1.08	0.00	0.17	0.00	0.00	13.83	3.61	7.66	0.53	76.94	0.54	0.00	0.00	352	2011										
Итого за прием пищи:	310	21.6	16.1	40.4	384.3	0.06	1.29	0.08	0.59	0.19	0.23	167.58	27.61	218.11	1.29	226.74	2.05	0.00	0.00	0.00											
Ужин																															
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	110	14.7	4.6	3.1	113.7	0.09	1.32	0.63	2.10	0.00	0.11	51.84	57.50	220.27	1.06	469.96	139.49	0.00	0.00	0.00	247	2012									
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ *	180	3.7	18.1	27.7	289.6	0.15	14.00	0.00	7.85	0.00	0.00	35.45	38.27	112.35	1.93	907.76	9.15	0.00	0.00	0.00	132	2008									
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200	0.3	0.0	6.0	25.8	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	15.35	7.09	9.89	0.93	38.68	0.00	0.00	0.00	392	2012										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	7	2008										
Итого за прием пищи:	540	22.5	23.0	61.9	547.5	0.32	16.17	0.63	10.93	0.00	0.24	114.14	119.71	384.51	4.92	1 480.90	148.64	0.00	0.00	0.00											
Ужин 2																															
ПРЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	7	2008										
Итого за прием пищи:	220	7.5	2.1	18.4	127.4	0.07	1.00	0.00	0.39	0.00	0.01	252.60	34.60	200.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00											
Всего за день:		106.7	98.9	369.2	2 806.1	1.32	42.81	1.66	19.45	0.31	1.03	1 077.58	424.08	1 701.67	24.45	3 428.50	178.19	0.00	0.00	0.00											

14 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Энергетическая ценность, ккал												Минеральные вещества												
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг											
Завтрак																														
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ КОСЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**	180	6.4	8.3	24.7	200.0	0.13	0.48	0.04	0.02	0.04	1.73	0.09	0.14	108.00	58.32	154.98	1.99	247.01	9.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	179	2008		
	190	3.2	2.3	14.3	91.1	0.04	0.49	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.11	105.67	18.15	83.65	0.38	161.01	8.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ*	60	1.8	6.5	33.0	198.0	0.03	12.00	0.05	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	7.50	21.00	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2005		
Итого за прием пищи:	430	11.4	17.1	72.0	489.1	0.20	12.97	0.11	2.33	0.09	0.25	225.67	83.97	259.63	2.53	408.02	18.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Завтрак 2																														
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.16	14.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2008			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008			
ЯБЛОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.04	13.00	0.01	0.82	0.00	0.00	0.00	0.03	20.80	10.40	14.30	2.86	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008			
Итого за прием пищи:	330	2.6	1.6	45.5	211.7	0.08	16.60	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	0.03	35.60	19.40	36.90	5.54	375.60	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Обед																														
ШИ ИЗ КАШЕНОЙ КАПУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ *	230	9.1	21.1	7.2	256.8	0.22	8.51	0.25	1.71	0.00	0.00	0.09	45.05	30.32	109.82	1.49	488.40	7.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2012			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	170	6.8	4.6	43.4	242.0	0.08	0.00	0.02	1.43	0.07	0.02	31.69	12.96	51.23	1.18	79.99	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	202	2011			
ТУШЕН *	100	11.6	28.4	3.6	317.4	0.28	1.84	0.02	1.36	0.00	0.00	0.09	13.88	20.55	116.05	1.38	314.65	6.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2011			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.00	0.06	14.40	15.20	69.60	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008				
Итого за прием пищи:	790	35.2	55.1	111.3	1084.8	0.78	11.54	0.29	7.04	0.07	0.29	122.56	92.46	374.84	8.44	1113.73	19.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Полдник																														
ОЛАДЫ С ЯБЛОКОМ	80	4.4	9.7	19.9	185.6	0.05	0.63	0.04	1.42	0.16	0.09	71.08	11.16	70.07	0.48	146.15	6.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2012			
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) *	20	0.4	1.0	2.6	20.9	0.00	0.05	0.01	0.02	0.01	0.01	10.87	1.34	8.03	0.02	15.91	0.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	351	2012			
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0.2	0.0	10.2	41.6	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.63	6.55	8.90	0.88	30.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004			
Итого за прием пищи:	300	5.0	10.7	32.7	248.1	0.05	0.73	0.05	1.44	0.17	0.11	95.58	19.05	87.00	1.39	192.72	7.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Ужин																														
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ *	180	3.4	4.6	13.9	112.0	0.08	10.96	0.75	0.60	0.07	0.09	72.79	32.41	81.10	1.15	408.30	7.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	317	2011			
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ*	100	11.2	24.4	0.4	266.0	0.20	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	36.00	20.00	162.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008			
СВЕКЛА С ЧЕСНОКОМ *	80	1.3	4.0	7.2	69.2	0.01	3.13	0.00	1.79	0.00	0.00	0.03	29.03	15.67	31.55	0.99	224.86	5.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33.1	2012			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008				
Итого за прием пищи:	600	19.0	33.2	47.4	565.1	0.35	14.09	0.75	3.57	0.07	0.14	155.23	83.08	308.25	4.94	685.54	12.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Ужин 2																														
МОЛОКО 0.2 *	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.1	2012			
ГРЕЧКА МОЛОЧНАЯ *	50	5.5	7.4	16.9	156.1	0.05	0.06	0.06	3.03	0.49	0.11	29.15	13.52	71.44	1.11	90.10	5.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	176	2013			
Итого за прием пищи:	250	11.1	12.3	26.2	260.9	0.10	1.10	0.09	3.03	0.49	0.32	233.15	35.92	215.44	1.27	382.10	23.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Всего за день:		84.3	130.0	335.1	2859.7	1.56	57.03	1.30	18.41	0.89	1.14	867.79	333.88	1282.06	24.11	3157.71	84.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1357,1	1380,3	4403,5	35771,9	18,54	1 187,84	45,87	226,58	17,30	23,17	13 889,25	5 239,11	21 291,91	338,87	52 237,72	2 010,15	0,00	0,00
Среднее значение за период	96,9	98,6	314,5	2 555,1	1,32	84,85	3,28	16,19	1,24	1,66	992,09	374,22	1 520,85	24,21	3 731,27	143,58	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,2	34,7	50,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Среднестатистический школьник (7-11 лет)	418	238	844	299	534	226

[illegible][illegible][illegible]

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		Энергетическая ценность, ккал														Минеральные вещества					
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА *	200	36.0	25.9	21.1	468.8	0.08	0.39	0.15	0.64	0.34	0.41	278.41	42.47	377.56	1.30	264.86	2.75	0.00	0.00	0.00	223	2005			
ПОВИДЛО	30	0.1	0.0	19.2	77.3	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	3.78	1.89	2.43	0.27	38.70	0.00	0.00	0.00	87	2012				
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008				
Итого за прием пищи:	430	39.0	28.4	65.1	680.1	0.12	1.45	0.16	0.64	0.34	0.42	403.19	58.36	469.99	2.57	303.56	2.75	0.00	0.00	0.00					
Завтрак 2																									
БАНАН	160	2.5	0.8	35.6	162.6	0.07	16.94	0.04	0.00	0.00	0.08	13.55	71.15	47.43	1.02	589.51	0.00	0.00	0.00	15	2008				
Итого за прием пищи:	160	2.5	0.8	35.6	162.6	0.07	16.94	0.04	0.00	0.00	0.08	13.55	71.15	47.43	1.02	589.51	0.00	0.00	0.00						
Обед																									
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ *																									
АЗУ *	270	12.7	13.7	9.7	214.0	0.08	13.19	0.31	0.64	0.08	0.11	54.44	33.86	137.39	2.37	532.96	8.66	0.00	0.00	84	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	100	11.6	28.5	1.6	309.9	0.28	0.63	0.00	0.95	0.00	0.08	9.88	18.11	113.63	1.25	266.03	5.72	0.00	0.00	260	2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	8.5	5.3	54.5	300.2	0.10	0.00	0.02	1.79	0.08	0.03	37.70	15.94	64.09	1.48	100.24	1.19	0.00	0.00	202	2011				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	349	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.22	0.00	0.00	2.64	0.00	0.10	21.60	22.80	104.40	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00	8	2008				
Итого за прием пищи:	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	7	2008				
Итого за прием пищи:	940	44.5	48.9	147.6	1210.5	0.76	13.82	0.33	7.00	0.16	0.35	143.33	109.01	461.51	10.90	1127.71	22.29	0.00	0.00	0.00					
Полдник																									
ПЕЧЕНЬЕ *	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	64	2008				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012				
Итого за прием пищи:	230	7.9	7.8	31.6	229.9	0.07	1.04	0.03	0.00	0.00	0.23	212.70	28.40	171.00	0.79	325.00	18.00	0.00	0.00	0.00					
Ужин																									
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ*																									
КВАШЕНАЯ КАПУСТА С МАСЛОМ *	300	32.2	9.3	24.8	313.0	0.28	10.59	0.25	2.30	0.07	0.26	95.29	126.66	490.63	2.89	1522.73	287.38	0.00	0.00	346	2013				
НАЛИТОК АЛЕСИОНОВИЙ*	100	1.6	3.8	5.7	66.0	0.02	25.30	0.00	1.57	0.00	0.02	42.03	14.36	30.98	0.59	260.58	2.73	0.00	0.00	47	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0.2	0.0	10.3	43.1	0.01	4.75	0.00	0.04	0.00	0.01	14.02	4.05	4.10	0.05	39.85	0.40	0.00	0.00	436	2008				
Итого за прием пищи:	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	7	2008				
Итого за прием пищи:	630	37.8	13.4	65.9	540.5	0.39	40.64	0.25	4.89	0.07	0.32	162.84	161.57	567.71	4.53	1887.66	290.51	0.00	0.00	0.00					
Ужин 2																									
КЕФИР*	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008				
Итого за прием пищи:	230	8.3	0.4	23.1	133.0	0.13	2.00	0.00	0.59	0.00	0.02	258.90	39.90	221.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00					
Всего за день:		140.0	99.7	368.9	2956.6	1.54	75.89	0.81	13.12	0.57	1.42	1194.51	1494.39	1938.84	20.41	4272.14	333.55	0.00	0.00	0.00					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ *	200	8,6	8,9	34,3	252,4	0,18	0,48	0,04	3,39	0,10	0,19	110,18	99,19	199,71	3,19	322,78	9,97	0,00	0,00	184	2008						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**	200	3,3	2,4	15,0	95,8	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,19	19,03	87,89	0,40	169,25	9,00	0,00	0,00	379	2011						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ *	70	9,0	17,4	14,8	282,5	0,04	0,00	0,16	0,81	0,00	0,00	270,55	14,03	172,35	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008						
Итого за прием пищи:	470	20,9	28,7	64,1	610,7	0,26	1,00	0,22	4,20	0,10	0,30	491,92	132,25	459,95	4,19	492,03	18,97	0,00	0,00								
Завтрак 2																											
ГРУША	160	0,6	0,5	16,5	75,2	0,03	8,00	0,00	0,58	0,00	0,05	30,40	19,20	25,60	3,20	248,00	1,60	0,00	0,00	18	2008						
Итого за прием пищи:	160	0,6	0,5	16,5	75,2	0,03	8,00	0,00	0,58	0,00	0,05	30,40	19,20	25,60	3,20	248,00	1,60	0,00	0,00								
Обед																											
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ *	270	14,1	23,2	20,7	348,8	0,38	5,16	0,30	2,26	0,08	0,13	47,55	47,68	162,25	2,91	680,20	8,67	0,00	0,00	99	2008						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ *	120	25,0	30,4	18,3	447,3	0,15	1,04	0,10	2,05	0,16	0,21	55,79	48,45	274,67	3,42	400,94	6,90	0,00	0,00	295	2011						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ *	200	4,5	7,0	13,8	139,4	0,07	43,08	0,11	3,20	0,00	0,09	106,20	39,00	75,37	2,35	514,53	8,02	0,00	0,00	336	2012						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	0,10	21,60	22,80	104,40	4,80	163,20	6,72	0,00	0,00	8	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	7	2008						
Итого за прием пищи:	960	56,3	62,2	148,6	1384,7	0,92	53,28	0,51	11,33	0,24	0,56	256,64	182,43	672,69	17,28	1823,37	30,31	0,00	0,00								
Полдник																											
ОЛАДЫ**	80	4,5	9,4	22,5	193,0	0,05	0,19	0,03	2,02	0,15	0,07	46,16	8,92	57,83	0,39	97,79	4,51	0,00	0,00	449	2012						
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	30	2,1	2,6	16,7	77,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0,1	0,1	8,1	34,4	0,01	1,19	0,00	0,19	0,00	0,01	10,64	3,53	2,94	0,59	83,19	0,59	0,00	0,00	342	2011						
Итого за прием пищи:	290	6,7	12,1	47,3	305,1	0,06	1,38	0,03	2,21	0,15	0,08	56,80	12,45	60,77	0,98	180,98	5,10	0,00	0,00								
Ужин																											
ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ*	200	5,0	6,6	23,2	173,4	0,15	23,11	1,14	0,96	0,11	0,14	91,29	54,72	121,27	2,19	787,91	10,71	0,00	0,00	330	2012						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	120	15,4	14,9	3,9	211,9	0,04	4,80	0,02	3,85	0,00	0,12	84,24	41,40	262,08	1,43	270,41	1,44	0,00	0,00	76	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0,4	0,0	10,6	44,2	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	18,53	10,91	17,06	1,70	57,94	0,00	0,00	0,00	685	2004						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	7	2008						
Итого за прием пищи:	580	25,4	21,9	67,8	571,6	0,29	28,00	1,16	5,99	0,11	0,31	207,86	126,83	450,81	6,52	1193,66	12,15	0,00	0,00								
Ужин 2																											
МОЛОКО 0,2 *	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400,1	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	7	2008						
Итого за прием пищи:	230	7,9	5,1	24,4	175,8	0,10	1,04	0,03	0,59	0,00	0,23	210,90	32,30	169,20	0,76	330,70	18,00	0,00	0,00								
Всего за день:		117,8	130,5	368,7	3123,1	1,66	92,70	1,95	24,90	0,60	1,53	1254,52	505,46	1839,02	32,93	4268,74	86,13	0,00	0,00								

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ *	130	9.4	13.0	3.6	166.6	0.06	0.85	0.19	1.55	1.45	0.29	83.30	14.83	149.34	1.55	169.26	16.43	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2012
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0.4	0.0	10.6	44.2	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.02	18.53	10.91	17.06	1.70	57.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	665	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ*	60	1.8	6.5	33.0	198.0	0.03	12.00	0.05	0.60	0.00	0.00	12.00	7.50	21.00	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2005
Итого за прием пищи:	390	11.6	19.5	47.2	410.8	0.09	12.94	0.24	2.15	1.45	0.31	113.83	33.24	187.40	3.71	227.20	16.43	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Завтрак 2																											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
СУХАРИ	30	2.6	3.2	20.0	119.7	0.04	0.00	0.00	0.56	0.00	0.02	6.60	4.20	24.00	0.60	32.70	1.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
РЫБЛОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.04	13.00	0.01	0.82	0.00	0.03	20.80	10.40	14.30	2.86	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	360	8.7	8.6	42.0	285.6	0.13	14.04	0.04	1.38	0.00	0.26	231.40	37.00	182.30	3.62	686.10	21.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																											
ОВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ *	270	14.5	14.7	16.7	256.1	0.10	7.85	0.40	1.84	0.33	0.19	69.81	45.75	182.97	3.16	760.44	16.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	58	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ *	110	21.4	12.8	10.5	266.4	0.25	14.52	6.90	3.81	0.07	1.71	18.12	32.10	333.66	7.45	363.49	6.93	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	290	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ*	200	4.0	4.1	20.8	138.1	0.12	23.68	0.58	1.61	0.02	0.11	64.92	44.69	89.68	2.03	770.48	9.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	137	2012
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ *	190	0.4	0.1	19.5	83.0	0.01	11.40	0.00	0.10	0.00	0.01	23.99	7.00	15.86	0.13	95.62	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	644	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.22	0.00	0.00	2.64	0.00	0.10	21.60	22.80	104.40	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	940	52.0	33.1	143.5	1108.8	0.78	57.45	7.88	10.98	0.42	2.15	209.94	168.84	768.57	18.57	2217.73	40.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																											
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2008
КАКАО С МОЛОКОМ**	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	230	4.7	3.9	47.3	243.8	0.06	1.00	0.01	0.00	0.00	0.01	124.30	16.70	105.00	1.24	21.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																											
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ *	250	6.7	14.2	43.5	329.3	0.24	20.00	0.07	3.14	0.34	0.19	32.48	53.85	154.16	2.56	1442.21	14.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	148	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330 *	30	0.4	1.5	1.8	22.4	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	7.43	1.05	5.52	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	330	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ *	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	95	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	630	12.7	16.3	91.9	569.1	0.36	29.01	0.08	4.32	0.34	0.25	88.41	93.40	239.68	7.00	1658.78	15.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																											
КЕФИР*	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	230	8.3	0.4	23.1	133.0	0.13	2.00	0.00	0.59	0.00	0.02	258.90	39.90	221.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		98.0	81.8	395.0	2751.1	1.55	116.44	8.25	19.42	2.21	3.00	78	1026.38908	1704.15	34.74	4849.81	93.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины											Минеральные вещества													
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг											
Завтрак																														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ *	200	7.1	8.6	34.6	244.7	0.15	0.51	0.04	1.14	0.10	0.12	115.31	40.48	152.87	1.15	225.81	10.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008		
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**	180	3.0	2.2	13.5	86.2	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	100.07	17.13	79.10	0.36	152.33	8.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ *	70	9.0	17.4	14.8	262.5	0.04	0.00	0.16	0.81	0.00	0.00	270.55	14.03	172.35	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008		
Итого за прием пищи:	450	19.1	28.2	62.9	593.4	0.22	0.98	0.21	1.95	0.10	0.22	485.93	71.64	404.32	2.11	378.14	18.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Завтрак 2																														
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	26.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008		
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	26.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																														
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ *	270	16.2	26.1	10.7	344.0	0.22	6.37	0.08	0.40	0.06	0.16	42.58	35.19	174.05	2.04	608.75	8.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	157	2008		
РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ*	120	25.9	15.7	4.4	263.1	0.15	0.56	0.27	1.10	0.58	0.22	76.19	80.99	365.06	1.64	683.88	229.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	226	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*	180	3.5	3.2	24.2	139.7	0.14	11.80	0.02	0.20	0.04	0.11	45.14	34.12	94.36	1.35	864.70	9.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	321	2012		
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.22	0.00	0.00	2.64	0.00	0.10	21.60	22.80	104.40	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008		
Итого за прием пищи:	920	57.4	46.5	123.4	1144.4	0.82	19.95	0.37	5.51	0.68	0.63	207.65	193.13	782.81	11.42	2468.22	254.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Полдник																														
БЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ *	170	22.8	19.8	18.2	347.3	0.06	1.02	0.85	3.04	0.13	0.27	187.78	37.11	243.55	0.91	229.52	2.87	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	220	2008		
МОЛОКО СТУПЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011		
Итого за прием пищи:	390	24.2	21.5	35.1	422.3	0.06	1.02	0.85	3.04	0.13	0.27	195.99	38.91	243.55	0.91	230.30	2.87	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Ужин																														
КАПУСТА ТУШЕНАЯ *	200	4.5	7.0	13.9	139.8	0.07	43.06	0.11	3.20	0.00	0.09	107.82	39.09	75.68	2.36	514.39	8.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	336	2012		
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ	120	18.4	23.4	18.1	357.2	0.13	2.42	0.09	2.81	0.32	0.17	40.11	41.76	225.23	3.24	348.50	6.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	278	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200	0.5	0.0	6.4	28.5	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	0.02	20.25	11.45	18.05	1.74	65.86	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008		
Итого за прием пищи:	570	27.2	30.7	63.5	643.9	0.28	46.37	0.20	6.99	0.32	0.31	179.68	108.80	360.96	8.34	993.35	14.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Ужин 2																														
МОЛОКО 0.2 *	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400,1	2012		
ПРЕНКА МОЛОЧНАЯ *	60	6.6	8.8	20.3	187.2	0.07	0.07	0.07	3.62	0.58	0.13	34.96	16.23	85.71	1.33	108.12	6.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	176	2013		
Итого за прием пищи:	260	12.2	13.7	29.6	292.0	0.12	1.11	0.10	3.62	0.58	0.34	238.96	38.63	229.71	1.49	400.12	24.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		140.7	141.2	330.2	3171.2	1.55	85.43	1.74	22.12	1.81	1.80	1333.81	463.91	2038.95	27.79	4914.93	318.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины:												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод.ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ *	200	4.9	8.0	29.7	210.9	0.04	0.53	0.05	0.28	0.10	0.12	112.12	25.50	114.84	0.98	179.74	9.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0.4	0.0	10.6	44.0	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.02	18.08	10.51	16.32	1.62	55.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ *	70	3.1	23.5	21.0	308.0	0.05	0.00	0.19	1.12	0.00	0.00	11.20	5.60	33.60	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	470	8.4	31.5	61.3	562.9	0.09	0.62	0.24	1.40	0.10	0.14	141.40	41.61	164.76	2.56	235.20	9.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Завтрак 2																													
ПЕЧЕНЬЕ *	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	64	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ЯБЛОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.04	13.00	0.01	0.82	0.00	0.03	20.80	10.40	14.30	2.86	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
Итого за прием пищи:	360	2.8	3.4	40.8	209.4	0.06	13.00	0.01	0.82	0.00	0.05	37.71	18.20	41.30	3.49	395.18	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																													
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ *	270	10.4	23.9	11.6	304.0	0.26	8.87	0.29	2.11	0.00	0.10	46.09	34.89	129.35	1.82	451.38	7.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	98	2011	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ *	120	19.4	10.5	5.3	216.1	0.22	13.91	6.60	2.94	0.00	1.62	25.12	17.74	277.73	6.01	316.86	8.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	261	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ**	180	6.3	6.4	28.4	196.5	0.17	0.00	0.03	3.54	0.09	11.48	92.26	138.57	3.25	195.51	1.69	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2011	
ОВЕЖКА С МАСЛОМ	100	1.4	5.1	8.3	84.5	0.01	3.88	0.00	2.24	0.00	0.03	32.30	19.21	37.64	1.22	279.36	6.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2012	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.22	0.00	0.00	2.64	0.00	0.10	21.60	22.80	104.40	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	1040	50.2	47.5	149.4	1250.3	0.98	30.66	6.92	14.65	0.09	1.97	162.09	211.40	743.69	20.90	1470.81	31.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Полдник																													
БЛЮДНЫ С ПОВИДЛОМ	80/15	5.0	8.4	33.7	230.6	0.06	0.35	0.03	1.16	0.08	0.09	73.08	12.56	72.34	0.49	150.67	6.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	396	2011	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	12.4	52.9	0.00	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	14.65	3.65	3.17	0.14	27.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008	
Итого за прием пищи:	295	5.1	8.4	46.1	283.5	0.06	2.91	0.03	1.16	0.08	0.09	87.73	16.21	75.51	0.63	177.76	6.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																													
РАТУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ*	300	10.4	23.5	20.6	337.2	0.26	28.56	0.58	2.07	0.09	0.15	81.44	51.92	152.14	2.74	828.13	11.87	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	530	14.3	23.9	53.8	490.0	0.35	29.75	0.58	3.24	0.09	0.19	103.58	71.95	197.08	4.33	975.82	12.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин 2																													
КЕФИР*	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00	0.02	252.00	30.00	196.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	26.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	230	8.3	0.4	23.1	133.0	0.13	2.00	0.00	0.59	0.00	0.02	258.90	39.90	221.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		89.1	115.1	374.5	2929.1	1.67	78.94	7.78	21.86	0.36	2.46	791.41	399.27	1443.54	32.51	3293.47	61.71	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод.ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА *	200	36.1	35.0	21.5	552.9	0.08	0.39	0.19	0.85	0.47	0.42	282.15	42.60	378.41	1.29	264.67	2.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	222	2011
МОЛОКО СТУПЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК**	180	3.0	2.2	13.5	86.2	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	100.07	17.13	79.10	0.36	152.33	8.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	400	40.5	38.9	46.1	690.9	0.11	0.86	0.20	0.85	0.47	0.52	382.22	59.73	457.51	1.66	417.00	10.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Завтрак 2																												
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2012	
ГРУША	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.03	6.50	0.00	0.47	0.00	0.04	24.70	15.60	20.80	2.60	201.50	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2008	
Итого за прием пищи:	360	6.9	6.3	45.9	272.1	0.09	7.54	0.03	0.47	0.00	0.26	233.50	41.00	175.60	3.21	535.50	19.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																												
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ *	270	14.2	14.4	9.0	223.9	0.10	11.62	0.48	1.99	0.00	0.14	57.75	36.00	147.55	1.83	449.75	6.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	290	17.3	38.7	43.6	592.5	0.52	19.96	0.04	2.78	0.10	0.24	37.64	74.45	267.89	3.99	1 654.10	18.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	20	0.5	2.2	1.6	28.2	0.00	0.05	0.01	0.05	0.04	0.01	11.46	1.47	8.95	0.03	17.07	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	368	2008	
ИЖРА КАЗАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	352	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК *	190	0.1	0.1	18.5	76.2	0.01	1.14	0.00	0.18	0.00	0.00	14.99	3.82	8.85	0.56	81.38	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.22	0.00	0.00	2.64	0.00	0.10	21.60	22.80	104.40	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	1040	45.7	65.7	156.4	1 403.0	0.95	39.77	0.72	8.62	0.14	0.57	195.94	170.04	616.64	12.91	2 745.00	33.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Полдник																												
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	140	14.1	23.5	2.1	276.1	0.10	0.16	0.22	1.55	1.65	0.35	61.40	18.67	205.05	2.32	236.13	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	212	2011	
СЫР (ГОРЧИЦЫМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.01	0.21	0.10	0.09	0.00	0.09	264.00	10.50	150.00	0.30	26.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0.4	0.0	10.6	44.0	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.02	18.08	10.51	16.32	1.62	55.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	410	24.6	32.6	32.8	524.0	0.17	0.46	0.32	2.42	1.65	0.48	372.68	52.88	404.97	5.04	369.59	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																												
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ *	120	25.5	11.3	6.2	229.2	0.14	0.56	0.07	2.21	0.27	0.23	116.75	79.58	372.14	1.34	707.35	223.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	268	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	200	8.5	5.4	54.5	300.9	0.10	0.00	0.02	1.79	0.08	0.03	34.72	15.76	63.50	1.45	100.18	1.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	202	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 *	20	0.3	1.0	1.5	15.9	0.01	0.58	0.04	0.06	0.02	0.01	2.95	2.16	3.65	0.09	30.71	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008		
Итого за прием пищи:	590	38.1	18.0	93.1	687.6	0.33	1.16	0.13	5.04	0.37	0.30	174.13	115.80	481.29	3.88	903.52	224.86	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин 2																												
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008		
Итого за прием пищи:	230	8.3	2.2	23.5	151.0	0.09	1.00	0.00	0.59	0.00	0.02	254.90	37.90	209.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		164.1	163.7	397.8	3 728.6	1.74	50.79	1.40	17.99	2.63	2.15	1 613.37	477.35	2 345.21	27.29	5 009.31	304.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Зерно-бесквашенная ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
КАША ПШЕННАЯ И РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ *	200	5.9	8.1	31.9	225.3	0.10	0.51	0.04	0.71	0.10	0.12	111.78	32.67	132.19	0.76	199.79	9.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52	2008
КАКАО С МОЛОКОМ **	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ *	60	2.6	20.2	18.0	264.0	0.04	0.00	0.16	0.96	0.00	0.00	9.60	4.80	28.80	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	460	11.4	30.8	74.7	623.3	0.18	1.51	0.21	1.67	0.10	0.12	242.38	51.47	250.99	2.24	199.79	9.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Завтрак 2																												
ГРУША	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.03	8.00	0.00	0.58	0.00	0.05	30.40	19.20	25.60	3.20	248.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2008
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.03	8.00	0.00	0.58	0.00	0.05	30.40	19.20	25.60	3.20	248.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																												
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ *	270	10.7	24.3	16.7	329.1	0.29	6.65	0.31	0.50	0.08	0.12	36.81	38.45	149.17	1.91	654.22	8.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ **	180	6.3	6.4	28.4	196.5	0.17	0.00	0.03	0.34	0.09	0.09	11.48	92.26	138.57	3.25	195.51	1.69	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	22.9	10.0	6.4	232.7	0.25	16.34	7.32	2.58	0.12	1.87	76.60	26.32	353.04	6.86	445.45	13.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	416	2011
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	20	0.1	0.8	0.7	10.7	0.00	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	1.93	0.43	1.27	0.02	2.15	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	347	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.22	0.00	0.00	0.64	0.00	0.10	21.60	22.80	104.40	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	950	52.7	43.1	148.0	1 218.2	1.03	27.01	7.66	10.46	0.31	2.21	173.92	204.76	802.45	20.64	1 525.03	30.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																												
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ *	100	3.5	8.1	22.4	177.0	0.12	9.77	0.32	1.90	0.17	0.10	24.94	30.88	85.24	1.42	692.55	7.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	150	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330 *	30	0.4	1.5	1.9	22.8	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	7.44	1.07	5.59	0.04	11.19	0.71	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	330	2011
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0.4	0.0	10.6	44.2	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.02	18.53	10.91	17.06	1.70	57.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
Итого за прием пищи:	330	4.3	9.6	34.9	244.0	0.12	9.87	0.33	1.90	0.17	0.13	50.91	42.86	107.89	3.16	761.68	8.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																												
РАТУ ОВОЩНОЕ *	180	2.4	7.0	12.3	123.0	0.07	14.51	0.43	0.38	0.11	0.07	47.00	26.38	57.96	1.21	435.28	5.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	344	2012
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ *	120	17.5	16.8	11.3	266.7	0.09	0.67	0.06	0.32	0.05	0.14	26.07	30.37	176.92	2.20	259.28	3.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	305	2012
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ *	190	0.4	0.1	19.5	83.0	0.01	11.40	0.00	0.10	0.00	0.01	23.99	7.00	15.86	0.13	95.62	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	644	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	540	24.1	24.2	68.2	591.1	0.25	26.58	0.49	1.78	0.16	0.25	108.56	80.25	292.74	4.54	855.68	10.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																												
КЕФИР *	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
Итого за прием пищи:	230	8.3	0.4	23.1	133.0	0.13	2.00	0.00	0.59	0.00	0.02	258.90	39.90	221.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		101.4	108.6	365.4	2 884.8	1.74	74.97	8.69	16.98	0.74	2.78	865.07	438.44	1 700.87	34.38	88	61.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*	130	11.8	16.6	2.3	206.3	0.06	0.19	0.23	4.35	1.92	0.37	84.65	13.79	178.25	2.02	176.35	20.78	0.00	0.00	21.4		2008					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00		2008						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	34.9	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	480	17.5	25.8	40.9	466.9	0.16	7.19	0.42	5.33	1.92	0.45	145.36	47.09	257.25	3.72	556.63	20.78	0.00	0.00								
Завтрак 2																											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012						
СУШКИ*	30	3.3	0.4	20.6	99.3	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.00	13.80	36.30	0.87	55.50	0.00	0.00	0.00	2							
БАНАН	160	2.4	0.8	33.6	153.6	0.06	16.00	0.04	0.00	0.00	0.08	12.80	67.20	44.80	0.96	556.80	0.00	0.00	0.00	15	2008						
Итого за прием пищи:	390	11.3	6.1	63.5	357.7	0.18	17.04	0.07	0.00	0.00	0.31	225.80	103.40	225.10	1.99	904.30	18.00	0.00	0.00								
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОЗЫМИ *	270	16.5	16.1	13.7	265.7	0.15	7.67	0.42	2.88	0.00	0.15	49.08	43.38	180.97	2.03	575.58	6.85	0.00	0.00	102	2011						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРОЗЬЮ *	180	3.5	3.5	22.0	134.2	0.13	10.00	0.94	0.47	0.04	0.12	60.66	41.98	101.30	1.46	766.36	10.32	0.00	0.00	322	2012						
ШИШЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ *	120	24.5	7.8	9.5	206.8	0.16	0.86	0.03	2.32	0.08	0.18	79.87	83.17	361.69	1.99	678.04	215.50	0.00	0.00	235	2011						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ *	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	95	2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	342	2011						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ *	60	7.7	14.9	12.7	224.8	0.03	0.00	0.14	0.69	0.00	0.00	231.68	12.01	147.59	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.22	0.00	0.00	2.64	0.00	0.10	21.60	22.80	104.40	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00	8	2008						
Итого за прием пищи:	1030	61.0	43.6	118.6	1 123.7	0.72	24.72	1.53	9.19	0.12	0.58	476.53	220.87	922.89	11.98	2 407.37	239.98	0.00	0.00								
Полдник																											
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	18.3	13.0	12.7	244.6	0.04	0.29	0.06	1.12	0.08	0.22	158.60	21.24	193.84	0.47	153.85	3.13	0.00	0.00	227	2008						
СОУС МОЛОЧНЫЙ (САДКИН) *	20	0.4	1.0	2.6	20.9	0.00	0.05	0.01	0.02	0.01	0.01	10.87	1.34	8.03	0.02	15.91	0.91	0.00	0.00	351	2012						
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0.4	0.0	10.6	44.2	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.02	18.53	10.91	17.06	1.70	57.94	0.00	0.00	0.00	685	2004						
Итого за прием пищи:	350	19.1	14.0	25.9	309.7	0.04	0.43	0.07	1.14	0.09	0.25	188.00	33.49	218.93	2.19	227.70	4.04	0.00	0.00								
Ужин																											
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ*	250	4.3	5.0	18.0	135.7	0.11	28.37	0.68	2.02	0.02	0.10	87.24	45.78	94.41	2.12	622.58	8.32	0.00	0.00	137	2012						
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ*	60	6.7	14.6	0.2	159.6	0.12	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	21.60	12.00	97.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	560	15.8	20.1	63.1	499.7	0.33	32.37	0.68	3.44	0.02	0.13	134.34	82.28	247.61	7.12	687.08	8.32	0.00	0.00								
Ужин 2																											
РВЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	230	8.3	2.2	23.5	151.0	0.09	1.00	0.00	0.59	0.00	0.02	254.90	37.90	209.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:		133.0	111.8	335.5	2 908.7	1.52	82.75	2.77	19.69	2.15	1.74	93	525.03	2 080.98	27.60	4 821.78	291.12	0.00	0.00								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ *	250	5,7	4,8	23,2	159,5	0,06	0,55	0,03	0,46	0,03	0,14	141,40	18,18	107,16	0,51	207,98	11,55	0,00	0,00	0,00	120	2011						
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК *	200	0,1	0,1	19,5	80,3	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	15,79	4,02	9,35	0,59	86,67	0,60	0,00	0,00	0,00	352	2011						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *	60	1,8	6,5	33,0	198,0	0,03	12,00	0,05	0,60	0,00	0,00	12,00	7,50	21,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32	2005						
СУХАРИ	40	3,4	4,3	26,7	159,6	0,05	0,00	0,00	0,74	0,00	0,02	8,80	5,60	32,00	0,80	43,60	1,40	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	550	11,0	15,7	102,4	597,4	0,15	13,85	0,08	1,99	0,03	0,17	177,99	35,30	169,51	2,36	337,25	13,55	0,00	0,00	0,00								
Завтрак 2																												
АЛЕРЬСИН	160	1,4	0,3	13,0	68,8	0,06	96,00	0,02	0,35	0,00	0,05	54,40	20,80	36,80	0,48	315,20	3,20	0,00	0,00	0,00	17	2008						
Итого за прием пищи:	160	1,4	0,3	13,0	68,8	0,06	96,00	0,02	0,35	0,00	0,05	54,40	20,80	36,80	0,48	315,20	3,20	0,00	0,00	0,00								
Обед																												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ОРИГАДЕЛЬКАМИ *	270	8,3	13,5	27,0	263,4	0,25	9,08	0,23	1,74	0,04	0,11	31,72	44,73	136,70	1,98	744,50	9,06	0,00	0,00	0,00	83	2012						
СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	21,1	22,9	6,3	316,2	0,08	0,88	0,08	0,59	0,18	0,16	22,94	23,64	179,25	1,50	276,09	5,29	0,00	0,00	0,00	321	2008						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ *	200	4,5	6,5	13,8	135,1	0,07	43,08	0,11	2,99	0,00	0,09	106,20	39,00	75,36	2,36	514,53	8,02	0,00	0,00	0,00	336	2012						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,22	0,00	0,00	0,64	0,00	0,10	21,60	22,80	104,40	4,80	163,20	6,72	0,00	0,00	0,00	8	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	7	2008						
Итого за прием пищи:	960	46,6	44,5	142,9	1163,9	0,72	57,04	0,42	9,14	0,22	0,49	207,96	154,87	551,71	14,43	1762,82	29,09	0,00	0,00	0,00								
Полдник																												
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2008						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0,0	0,0	5,8	23,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,21	1,80	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011						
Итого за прием пищи:	230	1,8	1,4	28,3	133,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,51	4,50	15,00	0,24	22,08	0,00	0,00	0,00	0,00								
Ужин																												
ТЕФТЕЛИ *	110	13,2	27,5	13,2	352,0	0,16	2,42	0,17	2,73	0,00	0,08	21,11	26,80	139,09	1,83	279,66	5,92	0,00	0,00	0,00	284	2008						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ *	180	3,5	7,6	28,0	194,2	0,16	14,12	0,04	0,37	0,13	0,11	26,26	37,83	94,18	1,63	1004,27	8,83	0,00	0,00	0,00	125	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0,4	0,0	10,6	44,2	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	18,53	10,91	17,06	1,70	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	685	2004						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	7	2008						
Итого за прием пищи:	540	20,9	35,4	76,9	708,8	0,40	16,63	0,21	4,08	0,13	0,24	76,40	92,04	292,33	6,16	1406,37	14,75	0,00	0,00	0,00								
Ужин 2																												
МОЛОКО 0,2 *	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	400,1	2012						
ПРЕНКА МОЛОЧНАЯ *	60	6,6	8,8	20,3	187,2	0,07	0,07	0,07	3,62	0,58	0,13	34,96	16,23	85,71	1,33	108,12	6,50	0,00	0,00	0,00	176	2013						
Итого за прием пищи:	260	12,2	13,7	29,6	292,0	0,12	1,11	0,10	3,62	0,58	0,34	238,96	38,63	229,71	1,49	400,12	24,50	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:		93,9	111,0	393,1	2963,9	1,47	184,63	0,83	19,18	0,96	1,30	767,22	346,14	1295,06	25,16	4243,84	85,09	0,00	0,00	0,00								

11 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА *	200	20.6	16.1	21.5	317.3	0.06	0.21	0.06	2.11	0.11	0.23	155.79	22.89	206.87	0.64	154.49	2.10	0.00	0.00	0.00	241	2012					
КОМПОТ ИЗ СЪЕЗКИХ ПЛОДОВ *	180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	0.00	342	2011					
СЫР (ГОРЧИМЫ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.01	0.21	0.10	0.09	0.00	0.09	264.00	10.50	150.00	0.30	26.40	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008					
Итого за прием пищи:	450	30.8	25.3	49.7	555.6	0.14	1.61	0.16	3.17	0.11	0.35	439.63	50.12	393.41	2.33	315.68	2.69	0.00	0.00	0.00							
Завтрак 2																											
РЫБКО	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	25.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.00	0.00	0.00	14	2008					
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	25.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.00	0.00	0.00							
Обед																											
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ *	270	11.8	12.7	12.9	213.5	0.07	12.84	0.27	1.87	0.00	0.12	67.23	39.53	140.64	2.66	611.77	11.58	0.00	0.00	0.00	56	2011					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	120	26.3	5.0	14.3	207.5	0.18	0.43	0.04	0.47	0.06	0.19	91.29	96.06	408.03	2.67	730.31	223.61	0.00	0.00	0.00	257	2012					
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	180	3.6	6.3	37.8	222.1	0.03	0.00	0.03	0.40	0.11	0.02	17.11	25.61	73.18	0.53	54.36	0.74	0.00	0.00	0.00	304	2011					
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 *	20	0.3	1.0	1.5	15.9	0.01	0.58	0.04	0.06	0.02	0.01	2.95	2.16	3.65	0.09	30.71	0.36	0.00	0.00	0.00	348	2012					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.22	0.00	0.00	2.64	0.00	0.10	21.60	22.80	104.40	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00	8	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	950	54.0	26.5	157.3	1 084.5	0.59	17.85	0.38	6.42	0.19	0.46	223.38	207.36	777.50	14.35	1 641.95	243.01	0.00	0.00	0.00							
Полдник																											
ОЛАДЬИ*	80	4.5	9.4	21.7	189.9	0.05	0.19	0.03	2.02	0.15	0.07	46.15	8.92	57.83	0.39	97.77	4.51	0.00	0.00	0.00	449	2012					
ПОВИДЛО	20	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	2.52	1.26	1.62	0.18	25.80	0.00	0.00	0.00	87	2012						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	10.1	44.0	0.00	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	14.61	3.65	3.17	0.14	27.02	0.00	0.00	0.00	436	2008						
Итого за прием пищи:	300	4.7	9.4	44.6	285.4	0.05	2.79	0.03	2.02	0.15	0.07	63.28	13.83	62.62	0.71	150.59	4.51	0.00	0.00	0.00							
Ужин																											
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8.0	17.1	35.0	329.0	0.19	24.46	2.67	3.10	0.44	0.22	118.56	89.07	201.11	4.08	942.77	15.04	0.00	0.00	0.00	146	2012					
СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №353	30	1.0	3.7	3.0	49.5	0.01	0.12	0.02	0.09	0.06	0.03	24.99	3.04	19.24	0.06	37.01	2.07	0.00	0.00	0.00	353	2012					
РИЗО ВАРЕНОЕ	40	4.3	3.9	0.2	53.3	0.02	0.00	0.09	0.70	0.77	0.13	17.33	3.78	60.48	0.79	49.00	7.00	0.00	0.00	0.00	213	2012					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	7	2008						
Итого за прием пищи:	570	17.1	25.0	69.1	573.4	0.30	24.58	2.78	4.87	1.27	0.41	180.59	114.19	322.83	5.93	1 094.06	24.11	0.00	0.00	0.00							
Ужин 2																											
РЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008					
Итого за прием пищи:	230	8.3	2.2	23.5	151.0	0.09	1.00	0.00	0.59	0.00	0.02	254.90	37.90	209.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00							
Всего за день:		115.5	89.0	359.9	2 725.1	1.22	63.83	3.36	18.08	1.72	1.34	36	436.20	1 783.16	27.44	3 685.78	277.52	0.00	0.00	0.00							

12 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ *	200	5.7	7.8	28.7	207.4	0.06	0.51	0.04	0.90	0.10	0.12	112.05	16.56	94.92	0.38	183.07	8.83	0.00	0.00	189	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ **	180	3.0	2.2	13.5	86.2	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	100.07	17.13	79.10	0.38	152.33	8.10	0.00	0.00	379	2011				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ *	60	2.6	20.2	18.0	264.0	0.04	0.00	0.16	0.96	0.00	0.00	9.60	4.80	28.80	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008				
СУШИ **	30	3.3	0.4	20.6	99.3	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.00	13.80	36.30	0.87	55.50	0.00	0.00	0.00	2					
Итого за прием пищи:	470	14.6	30.6	80.8	656.9	0.20	0.98	0.21	1.86	0.10	0.24	230.72	52.29	239.12	2.09	390.90	16.93	0.00	0.00						
Завтрак 2																									
РЫБКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.04	13.00	0.01	0.82	0.00	0.03	20.80	10.40	14.30	2.86	361.40	2.60	0.00	0.00	14	2008				
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.04	13.00	0.01	0.82	0.00	0.03	20.80	10.40	14.30	2.86	361.40	2.60	0.00	0.00						
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ *	270	15.9	13.9	23.5	283.5	0.14	7.10	0.36	0.80	0.05	0.15	38.41	37.58	164.82	2.03	642.80	7.78	0.00	0.00	100	2008				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ *	300	23.2	24.3	26.6	418.5	0.19	14.33	0.04	3.89	0.00	0.22	38.13	56.99	257.54	4.12	1 311.33	16.62	0.00	0.00	259	2011				
КАШЕНАЯ КАПУСТА С МАСЛОМ	100	1.6	4.0	6.0	69.0	0.02	25.30	0.00	1.66	0.00	0.02	42.04	14.36	30.99	0.59	260.58	2.73	0.00	0.00	47	2011				
СОК РЫБНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.22	0.00	0.00	2.64	0.00	0.10	21.60	22.80	104.40	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00	8	2008				
Итого за прием пищи:	990	49.6	43.5	126.8	1 101.8	0.59	50.73	0.40	9.19	0.05	0.49	154.18	139.73	571.75	14.34	2 377.91	33.85	0.00	0.00						
Полдник																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ **	100	9.1	11.9	1.8	150.3	0.04	0.15	0.18	2.94	1.48	0.28	62.72	10.47	136.68	1.54	135.71	15.99	0.00	0.00	214	2008				
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00		2008				
ЧАЙ С САХАРОМ **	200	0.4	0.0	10.6	44.2	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.02	18.53	10.91	17.06	1.70	57.94	0.00	0.00	0.00	685	2004				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.80	0.00	0.00	0.00	7	2008				
Итого за прием пищи:	440	14.5	21.0	40.2	408.2	0.12	7.24	0.37	3.72	1.48	0.37	131.45	49.58	224.34	4.74	560.25	15.99	0.00	0.00						
Ужин																									
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В ОВОЩЕ *	120	19.3	11.1	4.8	218.9	0.22	13.91	6.50	3.32	0.00	1.62	24.80	17.56	276.73	6.00	314.49	7.97	0.00	0.00	261	2011				
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	180	7.3	6.8	44.6	269.0	0.21	0.00	0.03	1.84	0.10	0.03	19.81	48.90	136.37	1.80	138.62	2.93	0.00	0.00	302	2005				
НАПИТОК АЛЕСИОНОВЫЙ *	180	0.2	0.0	10.3	43.1	0.01	4.75	0.00	0.04	0.00	0.01	14.02	4.05	4.10	0.05	39.65	0.40	0.00	0.00	436	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.00	0.00	7	2008				
Итого за прием пищи:	540	31.4	18.3	89.8	673.1	0.54	18.66	6.63	6.38	0.10	1.69	72.43	90.31	469.60	9.05	570.36	11.30	0.00	0.00						
Ужин 2																									
КЕФИР *	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	195.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	7	2008				
Итого за прием пищи:	230	8.3	0.4	23.1	133.0	0.13	2.00	0.00	0.59	0.00	0.02	258.90	39.90	221.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:		118.9	114.3	373.4	3 034.1	1.62	92.61	7.62	22.56	1.73	2.84	868.48	382.21	1 740.31	33.68	4 289.52	80.67	0.00	0.00						

13 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВРЗАКА	200	8.1	8.0	39.5	263.0	0.13	0.48	0.04	0.14	0.10	0.14	118.96	37.67	183.87	2.06	249.89	8.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ**	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ *	70	9.0	17.5	14.9	262.9	0.04	0.00	0.16	0.81	0.00	0.00	270.93	14.05	172.59	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	470	20.0	28.0	79.2	659.9	0.21	1.48	0.21	0.95	0.10	0.14	510.89	65.72	446.46	3.66	249.89	8.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Завтрак 2																													
БАДЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ГРУША	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.03	6.50	0.00	0.47	0.00	0.04	24.70	15.60	20.80	2.60	201.50	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2008	
Итого за прием пищи:	360	1.3	1.4	42.4	190.5	0.04	6.50	0.00	0.47	0.00	0.05	37.71	20.40	31.60	3.05	244.28	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																													
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ *	270	15.7	28.4	26.6	425.8	0.41	5.66	0.35	2.06	0.04	0.17	41.43	85.97	223.45	3.63	719.32	10.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ*	290	22.4	18.8	56.8	487.6	0.13	3.28	0.52	2.50	0.00	0.17	36.33	62.22	255.99	2.27	433.07	7.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2005	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ *	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	95	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.22	0.00	0.00	2.64	0.00	0.10	21.60	22.80	104.40	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	1030	51.5	48.9	180.9	1375.6	0.86	17.94	0.87	8.38	0.04	0.49	146.86	209.49	663.84	15.10	1521.09	24.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Полдник																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА *	130	23.6	16.5	18.5	321.7	0.06	0.25	0.09	0.44	0.16	0.26	180.91	29.46	248.51	0.94	178.33	1.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2005	
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК *	190	0.1	0.1	18.5	76.2	0.01	1.14	0.00	0.18	0.00	0.00	14.99	3.82	8.85	0.56	81.38	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	352	2011	
Итого за прием пищи:	340	25.1	18.3	48.1	449.7	0.07	1.39	0.09	0.62	0.16	0.26	195.90	33.28	257.36	1.50	259.71	1.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																													
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	19.7	5.3	3.4	141.2	0.12	1.49	0.69	2.37	0.00	0.14	65.18	74.96	292.06	1.32	613.33	188.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	247	2012	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ *	180	3.7	18.1	27.7	289.6	0.15	14.00	0.00	7.85	0.00	0.09	38.43	38.44	112.95	1.95	507.84	9.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	132	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200	0.5	0.0	6.4	28.2	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	0.02	19.80	11.05	17.31	1.67	63.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	560	28.5	23.8	67.6	601.1	0.37	16.38	0.69	11.40	0.00	0.28	137.21	144.25	472.72	6.14	1662.05	197.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин 2																													
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	230	8.3	2.2	23.5	151.0	0.09	1.00	0.00	0.59	0.00	0.02	254.90	37.90	209.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		134.8	122.6	441.7	3427.8	1.66	44.69	1.86	22.41	0.30	1.24	1283.47	511.04	2081.18	30.05	3975.72	232.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

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. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг																									
КАША ОВСОБЯЯ "ТЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ КОДЕЙНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**		200	7.1	9.3	28.5	226.6	0.14	0.53	0.05	1.92	0.10	0.16	120.20	64.82	172.32	1.88	274.58	10.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	179	2008															
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ*		180	3.0	2.2	13.6	86.4	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	100.15	17.26	79.41	0.56	152.78	8.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011															
Итого за прием пищи:		450	12.2	19.0	80.6	544.0	0.21	15.00	0.12	2.62	0.10	0.26	234.35	90.83	276.23	2.77	427.36	18.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2005															
Завтрак 2																																												
ПРЯНИКИ		30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2008															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008																
ЯБЛОКО		130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.04	13.00	0.01	0.82	0.00	0.03	20.80	10.40	14.30	2.86	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008															
Итого за прием пищи:		360	3.3	2.1	55.0	256.9	0.08	17.00	0.01	1.02	0.00	0.04	38.10	21.10	43.30	5.90	382.70	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00																	
Обед																																												
ШИШ ИЗ ХВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ *		270	9.7	22.4	8.5	276.8	0.23	10.00	0.29	1.98	0.00	0.10	52.88	34.27	119.78	1.65	553.52	8.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2012															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *		200	8.5	5.6	54.5	302.3	0.10	0.00	0.03	1.80	0.09	0.03	38.72	16.00	64.34	1.49	100.32	1.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	202	2011															
ГРЯНУШ *		110	12.8	31.3	4.0	349.2	0.31	2.02	0.03	1.50	0.00	0.10	15.14	22.61	127.65	1.52	346.16	6.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011															
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *		180	0.1	0.1	8.1	34.4	0.01	1.19	0.00	0.19	0.00	0.01	10.64	3.53	2.94	0.59	83.19	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2011															
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.22	0.00	0.00	2.64	0.00	0.10	21.60	22.80	104.40	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2008																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.80	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008																
Итого за прием пищи:		930	42.8	60.8	151.1	1325.9	0.95	13.21	0.35	9.09	0.09	0.37	150.28	115.71	461.11	11.05	1310.89	23.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00																	
Полдник																																												
ОЛАДЫШ С ЯБЛОКОМ		80	6.6	10.8	33.7	258.7	0.08	0.63	0.04	1.75	0.16	0.10	75.41	14.20	86.44	0.67	171.66	7.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2012															
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) *		20	0.4	1.0	2.6	20.9	0.00	0.05	0.01	0.02	0.01	0.01	10.87	1.34	8.03	0.02	15.91	0.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	351	2012															
ЧАЙ С САХАРОМ **		200	0.4	0.0	10.6	44.0	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.02	18.08	10.51	16.32	1.62	55.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004															
Итого за прием пищи:		300	7.4	11.8	46.9	323.6	0.08	0.77	0.05	1.77	0.17	0.13	104.36	26.05	110.79	2.31	243.03	7.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00																	
Ужин																																												
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ *		200	3.8	5.1	15.5	124.1	0.09	12.17	0.84	0.66	0.08	0.11	79.80	35.91	89.52	1.28	452.50	8.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	317	2011															
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ*		70	7.8	17.1	0.3	186.2	0.14	0.00	0.00	0.28	0.00	0.00	25.20	14.00	113.40	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008															
ОВЕЖКА С ЧЕСНОКОМ *		100	1.6	5.0	9.0	86.5	0.02	3.92	0.00	2.23	0.00	0.03	36.33	19.59	38.47	1.24	281.14	6.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33.1	2012															
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *		200	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	1.80	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.80	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008																
Итого за прием пищи:		620	17.0	27.5	55.7	538.4	0.33	16.09	0.84	4.15	0.08	0.17	161.04	87.80	284.39	4.92	798.92	14.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00																	
Ужин 2																																												
МОЛОКО 0.2 *		200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.1	2012																
ГРЕЧКА МОЛОЧНАЯ *		60	6.6	8.8	20.3	167.2	0.07	0.07	0.07	3.62	0.58	0.13	34.96	16.23	85.71	1.33	108.12	6.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	176	2013																
Итого за прием пищи:		260	12.2	13.7	29.6	292.0	0.12	1.11	0.10	3.62	0.58	0.34	238.96	38.63	229.71	1.49	400.12	24.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00																	
Всего за день:			94.9	134.9	418.9	3280.8	1.77	63.18	1.47	22.27	1.02	1.31	927.09	380.12	1405.53	28.44	02	92.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00																	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	1646,6	1610,7	5273,8	42539,5	22,24	1281,77	56,71	274,80	17,94	27,75	15756,79	6103,44	25078,48	411,49	58660,84	2395,31	0,00	0,00		
Среднее значение за период	117,6	115,1	376,7	3038,5	1,59	91,56	4,05	19,63	1,28	1,98	1125,49	435,96	1791,32	29,39	4190,06	171,09	0,00	0,00		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5	34,1	50,4																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Социально-типичный школьник (12-18 лет)	461	246	979	315	573	236