

**Десятидневное меню на зимне-весенний период
для детей с 1,5 до 3 лет (ясли); с 3 до 7 лет (сад)
с 10-ти часовым пребыванием в детском саду.**

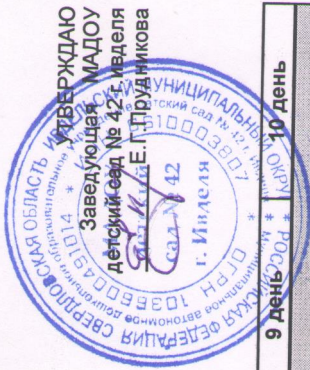
УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МАДОУ
д/с № 42 г. Ивделя
Е. П. Прудникова



МЕНЮ

Ясли 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ЯЧНЕВАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ 150	КАША МАННАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША АССОРТИ 150	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ 150	КАША РИСОВАЯ 150
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150
II Завтрак									
СОК 150	ЯБЛОКО 150	СОК 150	ЯБЛОКО 150	СОК 150	ЯБЛОКО 150	СОК 150	ЯБЛОКО 150	СОК 150	ЯБЛОКО 150
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 150	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 80	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 150
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ 150	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 60	СУП РЫБНЫЙ 150	РИС ОТВАРНОЙ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	СУП ГОРОХОВЫЙ 150	ПЛОВ 150	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 50	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 50	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 30	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 30	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 30	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370 30	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КИСЕЛЬ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КИСЕЛЬ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		
Полдник									
"ТРЕБЕШОК" С ПОВИДЛОМ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 50	ИКРА МОРКОВНАЯ 80	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	СУП РЫБНЫЙ 150	ЗРАЗЫ МОРКОВНЫЕ С ТВОРОГОМ 100/30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150
	ЧАЙ С САХАРОМ 150		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20			ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ПЕЧЕНЬЕ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	
	ПЕЧЕНЬЕ 20		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150						



МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ЯЧНЕВАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 200	КАША МАННАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША АССОРТИ 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 200	КАША РИСОВАЯ 200
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 200
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ 180	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	СУП РЫБНЫЙ 200	РИС ОТВАРНОЙ 130	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	СУП ГОРОХОВЫЙ 200	ПЛОВ 180	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ 130	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 70	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 50	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 80	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370 50	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КИСЕЛЬ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КИСЕЛЬ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		
Полдник									
"ТРЕБЕШОК" С ПОВИДЛОМ 70	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 120	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 70	ИКРА МОРКОВНАЯ 100	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ 70	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	СУП РЫБНЫЙ 200	ЗРАЗЫ МОРКОВНЫЕ С МОЛОКОМ 200
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
	ЧАЙ С САХАРОМ 200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ПЕЧЕНЬЕ 40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	
	ПЕЧЕНЬЕ 40		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200						

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры			
		Белки, г	Жиры, г		Угловоды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	5.0	6.1	17.6	145.9	0.57	0.07	0.13	0.03	0.05	131.44	141.05	22.05	0.46	201.92	9.90	0.01	0.02	418	201
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.0	7.6	13.1	128.9	0.00	0.04	0.02	0.07	0.14	7.06	23.55	8.58	0.54	34.99	0.00	0.00	0.00	1	201
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	10.2	81.3	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.99	76.77	14.04	0.17	153.22	9.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	335	10.0	16.8	40.9	356.1	1.09	0.14	0.26	0.12	0.19	245.49	241.37	44.67	1.17	390.03	18.90	0.01	0.02		
II Завтрак																				
СОК	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	200
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	150	1.8	3.1	12.4	85.1	4.09	0.05	0.04	0.19	0.00	23.37	53.06	17.00	0.99	305.14	3.56	0.00	0.02	80	201
ГОВЯДИНА, тушенная с КАПУСТОЙ	150	15.8	18.9	40.2	259.6	10.30	0.06	0.10	0.41	0.00	51.38	156.29	32.68	2.44	324.54	7.11	0.00	0.06	262	200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.3	29.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.51	0.00	1.42	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	402	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK Ne003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.8	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		200
Итого за прием пищи:	505	21.6	22.4	85.6	495.7	14.39	0.21	0.18	0.60	0.00	92.66	256.30	65.75	4.73	703.08	12.07	0.00	0.07		
Полдник																				
"ТРЕВЕШОК" С ПОВИДЛОМ	50	4.3	1.2	35.8	171.2	0.10	0.05	0.04	0.01	0.06	23.44	42.93	7.79	0.52	85.59	2.21	0.01	0.01	482	201
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.0	28.7	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	2.18	2.52	0.17	11.33	0.00	0.00	0.00	393	201
Итого за прием пищи:	200	4.4	1.2	42.8	199.9	0.67	0.05	0.04	0.01	0.06	31.81	45.11	10.31	0.69	96.92	2.21	0.01	0.01		
Всего за день:		36.8	40.6	184.2	1 116.2	19.15	0.42	0.48	0.73	0.25	380.46	553.28	126.73	8.69	1 190.03	33.18	0.02	0.10		

Блюда за завтрак:	49.1	49.9	33.3	1 179.3	32.48	0.92	0.16	0.14	0.21	0.21	154.86	163.56	23.79	1.69	316.15	17.91	0.02
Блюда за обед:	33.0	7.1	16.2	53.9	9.95	0.08	0.10	0.01	0.00	0.00	58.75	17.18	3.16	0.34	10.64	0.16	0.00
Блюда за полдник:	20.0	0.1	0.0	6.0	28.7	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	2.18	2.52	0.17	11.33	0.00	0.00
Блюда за ужин:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00
Всего за день:	112.1	57.8	56.5	1 812.7	117.68	4.07	0.36	0.35	0.22	0.21	232.66	293.33	35.63	2.30	438.12	18.23	0.02
II Ужин																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ С КОФЕЙНЫМ НАПИТОКОМ	150	5.0	6.1	17.6	145.9	0.57	0.07	0.13	0.03	0.05	131.44	141.05	22.05	0.46	201.92	9.90	0.01
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.0	7.6	13.1	128.9	0.00	0.04	0.02	0.07	0.14	7.06	23.55	8.99	0.54	34.99	0.00	0.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	10.2	81.3	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.99	76.77	14.04	0.17	153.22	9.00	0.00
Итого за прием пищи:	335	10.0	16.8	40.9	356.1	1.09	0.14	0.26	0.12	0.19	245.49	241.37	44.07	1.17	390.03	18.90	0.01
III Завтрак																	
СОК	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	150	1.8	3.1	12.4	85.1	4.09	0.05	0.04	0.19	0.00	23.37	63.06	17.00	0.99	305.14	3.58	0.00
ГОВЯДИНА, тушенная с капустой	150	15.8	18.9	40.2	259.6	10.30	0.06	0.10	0.41	0.00	51.38	166.29	32.68	2.44	324.54	7.11	0.00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.3	29.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.51	0.00	1.42	0.00	0.70	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00
Итого за прием пищи:	505	21.6	22.4	85.6	495.7	14.39	0.21	0.18	0.60	0.00	92.66	256.30	65.75	4.73	703.08	12.07	0.00
Полдник																	
"ТРЕВЕШОК" С ПОВИДЛОМ	50	4.3	1.2	35.8	171.2	0.10	0.05	0.04	0.01	0.06	23.44	42.93	7.79	0.52	85.59	2.21	0.01
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.0	28.7	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	2.18	2.52	0.17	11.33	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	200	4.4	1.2	42.8	199.9	0.67	0.05	0.04	0.01	0.06	31.81	45.11	10.31	0.69	96.92	2.21	0.01
Всего за день:		36.8	40.6	184.2	1 116.2	19.15	0.42	0.48	0.73	0.25	380.46	553.28	126.73	8.69	1 190.03	33.18	0.02

1 день

СООБЩЕНИЕ О ПОЛУЧЕНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ АНАЛИЗА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сбор рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	5.3	7.2	21.1	171.0	0.50	0.08	0.12	0.04	0.07	121.31	151.12	23.22	0.57	194.24	8.59	0.01	0.02	418	201
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00		201
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.4	15.1	105.0	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.90	85.55	16.10	0.21	170.30	9.90	0.00	0.00	395	201
Итого за прием пищи:	440	10.9	19.0	51.3	421.8	1.07	0.16	0.27	0.13	0.22	248.31	263.77	49.22	1.40	404.74	18.49	0.01	0.02		
II Завтрак																				
СОК	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	200
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.4	4.0	16.7	113.3	5.48	0.07	0.08	0.28	0.00	32.71	71.55	23.22	0.94	409.52	4.79	0.00	0.03	80	201
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	18.9	22.6	45.8	309.3	11.75	0.07	0.12	0.49	0.00	61.46	186.71	38.71	2.92	389.94	8.54	0.00	0.08	262	200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	0.00	1.89	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	635	28.3	27.0	97.9	583.3	17.23	0.24	0.22	0.77	0.00	114.26	305.21	78.47	5.46	873.09	14.73	0.00	0.09		
Полдник																				
"ГРЕБЕШОК" С ПОВИДЛОМ	70	6.0	1.8	50.0	240.0	0.13	0.08	0.07	0.01	0.08	32.81	60.92	10.99	0.78	121.05	3.10	0.01	0.01	462	201
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	9.3	38.4	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	3.14	3.49	0.27	15.93	0.00	0.00	0.00	393	201
Итого за прием пищи:	270	6.1	1.8	59.3	278.4	0.89	0.08	0.07	0.01	0.08	44.11	64.06	14.48	1.03	136.98	3.10	0.01	0.01		
Всего за день:		43.1	48.0	223.7	1 348.0	22.19	0.50	0.58	0.91	0.30	417.18	643.54	148.17	9.99	1 594.81	37.82	0.02	0.12		

Витамин С (мг)		200	5.3	7.2	21.1	171.0	0.50	0.08	0.12	0.04	0.07	121.31	151.12	23.22	0.57	194.24	8.59	0.01	0.02	418	201		
Витамин В1 (мг)		40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00		201		
Витамин В2 (мг)		200	3.3	3.4	15.1	105.0	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.90	85.55	16.10	0.21	170.30	9.90	0.00	0.00	395	201		
Витамин А (мкг)		440	10.9	19.0	51.3	421.8	1.07	0.16	0.27	0.13	0.22	248.31	263.77	49.22	1.40	404.74	18.49	0.01	0.02				
Витамин Д (мкг)		150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	200		
Витамин С (мг)		635	28.3	27.0	97.9	583.3	17.23	0.24	0.22	0.77	0.00	114.26	305.21	78.47	5.46	873.09	14.73	0.00	0.09				
Витамин В1 (мг)		270	6.1	1.8	59.3	278.4	0.89	0.08	0.07	0.01	0.08	44.11	64.06	14.48	1.03	136.98	3.10	0.01	0.01				
Витамин В2 (мг)		43.1	48.0	223.7	1 348.0	22.19	0.50	0.58	0.91	0.30	417.18	643.54	148.17	9.99	1 594.81	37.82	0.02	0.12					
Витамин А (мкг)		200	5.3	7.2	21.1	171.0	0.50	0.08	0.12	0.04	0.07	121.31	151.12	23.22	0.57	194.24	8.59	0.01	0.02				
Витамин В1 (мг)		40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00		201		
Витамин В2 (мг)		200	3.3	3.4	15.1	105.0	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.90	85.55	16.10	0.21	170.30	9.90	0.00	0.00	395	201		
Витамин А (мкг)		440	10.9	19.0	51.3	421.8	1.07	0.16	0.27	0.13	0.22	248.31	263.77	49.22	1.40	404.74	18.49	0.01	0.02				
Витамин Д (мкг)		150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	200		
Витамин С (мг)		635	28.3	27.0	97.9	583.3	17.23	0.24	0.22	0.77	0.00	114.26	305.21	78.47	5.46	873.09	14.73	0.00	0.09				
Витамин В1 (мг)		270	6.1	1.8	59.3	278.4	0.89	0.08	0.07	0.01	0.08	44.11	64.06	14.48	1.03	136.98	3.10	0.01	0.01				
Витамин В2 (мг)		43.1	48.0	223.7	1 348.0	22.19	0.50	0.58	0.91	0.30	417.18	643.54	148.17	9.99	1 594.81	37.82	0.02	0.12					
Витамин А (мкг)		200	5.3	7.2	21.1	171.0	0.50	0.08	0.12	0.04	0.07	121.31	151.12	23.22	0.57	194.24	8.59	0.01	0.02				
Витамин В1 (мг)		40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00		201		
Витамин В2 (мг)		200	3.3	3.4	15.1	105.0	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.90	85.55	16.10	0.21	170.30	9.90	0.00	0.00	395	201		
Витамин А (мкг)		440	10.9	19.0	51.3	421.8	1.07	0.16	0.27	0.13	0.22	248.31	263.77	49.22	1.40	404.74	18.49	0.01	0.02				
Витамин Д (мкг)		150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	200		
Витамин С (мг)		635	28.3	27.0	97.9	583.3	17.23	0.24	0.22	0.77	0.00	114.26	305.21	78.47	5.46	873.09	14.73	0.00	0.09				
Витамин В1 (мг)		270	6.1	1.8	59.3	278.4	0.89	0.08	0.07	0.01	0.08	44.11	64.06	14.48	1.03	136.98	3.10	0.01	0.01				
Витамин В2 (мг)		43.1	48.0	223.7	1 348.0	22.19	0.50	0.58	0.91	0.30	417.18	643.54	148.17	9.99	1 594.81	37.82	0.02	0.12					
Витамин А (мкг)		200	5.3	7.2	21.1	171.0	0.50	0.08	0.12	0.04	0.07	121.31	151.12	23.22	0.57	194.24	8.59	0.01	0.02				
Витамин В1 (мг)		40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00		201		
Витамин В2 (мг)		200	3.3	3.4	15.1	105.0	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.90	85.55	16.10	0.21	170.30	9.90	0.00	0.00	395	201		
Витамин А (мкг)		440	10.9	19.0	51.3	421.8	1.07	0.16	0.27	0.13	0.22	248.31	263.77	49.22	1.40	404.74	18.49	0.01	0.02				
Витамин Д (мкг)		150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	200		
Витамин С (мг)		635	28.3	27.0	97.9	583.3	17.23	0.24	0.22	0.77	0.00	114.26	305.21	78.47	5.46	873.09	14.73	0.00	0.09				
Витамин В1 (мг)		270	6.1	1.8	59.3	278.4	0.89	0.08	0.07	0.01	0.08	44.11	64.06	14.48	1.03	136.98	3.10	0.01	0.01				
Витамин В2 (мг)		43.1	48.0	223.7	1 348.0	22.19	0.50	0.58	0.91	0.30	417.18	643.54	148.17	9.99	1 594.81	37.82	0.02	0.12					
Витамин А (мкг)		200	5.3	7.2	21.1	171.0	0.50	0.08	0.12	0.04	0.07	121.31	151.12	23.22	0.57	194.24	8.59	0.01	0.02				
Витамин В1 (мг)		40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00		201		
Витамин В2 (мг)		200	3.3	3.4	15.1	105.0	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.90	85.55	16.10	0.21	170.30	9.90	0.00	0.00	395	201		
Витамин А (мкг)		440	10.9	19.0	51.3	421.8	1.07	0.16	0.27	0.13	0.22	248.31	263.77	49.22	1.40	404.74	18.49	0.01	0.02				
Витамин Д (мкг)		150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	200		
Витамин С (мг)		635	28.3	27.0	97.9	583.3	17.23	0.24	0.22	0.77	0.00	114.26	305.21	78.47	5.46	873.09	14.73	0.00	0.09				
Витамин В1 (мг)		270	6.1	1.8	59.3	278.4	0.89	0.08	0.07	0.01	0.08	44.11	64.06	14.48	1.03	136.98	3.10	0.01	0.01				
Витамин В2 (мг)		43.1	48.0	223.7	1 348.0	22.19	0.50	0.58	0.91	0.30	417.18	643.54	148.17	9.99	1 594.81	37.82	0.02	0.12					
Витамин А (мкг)		200	5.3	7.2	21.1	171.0	0.50	0.08	0.12	0.04	0.07	121.31	151.12	23.22	0.57	194.24	8.59	0.01	0.02				
Витамин В1 (мг)		40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00		201		
Витамин В2 (мг)		200	3.3	3.4	15.1	105.0	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.90	85.55	16.10	0.21	170.30	9.90	0.00	0.00	395	201		
Витамин А (мкг)		440	10.9	19.0	51.3	421.8	1.07	0.16	0.27	0.13	0.22	248.31	263.77	49.22	1.40	404.74	18.49	0.01	0.02				
Витамин Д (мкг)		150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	200		
Витамин С (мг)		635	28.3	27.0	97.9	583.3	17.23	0.24	0.22	0.77	0.00	114.26	305.21	78.47	5.46	873.09	14.73	0.00	0.09				
Витамин В1 (мг)		270	6.1	1.8	59.3	278.4	0.89	0.08	0.07	0.01	0.08	44.11	64.06	14.48	1.03	136.98	3.10	0.01	0.01				
Витамин В2 (мг)		43.1	48.0	223.7	1 348.0	22.19	0.50	0.58	0.91	0.30	417.18	643.54	148.17	9.99	1 594.81	37.82	0.02	0.12					
Витамин А (мкг)		200	5.3	7.2	21.1	171.0	0.50	0.08	0.12	0.04	0.07	121.31	151.12	23.22	0.57	194.24	8.59	0.01	0.02				
Витамин В1 (мг)		40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00		201		
Витамин В2 (мг)		200	3.3	3.4	15.1	105.0	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.90	85.55	16.10	0.21	170.30	9.90	0.00	0.00	395	201		
Витамин А (мкг)		440	10.9	19.0	51.3	421.8	1.07	0.16	0.27	0.13	0.22	248.31	263.77	49.22	1.40	404.74	18.49	0.01	0.02				
Витамин Д (мкг)		150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	200		
Витамин С (мг)		635	28.3	27.0	97.9	583.3	17.23	0.24	0.22	0.77	0.00	114.26	305.21	78.47	5.46	873.09	14.73	0.00	0.09				
Витамин В1 (мг)		270	6.1	1.8	59.3	278.4	0.89	0.08	0.07	0.01	0.08	44.11	64.06	14.48	1.03	136.98	3.10	0.01	0.01				
Витамин В2 (мг)		43.1	48.0	223.7	1 348.0	22.19	0.50	0.58	0.91	0.30	417.18	643.54	148.17	9.99	1 594.81	37.82	0.02	0.12					
Витамин А (мкг)		200	5.3	7.2	21.1	171.0	0.50	0.08	0.12	0.04	0.07	121.31	151.12	23.22	0.57	194.24	8.59	0.01	0.02				
Витамин В1 (мг)		40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00		201		
Витамин В2 (мг)		200	3.3	3.4	15.1	105.0	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.90	85.55	16.10	0.21	170.30	9.90	0.00	0.00	395	201		
Витамин А (мкг)		440	10.9	19.0	51.3	421.8	1.07	0.16	0.27	0.13	0.22	248.31	263.77	49.22	1.40	404.74	18.49	0.01	0.02				
Витамин Д (мкг)		150	0.8	0.2																			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сбор рецег
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	150	4.5	7.4	20.0	165.4	0.59	0.06	0.13	0.04	0.07	119.71	107.81	21.82	0.38	188.48	10.57	0.00	0.01	190	200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.4	6.9	15.1	140.4	0.06	0.05	0.05	0.05	0.08	87.40	71.41	13.08	0.70	47.45	0.00	0.00	0.01	3	201
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.9	3.1	11.4	85.8	0.53	0.03	0.11	0.02	0.00	105.44	73.49	12.53	0.22	151.35	9.00	0.00	0.00	394	201
Итого за прием пищи:	345	11.8	17.4	46.5	391.6	1.18	0.14	0.29	0.11	0.15	312.55	252.71	47.43	1.30	387.28	19.57	0.00	0.02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	-	200
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1.4	3.6	7.2	67.0	5.96	0.04	0.04	0.20	0.05	27.50	34.61	14.94	0.62	242.61	3.13	0.00	0.02	95	200
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13.2	6.1	4.6	140.1	8.92	0.14	1.03	4.00	0.15	43.70	199.33	14.94	3.83	250.47	8.34	0.02	0.12	к/к	к/к
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	2.9	25.3	143.1	0.00	0.05	0.01	0.01	0.05	7.63	29.63	5.39	0.68	45.99	0.56	0.01	0.01	317	201
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.4	2.8	2.7	37.6	0.66	0.01	0.01	0.23	0.05	9.66	11.12	5.42	0.20	43.85	0.84	0.00	0.01	349	201
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	5.4	21.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.84	1.26	1.35	0.00	0.43	0.00	0.00	0.00	411	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		200
Итого за прием пищи:	665	23.0	16.8	70.9	531.4	15.54	0.34	1.13	4.44	0.30	106.73	322.90	56.69	6.93	656.05	14.27	0.03	0.16		
Полдник																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.1	10.1	6.6	123.2	4.73	0.04	0.03	0.20	0.00	19.58	34.22	14.94	0.71	229.88	3.05	0.00	0.02	51	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		200
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.96	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	430	200
ПЕЧЕНЬЕ	20	2.8	3.6	14.9	94.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	18.20	3.60	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	290	5.2	13.9	38.9	293.2	4.73	0.08	0.05	0.20	0.00	32.88	67.82	23.30	1.91	279.67	4.17	0.00	0.02		
Всего за день:		40.6	47.7	171.0	1 286.7	36.45	0.61	1.50	4.76	0.45	476.16	659.93	139.42	13.44	1 740.00	41.01	0.03	0.22		
Утро																				
КАША "ДРУЖБА"	150	4.5	7.4	20.0	165.4	0.59	0.06	0.13	0.04	0.07	119.71	107.81	21.82	0.38	188.48	10.57	0.00	0.01	190	200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.4	6.9	15.1	140.4	0.06	0.05	0.05	0.05	0.08	87.40	71.41	13.08	0.70	47.45	0.00	0.00	0.01	3	201
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.9	3.1	11.4	85.8	0.53	0.03	0.11	0.02	0.00	105.44	73.49	12.53	0.22	151.35	9.00	0.00	0.00	394	201
Итого за прием пищи:	345	11.8	17.4	46.5	391.6	1.18	0.14	0.29	0.11	0.15	312.55	252.71	47.43	1.30	387.28	19.57	0.00	0.02		
Полдник																				
КАША "ДРУЖБА"	150	4.5	7.4	20.0	165.4	0.59	0.06	0.13	0.04	0.07	119.71	107.81	21.82	0.38	188.48	10.57	0.00	0.01	190	200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.4	6.9	15.1	140.4	0.06	0.05	0.05	0.05	0.08	87.40	71.41	13.08	0.70	47.45	0.00	0.00	0.01	3	201
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.9	3.1	11.4	85.8	0.53	0.03	0.11	0.02	0.00	105.44	73.49	12.53	0.22	151.35	9.00	0.00	0.00	394	201
Итого за прием пищи:	345	11.8	17.4	46.5	391.6	1.18	0.14	0.29	0.11	0.15	312.55	252.71	47.43	1.30	387.28	19.57	0.00	0.02		
Вечер																				
КАША "ДРУЖБА"	150	4.5	7.4	20.0	165.4	0.59	0.06	0.13	0.04	0.07	119.71	107.81	21.82	0.38	188.48	10.57	0.00	0.01	190	200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.4	6.9	15.1	140.4	0.06	0.05	0.05	0.05	0.08	87.40	71.41	13.08	0.70	47.45	0.00	0.00	0.01	3	201
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.9	3.1	11.4	85.8	0.53	0.03	0.11	0.02	0.00	105.44	73.49	12.53	0.22	151.35	9.00	0.00	0.00	394	201
Итого за прием пищи:	345	11.8	17.4	46.5	391.6	1.18	0.14	0.29	0.11	0.15	312.55	252.71	47.43	1.30	387.28	19.57	0.00	0.02		
Итого за день:																				
		40.6	47.7	171.0	1 286.7	36.45	0.61	1.50	4.76	0.45	476.16	659.93	139.42	13.44	1 740.00	41.01	0.03	0.22		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сбор рецен		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	5.8	7.9	23.3	188.6	0.73	0.07	0.16	0.04	0.06	149.37	136.28	27.98	0.49	236.32	13.19	0.00	0.01	190	200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5.8	8.2	15.1	158.3	0.11	0.05	0.06	0.07	0.07	139.36	100.88	15.15	0.76	52.58	0.00	0.00	0.01	3	201
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.4	3.7	14.6	106.6	0.63	0.03	0.13	0.02	0.00	127.11	88.62	15.34	0.33	183.16	10.80	0.00	0.00	394	201
Итого за прием пищи:	445	16.0	19.8	53.0	453.5	1.47	0.15	0.35	0.13	0.13	415.84	325.78	58.47	1.58	472.06	23.99	0.00	0.02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.8	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		200
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.8	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.8	5.2	9.6	92.3	7.02	0.06	0.06	0.30	0.08	37.13	46.46	19.82	0.80	318.73	4.27	0.00	0.02	95	200
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	17.6	8.1	6.2	186.7	11.89	0.19	1.37	5.33	0.20	58.27	265.78	19.92	5.11	333.96	11.12	0.03	0.16	МК	МК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	3.8	30.8	176.6	0.00	0.06	0.02	0.02	0.06	9.76	36.18	6.58	0.83	58.00	0.68	0.01	0.01	317	201
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.9	4.5	5.0	64.5	1.81	0.02	0.02	0.37	0.08	17.05	22.36	11.21	0.44	109.08	1.24	0.00	0.01	349	201
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	7.7	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.23	1.80	1.80	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	411	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	720	29.4	22.1	87.0	683.2	20.52	0.43	1.80	6.02	0.40	143.74	423.90	74.93	8.98	897.84	18.99	0.04	0.20		
Полдник																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1.4	12.2	8.8	151.4	6.96	0.05	0.04	0.34	0.00	27.40	45.40	20.81	0.95	299.32	4.24	0.00	0.02	51	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		200
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	11.8	49.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.99	0.00	1.28	0.00	0.79	0.00	0.00	0.00	430	200
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	4.0	34.7	149.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.48	32.40	7.20	0.80	44.00	0.00	0.00	0.00	TK №018	
Итого за прием пищи:	390	6.4	16.5	67.8	406.0	6.96	0.10	0.06	0.34	0.00	49.27	103.90	34.79	2.95	384.91	5.92	0.00	0.02		
Всего за день:		51.4	59.0	222.8	1812.2	42.95	0.73	1.94	6.50	0.63	632.65	870.08	180.19	16.81	2171.1	51.90	0.04	0.26		

ВЫСЛЕД. 1. ОБЩЕГО	200	4.1	12.1	9.1	3.1	1.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0
-------------------	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сбор рецен	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.8	5.3	17.8	138.9	0.59	0.06	0.13	0.03	0.03	123.94	116.95	21.04	0.70	199.66	10.17	0.01	0.00	189	200
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2.3	0.2	22.3	99.4	4.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.10	26.80	11.30	0.65	52.70	0.00	0.00	0.00	2	201
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	3.2	9.4	79.7	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.79	78.99	19.27	0.51	167.43	8.25	0.00	0.00	433	200
Итого за прием пищи:	340	10.2	8.7	49.5	318.0	5.07	0.14	0.25	0.04	0.03	231.83	222.74	51.91	1.86	419.79	18.42	0.01	0.00		
II Завтрак																				
СОК	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	200
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0.5	2.4	2.8	34.7	1.41	0.01	0.01	0.00	0.00	11.92	14.36	6.98	0.43	97.80	2.06	0.00	0.01	36	201
СУП РЫБНЫЙ	150	5.4	0.2	9.0	60.0	3.74	0.05	0.06	0.19	0.00	14.87	33.38	15.16	0.56	270.74	2.81	0.00	0.02	87	201
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4.9	5.1	22.2	154.3	0.00	0.13	0.07	0.02	0.07	11.42	108.14	72.72	2.53	152.97	1.32	0.00	0.01	181	200
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	9.2	9.2	2.8	129.9	0.61	0.03	0.06	0.28	0.03	13.51	85.48	14.61	1.26	202.00	4.44	0.00	0.03	277	201
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.3	0.1	14.4	81.0	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	19.05	9.94	6.71	0.76	134.20	0.60	0.00	0.00	372	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.8	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		200
Итого за прием пищи:	565	24.3	17.4	76.7	561.9	6.96	0.33	0.24	0.49	0.10	82.17	298.25	130.83	7.14	930.41	12.63	0.00	0.07		
Полдник																				
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	7.3	3.6	26.0	165.9	0.08	0.05	0.07	0.02	0.13	42.50	72.47	9.59	0.47	82.02	2.31	0.01	0.01	463	201
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.9	3.1	11.4	85.8	0.53	0.03	0.11	0.02	0.00	105.43	73.49	12.53	0.22	151.35	9.00	0.00	0.00	394	201
Итого за прием пищи:	200	10.2	6.7	37.4	251.7	0.61	0.08	0.18	0.04	0.13	147.93	145.96	22.12	0.69	233.37	11.31	0.01	0.01		
Всего за день:		45.5	33.0	178.8	1196.1	16.64	0.57	0.67	0.57	0.26	472.43	677.45	210.56	11.79	1583.57	42.36	0.02	0.08		

Наименование блюда	Количество	БЖУ	Калории	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	Вит. С	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. РР	Вит. РН	Вит. РВ	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ	Вит. РМ	Вит. РН	Вит. РО	Вит. РП	Вит. РР	Вит. РС	Вит. РД	Вит. РЕ	Вит. РЖ	Вит. РЗ	Вит. РИ	Вит. РЛ
--------------------	------------	-----	---------	--------	---------	---------	---------	----------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

3 день

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сбор рецен					
		Валки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
	200	63	7.3	24.4	188.7	0.62	0.09	0.15	0.04	0.06	137.37	148.01	28.08	1.14	235.33	10.80	0.02	0.00	0.00	199	200
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	45	2.7	0.2	29.3	128.0	6.76	0.08	0.02	0.00	0.00	11.49	31.10	13.52	0.76	67.26	0.00	0.00	0.01	0.00	2	200
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	200	4.4	4.6	12.9	111.6	0.69	0.04	0.14	0.02	0.00	145.37	113.07	27.34	0.68	239.02	12.00	0.00	0.00	0.00	433	200
КАКАО С МОЛОКОМ	445	13.4	12.1	66.8	428.3	8.07	0.19	0.31	0.06	0.06	294.23	292.18	68.94	2.58	541.61	22.80	0.02	0.01			
II Завтрак																					
	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00	442-	200
СОК	180	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Итого за прием пищи:																					
	60	0.8	3.5	4.1	51.7	2.09	0.01	0.02	0.00	0.00	17.64	21.10	10.36	0.63	145.23	3.07	0.00	0.01	0.00	36	201
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	200	7.7	0.4	19.0	96.5	8.96	0.09	0.08	0.26	0.00	22.32	57.70	25.35	0.98	499.41	4.99	0.00	0.03	0.00	87	201
СУП РЫБНЫЙ	130	7.4	6.0	33.7	218.7	0.00	0.18	0.00	0.04	0.00	16.05	176.53	119.35	4.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	201
КАША РЫБНАЯ	80	12.2	12.3	2.9	170.7	0.60	0.04	0.08	0.28	0.04	15.08	110.24	17.52	1.62	255.15	5.61	0.00	0.04	0.00	277	201
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	200	0.3	0.1	17.4	73.3	1.12	0.02	0.01	0.00	0.00	23.66	12.06	6.08	0.77	145.55	0.56	0.00	0.00	0.00	372	201
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	6.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	TK №003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	730	32.7	22.6	101.9	746.1	10.77	0.44	0.23	0.56	0.04	107.05	428.93	195.26	9.81	1 124	15.91	0.00	0.08			
Итого за прием пищи:																					
	70	10.3	5.1	36.4	232.9	0.11	0.07	0.10	0.03	0.18	59.37	102.09	13.50	0.67	115.95	3.24	0.02	0.02	0.00	483	201
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	200	3.4	3.7	14.6	106.6	0.63	0.03	0.13	0.02	0.00	127.11	88.62	15.34	0.33	183.16	10.80	0.00	0.00	0.00	394	201
ЧАЙ С МОЛОКОМ	270	13.7	8.8	51.0	339.8	0.74	0.10	0.23	0.05	0.18	186.48	190.71	28.94	1.00	299.11	14.04	0.02	0.02			
Итого за прием пищи:		60.6	43.9	234.7	1 877.4	22.56	0.75	0.79	0.69	0.28	598.26	922.32	299.04	15.49	2 145	54.25	0.04	0.11			
Всего за день:																					

Всего за день:

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫЙ	150	4.4	5.4	11.9	115.1	0.66	0.06	0.14	0.03	0.02	135.69	108.51	20.06	0.30	204.92	12.02	0.00	0.00	94	201
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.8	9.7	11.8	142.2	0.00	0.04	0.02	0.09	0.17	6.77	21.86	7.72	0.49	31.93	0.00	0.00	0.00	1	201
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	10.2	81.3	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	106.99	76.77	14.04	0.17	153.22	9.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	335	9.2	18.2	33.9	338.6	1.20	0.13	0.27	0.14	0.19	249.45	207.14	41.82	0.96	390.07	21.02	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.6	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		200
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.6	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		200
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2.7	3.4	15.4	103.3	2.88	0.05	0.04	0.19	0.11	19.89	41.18	13.89	0.63	224.67	3.15	0.01	0.02	85	201
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	4.3	28.8	164.8	0.00	0.02	0.02	0.02	0.07	4.70	56.01	18.08	0.38	40.77	0.56	0.01	0.02	315	201
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	50	7.6	8.6	5.0	127.4	0.33	0.03	0.06	0.03	0.03	21.68	66.56	9.54	0.66	102.71	3.39	0.01	0.04	315	200
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.6	2.8	3.1	39.7	0.94	0.01	0.01	0.26	0.05	10.75	13.65	7.24	0.27	66.78	0.80	0.00	0.01	349	201
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.3	29.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.51	0.00	1.42	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	402	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00	TK №003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		200
Итого за прием пищи:	640	17.2	19.5	82.7	674.4	4.15	0.20	0.16	0.50	0.28	73.78	218.17	63.17	3.44	501.78	9.30	0.03	0.09		
Полдник																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	80	1.1	4.0	6.9	68.9	2.38	0.04	0.04	1.28	0.00	33.65	40.60	24.99	0.76	179.13	3.88	0.00	0.04	54	201
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.4	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.32	30.61	1.91	0.40	27.90	3.99	0.00	0.01	213	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.6	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.80	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	200	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.0	28.7	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	2.18	2.52	0.17	11.33	0.00	0.00	0.00	393	201
Итого за прием пищи:	270	5.0	6.4	22.6	168.8	2.95	0.09	0.12	1.32	0.44	54.94	90.79	33.22	2.13	245.66	8.99	0.00	0.05		
Всего за день:		32.0	44.7	153.8	1152.3	23.30	0.47	0.58	1.97	0.89	402.17	532.60	150.21	9.83	1554.41	42.31	0.03	0.16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	К, мг	I, мкг		Fe, мг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5.6	6.6	16.6	149.0	0.78	0.08	0.16	0.03	0.03	159.50	133.74	26.29	0.46	244.85	14.04	0.00	0.00	94	201
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00		201
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.4	12.8	94.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.85	85.55	16.10	0.21	170.22	9.90	0.00	0.00	TK№028	
Итого за прием пищи:	440	11.2	18.4	44.2	389.7	1.35	0.16	0.31	0.12	0.18	286.45	246.39	52.29	1.29	455.27	23.94	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.6	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		200
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.6	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		200
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.6	4.5	20.1	135.3	3.68	0.07	0.05	0.18	0.14	25.62	52.08	16.98	0.80	287.74	3.92	0.01	0.02	85	201
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	5.1	33.4	192.0	0.00	0.03	0.02	0.03	0.08	5.59	63.89	20.98	0.44	47.32	0.65	0.01	0.02	315	201
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	10.6	12.1	7.0	179.4	0.47	0.04	0.08	0.04	0.04	30.82	91.90	13.38	0.93	143.80	4.75	0.01	0.06	315	201
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.7	3.3	3.7	47.4	1.06	0.02	0.02	0.32	0.06	14.50	16.59	8.17	0.31	68.61	1.26	0.00	0.01	349	201
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	0.00	1.83	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	378	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	710	22.4	26.6	101.7	726.0	5.21	0.28	0.21	0.57	0.33	97.23	275.72	76.94	4.28	627.88	12.26	0.03	0.11		
Полдник																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1.5	5.0	8.8	87.3	3.16	0.05	0.06	1.61	0.00	42.25	51.36	31.59	0.97	232.66	4.95	0.00	0.04	54	201
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.4	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.32	30.61	1.91	0.40	27.90	3.99	0.00	0.01	213	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		200
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	9.3	38.4	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	3.14	3.49	0.27	15.93	0.00	0.00	0.00	363	201
Итого за прием пищи:	350	6.1	7.5	30.9	217.3	3.92	0.11	0.14	1.65	0.44	68.27	111.21	42.79	2.84	317.29	10.62	0.00	0.05		
Всего за день:		40.3	52.0	191.6	1402.6	26.48	0.58	0.69	2.35	0.95	475.95	649.82	184.02	11.71	44	49.82	0.03	0.18		

Суп картофельный с клецками	200	3.6	4.5	20.1	135.3	3.68	0.07	0.05	0.18	25.62	82.08	16.98	0.80	287.74	3.92	0.01	85
Рис отварной	130	3.2	5.1	33.4	192.0	0.00	0.03	0.02	0.03	0.09	5.59	20.98	0.44	47.32	0.65	0.01	315
Блюдо рубленые из птицы паровые	70	10.6	12.1	7.0	179.4	0.47	0.04	0.08	0.04	30.82	91.90	13.38	0.93	143.80	4.75	0.01	200
Соус томатный с овощами	50	0.7	3.3	3.7	47.4	1.06	0.02	0.02	0.32	0.06	14.50	16.58	0.31	88.61	1.28	0.00	349
Компот из сушеных фруктов	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	0.00	1.83	0.00	0.91	0.00	0.00	201
Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	200
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	TK №003
Итого за прием пищи:	710	22.4	26.5	101.7	726.0	5.21	0.26	0.21	0.57	97.23	275.72	76.94	4.28	627.88	12.28	0.03	
Полдник																	
Мкра морковная	100	1.5	5.0	8.8	87.3	3.16	0.05	0.06	1.61	0.00	42.25	31.59	0.97	232.66	4.95	0.00	54
Яйца варенные	20	2.5	2.2	0.1	30.4	0.00	0.01	0.06	0.04	9.32	30.61	1.91	0.40	27.90	3.99	0.00	213
Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	200
Чай с лимоном	200	0.1	0.0	9.3	38.4	0.76	0.00	0.00	0.00	11.30	3.14	3.49	0.27	15.93	0.00	0.00	393
Итого за прием пищи:	350	6.1	7.5	30.9	217.3	3.92	0.11	0.14	1.65	68.27	111.21	42.79	2.84	317.29	10.62	0.00	
Всего за день:		40.3	52.0	191.8	1402.6	26.48	0.58	0.69	2.35	475.95	649.82	184.02	11.71	44	49.82	0.03	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сбор рецен-туры		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	150	5.1	7.5	21.7	174.6	0.57	0.05	0.13	0.04	0.07	118.14	95.51	15.74	0.29	187.49	9.90	0.00	0.00	201	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.0	7.6	13.1	128.9	0.00	0.04	0.02	0.07	0.14	7.08	23.55	8.58	0.54	34.89	0.00	0.00	0.00	201	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.96	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	200	
Итого за прием пищи:	335	7.1	16.1	43.5	338.3	0.57	0.09	0.15	0.11	0.21	129.70	119.06	25.28	0.83	222.97	9.90	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	200	
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1.3	4.4	6.0	69.5	7.53	0.03	0.03	0.24	0.00	33.42	31.91	15.07	0.65	211.55	3.22	0.00	0.02	67	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	3.9	15.7	107.2	7.81	0.09	0.08	0.02	0.06	25.70	81.59	21.33	0.87	559.16	6.19	0.00	0.03	321	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИЛТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	7.6	4.7	4.8	92.0	0.32	0.06	0.06	0.01	0.00	31.37	111.55	24.81	0.98	219.17	66.30	0.01	0.27	239	
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	30	0.8	2.9	3.2	42.1	0.22	0.01	0.02	0.16	0.05	19.53	16.56	4.71	0.12	39.32	1.66	0.00	0.00	370	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.3	0.1	14.4	61.0	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	19.05	9.94	6.71	0.76	134.20	0.60	0.00	0.00	201	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №0003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.8	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	200	
Итого за прием пищи:	645	16.3	16.4	69.6	493.8	16.88	0.29	0.24	0.43	0.11	140.47	278.50	87.28	4.68	1 236	79.37	0.01	0.32		

Полдник																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	50	8.0	3.2	28.7	176.2	0.13	0.06	0.08	0.02	0.09	54.65	81.83	11.38	0.52	100.24	2.99	0.01	454	201
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.9	7.2	92.0	0.82	0.04	0.17	0.03	0.00	161.16	113.76	17.70	0.13	230.68	14.22	0.00	434	202
Итого за прием пищи:	200	12.4	8.1	35.9	268.2	0.95	0.10	0.25	0.05	0.09	215.81	195.59	29.08	0.65	330.92	17.21	0.02		
Всего за день:		36.6	38.8	163.9	1 164.8	21.40	0.50	0.64	0.59	0.41	496.48	603.65	147.64	8.26	1 789.99	106.48	0.03		
Ужин																			
КАША МАННАЯ	150	5.1	7.5	21.7	174.6	0.57	0.05	0.13	0.04	0.07	118.14	95.51	15.74	0.29	187.49	9.90	0.00	492	203
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.0	7.6	13.1	128.9	0.00	0.04	0.02	0.07	0.14	7.06	23.55	8.58	0.54	34.89	0.00	0.00	466	204
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.98	0.00	0.59	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	335	7.1	16.1	43.5	338.3	0.57	0.09	0.15	0.11	0.21	129.70	119.08	25.28	0.83	222.97	9.90	0.00		
II Завтрак																			
СОК	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	493	205
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1.3	4.4	6.0	69.5	7.53	0.03	0.03	0.24	0.00	33.42	31.91	15.07	0.85	211.55	3.22	0.00	494	206
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	3.9	15.7	107.2	7.81	0.09	0.08	0.02	0.06	25.70	81.59	21.33	0.87	559.16	6.19	0.00	495	207
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИЛТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	7.6	4.7	4.8	92.0	0.32	0.06	0.06	0.01	0.00	31.37	111.55	24.81	0.98	219.17	66.30	0.01	496	208
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	30	0.8	2.9	3.2	42.1	0.22	0.01	0.02	0.16	0.05	19.53	16.56	4.71	0.12	39.32	1.66	0.00	497	209
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.3	0.1	14.4	61.0	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	19.05	9.94	6.71	0.76	134.20	0.60	0.00	498	210
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	499	211
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.8	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	500	212
Итого за прием пищи:	645	16.3	16.4	69.6	493.8	16.88	0.29	0.24	0.43	0.11	140.47	278.50	87.28	4.98	1 236.10	79.37	0.01	501	213
Полдник																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	50	8.0	3.2	28.7	176.2	0.13	0.06	0.08	0.02	0.09	54.65	81.83	11.38	0.52	100.24	2.99	0.01	454	201
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.9	7.2	92.0	0.82	0.04	0.17	0.03	0.00	161.16	113.76	17.70	0.13	230.68	14.22	0.00	434	202
Итого за прием пищи:	200	12.4	8.1	35.9	268.2	0.95	0.10	0.25	0.05	0.09	215.81	195.59	29.08	0.65	330.92	17.21	0.02		
Всего за день:		36.6	38.8	163.9	1 164.8	21.40	0.50	0.64	0.59	0.41	496.48	603.65	147.64	8.26	1 789.99	106.48	0.03		
Ужин																			
КАША МАННАЯ	150	5.1	7.5	21.7	174.6	0.57	0.05	0.13	0.04	0.07	118.14	95.51	15.74	0.29	187.49	9.90	0.00	492	203
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.0	7.6	13.1	128.9	0.00	0.04	0.02	0.07	0.14	7.06	23.55	8.58	0.54	34.89	0.00	0.00	466	204
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.98	0.00	0.59	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	335	7.1	16.1	43.5	338.3	0.57	0.09	0.15	0.11	0.21	129.70	119.08	25.28	0.83	222.97	9.90	0.00		
II Завтрак																			
СОК	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	493	205
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1.3	4.4	6.0	69.5	7.53	0.03	0.03	0.24	0.00	33.42	31.91	15.07	0.85	211.55	3.22	0.00	494	206
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	3.9	15.7	107.2	7.81	0.09	0.08	0.02	0.06	25.70	81.59	21.33	0.87	559.16	6.19	0.00	495	207
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИЛТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	7.6	4.7	4.8	92.0	0.32	0.06	0.06	0.01	0.00	31.37	111.55	24.81	0.98	219.17	66.30	0.01	496	208
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	30	0.8	2.9	3.2	42.1	0.22	0.01	0.02	0.16	0.05	19.53	16.56	4.71	0.12	39.32	1.66	0.00	497	209
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.3	0.1	14.4	61.0	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	19.05	9.94	6.71	0.76	134.20	0.60	0.00	498	210
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	499	211
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.8	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	500	212
Итого за прием пищи:	645	16.3	16.4	69.6	493.8	16.88	0.29	0.24	0.43	0.11	140.47	278.50	87.28	4.98	1 236.10	79.37	0.01	501	213
Полдник																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	50	8.0	3.2	28.7	176.2	0.13	0.06	0.08	0.02	0.09	54.65	81.83	11.38	0.52	100.24	2.99	0.01	454	201
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.9	7.2	92.0	0.82	0.04	0.17	0.03	0.00	161.16	113.76	17.70	0.13	230.68	14.22	0.00	434	202
Итого за прием пищи:	200	12.4	8.1	35.9	268.2	0.95	0.10	0.25	0.05	0.09	215.81	195.59	29.08	0.65	330.92	17.21	0.02		
Всего за день:		36.6	38.8	163.9	1 164.8	21.40	0.50	0.64	0.59	0.41	496.48	603.65	147.64	8.26	1 789.99	106.48	0.03		
Ужин																			
КАША МАННАЯ	150	5.1	7.5	21.7	174.6	0.57	0.05	0.13	0.04	0.07	118.14	95.51	15.74	0.29	187.49	9.90	0.00	492	203
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.0	7.6	13.1	128.9	0.00	0.04	0.02	0.07	0.14	7.06	23.55	8.58	0.54	34.89	0.00	0.00	466	204
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.98	0.00	0.59	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	335	7.1	16.1	43.5	338.3	0.57	0.09	0.15	0.11	0.21	129.70	119.08	25.28	0.83	222.97	9.90	0.00		
II Завтрак																			
СОК	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	493	205
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1.3	4.4	6.0	69.5	7.53	0.03	0.03	0.24	0.00	33.42	31.91	15.07	0.85	211.55	3.22	0.00	494	206
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	3.9	15.7	107.2	7.81	0.09	0.08	0.02	0.06	25.70	81.59	21.33	0.87	559.16	6.19	0.00	495	207
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИЛТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	7.6	4.7	4.8	92.0	0.32	0.06	0.06	0.01	0.00	31.37	111.55	24.81	0.98	219.17	66.30	0.01	496	208
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	30	0.8	2.9	3.2	42.1	0.22	0.01	0.02	0.16	0.05	19.53	16.56	4.71	0.12	39.32	1.66	0.00	497	209
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.3	0.1	14.4	61.0	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	19.05	9.94	6.71	0.76	134.20	0.60	0.00	498	210
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	499	211
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.8	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	500	212
Итого за прием пищи:	645	16.3	16.4	69.6	493.8	16.88	0.29	0.24	0.43	0.11	140.47	278.50	87.28	4.98	1 236.10	79.37	0.01	501	213
Полдник																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	50	8.0	3.2	28.7	176.2	0.13	0.06	0.08	0.02	0.09	54.65	81.83	11.38	0.52	100.24	2.99	0.01	454	201
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.9	7.2	92.0	0.82	0.04	0.17	0.03	0.00	161.16	113.76	17.70	0.13	230.68	14.22	0.00	434	202
Итого за прием пищи:	200	12.4	8.1	35.9	268.2	0.95	0.10	0.25	0.05	0.09	215.81	195.59	29.08	0.65	330.92	17.21	0.02		
Всего за день:		36.6	38.8	163.9	1 164.8	21.40	0.50	0.64	0.59	0.41	496.48	603.65	147.64	8.26	1 789.99	106.48	0.03		
Ужин																			
КАША МАННАЯ	150	5.1	7.5	21.7	174.6	0.57	0.05	0.13	0.04	0.07	118.14	95.51	15.74	0.29	187.49	9.90	0.00	492	203
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.0	7.6	13.1	128.9	0.00	0.04	0.02	0.07	0.14	7.06	23.55	8.58	0.54	34.89	0.00	0.00	466	204
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.98	0.00	0.59	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	335	7.1	16.1	43.5	338.3	0.57	0.09	0.15	0.11	0.21	129.70	119.08	25.28	0.83	222.97	9.90	0.00		
II Завтрак																			
СОК	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	493	205
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1.3	4.4	6.0	69.5	7.53	0.03	0.03	0.24	0.00	33.42	31.91	15.07	0.85	211.55	3.22			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
ША МАННАЯ	200	6.8	10.0	28.9	233.2	0.76	0.07	0.17	0.05	0.10	157.45	127.38	20.99	0.38	250.08	13.20	0.00	416	201
ТЕРЕБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	201
ИИ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	11.8	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.99	0.00	1.28	0.00	0.79	0.00	0.00	0.00	200
того за прием пищи:	440	9.1	18.4	55.6	425.4	0.76	0.12	0.20	0.12	0.25	171.54	154.48	32.17	1.00	291.07	13.20	0.00	0.00	
II Завтрак																			
ЖК	150	0.8	0.2	15.2	64.8	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	200
того за прием пищи:	180	0.8	0.2	16.2	64.8	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	
Обед																			
И ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2.0	5.8	9.8	99.7	10.89	0.05	0.05	0.29	0.00	45.18	47.50	21.87	0.96	341.19	4.74	0.00	0.02	87
ЭТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9.6	1.9	7.7	86.2	0.52	0.08	0.09	0.02	0.16	44.53	138.14	30.48	0.80	281.74	72.64	0.01	0.30	239
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.7	18.5	127.8	9.00	0.11	0.09	0.03	0.07	32.35	73.19	25.32	1.04	660.83	7.32	0.00	0.03	321
ОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	50	1.3	4.8	5.2	69.7	0.34	0.02	0.04	0.25	0.08	32.20	27.03	7.43	0.18	63.04	2.71	0.00	0.01	370
ЭМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.3	0.1	17.4	73.3	1.12	0.02	0.01	0.00	0.00	23.66	12.06	8.08	0.77	145.65	0.56	0.00	0.00	372
ПЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	200
ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003
того за прием пищи:	710	20.2	17.8	86.3	688.9	21.87	0.36	0.32	0.59	0.31	190.22	349.22	108.76	5.55	1 551	89.65	0.01	0.38	
Полдник																			
ИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	70	11.1	4.4	40.2	246.1	0.18	0.08	0.11	0.03	0.12	76.22	114.40	15.93	0.73	140.49	4.18	0.02	0.02	454
ЮЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	118.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	201
того за прием пищи:	270	16.7	10.6	49.3	362.6	1.22	0.13	0.32	0.06	0.12	280.22	258.40	38.33	0.89	432.49	22.18	0.02	0.02	
того за день:		46.8	47.0	206.3	1 441.3	26.85	0.63	0.86	0.77	0.68	652.48	772.60	185.26	9.54	2 455	126.53	0.03	0.38	

Углевод		Белки		Жиры		Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества		Са		Р		Mg		Fe		K		I		Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
28.9	15.1	11.8	55.5	15.2	0.2	16.2	9.8	1.9	4.7	18.5	5.2	0.1	17.4	12.7	15.1	86.3	40.2	6.2	10.6	206.3	47.0	0.76	0.05	0.00	0.76	3.00	0.02	0.05	0.08	0.09	0.34	1.12	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.05	0

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.9	5.4	13.7	124.3	0.73	0.05	0.15	0.03	0.02	147.35	108.30	17.40	0.29	215.84	12.74	0.00	0.00	200
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.7	0.1	18.0	78.8	4.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.10	19.49	8.43	0.48	41.48	0.00	0.00	0.00	201
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.8	11.0	80.0	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	95.24	66.29	11.41	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	201
Итого за прием пищи:	340	9.2	8.3	42.7	283.1	5.21	0.11	0.25	0.04	0.02	249.69	194.08	37.24	0.98	394.07	20.84	0.00	0.00	
II Завтрак																			
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	200
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	18.40	19.20	11.20	0.48	112.80	0.00	0.00	0.00	200
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	3.5	3.2	11.7	90.2	2.93	0.11	0.04	0.23	0.00	25.82	50.04	21.58	1.21	294.22	2.90	0.00	0.02	81
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	150	16.3	16.5	15.1	274.2	7.54	0.12	0.15	0.39	0.00	26.86	176.93	39.29	2.74	785.39	11.13	0.00	0.07	200
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.31	0.00	1.37	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	200
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.3	0.9	15.7	80.1	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.39	18.43	3.99	0.28	28.98	0.00	0.00	0.00	201
Итого за прием пищи:	675	24.4	20.9	62.2	536.9	14.47	0.33	0.24	0.62	0.00	87.28	286.35	81.88	6.71	1256.09	15.43	0.00	0.09	
Полдник																			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.2	7.4	30.5	205.4	0.03	0.05	0.04	0.04	0.13	22.70	41.96	6.95	0.37	68.99	2.02	0.01	0.01	200
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.96	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	200
Итого за прием пищи:	200	4.2	7.4	39.2	240.2	0.03	0.05	0.04	0.04	0.13	27.20	41.96	7.91	0.37	69.58	2.02	0.01	0.01	
Всего за день:		38.4	37.2	158.8	1130.7	34.71	0.54	0.56	0.71	0.15	388.17	538.89	139.03	10.36	2136.74	41.29	0.01	0.12	
Ужин																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.9	5.4	13.7	124.3	0.73	0.05	0.15	0.03	0.02	147.35	108.30	17.40	0.29	215.84	12.74	0.00	0.00	112
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.7	0.1	18.0	78.8	4.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.10	19.49	8.43	0.48	41.48	0.00	0.00	0.00	2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.8	11.0	80.0	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	95.24	66.29	11.41	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	384
Итого за прием пищи:	340	9.2	8.3	42.7	283.1	5.21	0.11	0.25	0.04	0.02	249.69	194.08	37.24	0.98	394.07	20.84	0.00	0.00	
II Ужин																			
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	200
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	18.40	19.20	11.20	0.48	112.80	0.00	0.00	0.00	200
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	3.5	3.2	11.7	90.2	2.93	0.11	0.04	0.23	0.00	25.82	50.04	21.58	1.21	294.22	2.90	0.00	0.02	81
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	150	16.3	16.5	15.1	274.2	7.54	0.12	0.15	0.39	0.00	26.86	176.93	39.29	2.74	785.39	11.13	0.00	0.07	200
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.31	0.00	1.37	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	200
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.3	0.9	15.7	80.1	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.39	18.43	3.99	0.28	28.98	0.00	0.00	0.00	201
Итого за прием пищи:	675	24.4	20.9	62.2	536.9	14.47	0.33	0.24	0.62	0.00	87.28	286.35	81.88	6.71	1256.09	15.43	0.00	0.09	
Полдник																			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.2	7.4	30.5	205.4	0.03	0.05	0.04	0.04	0.13	22.70	41.96	6.95	0.37	68.99	2.02	0.01	0.01	200
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.96	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	200
Итого за прием пищи:	200	4.2	7.4	39.2	240.2	0.03	0.05	0.04	0.04	0.13	27.20	41.96	7.91	0.37	69.58	2.02	0.01	0.01	
Всего за день:		38.4	37.2	158.8	1130.7	34.71	0.54	0.56	0.71	0.15	388.17	538.89	139.03	10.36	2136.74	41.29	0.01	0.12	
Ужин																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.9	5.4	13.7	124.3	0.73	0.05	0.15	0.03	0.02	147.35	108.30	17.40	0.29	215.84	12.74	0.00	0.00	112
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.7	0.1	18.0	78.8	4.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.10	19.49	8.43	0.48	41.48	0.00	0.00	0.00	2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.8	11.0	80.0	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	95.24	66.29	11.41	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	384
Итого за прием пищи:	340	9.2	8.3	42.7	283.1	5.21	0.11	0.25	0.04	0.02	249.69	194.08	37.24	0.98	394.07	20.84	0.00	0.00	
II Ужин																			
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	200
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	18.40	19.20	11.20	0.48	112.80	0.00	0.00	0.00	200
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	3.5	3.2	11.7	90.2	2.93	0.11	0.04	0.23	0.00	25.82	50.04	21.58	1.21	294.22	2.90	0.00	0.02	81
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	150	16.3	16.5	15.1	274.2	7.54	0.12	0.15	0.39	0.00	26.86	176.93	39.29	2.74	785.39	11.13	0.00	0.07	200
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.31	0.00	1.37	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	200
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.3	0.9	15.7	80.1	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.39	18.43	3.99	0.28	28.98	0.00	0.00	0.00	201
Итого за прием пищи:	675	24.4	20.9	62.2	536.9	14.47	0.33	0.24	0.62	0.00	87.28	286.35	81.88	6.71	1256.09	15.43	0.00	0.09	
Полдник																			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.2	7.4	30.5	205.4	0.03	0.05	0.04	0.04	0.13	22.70	41.96	6.95	0.37	68.99	2.02	0.01	0.01	200
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.96	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	200
Итого за прием пищи:	200	4.2	7.4	39.2	240.2	0.03	0.05	0.04	0.04	0.13	27.20	41.96	7.91	0.37	69.58	2.02	0.01	0.01	
Всего за день:		38.4	37.2	158.8	1130.7	34.71	0.54	0.56	0.71	0.15	388.17	538.89	139.03	10.36	2136.74	41.29	0.01	0.12	
Ужин																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.9	5.4	13.7	124.3	0.73	0.05	0.15	0.03	0.02	147.35	108.30	17.40	0.29	215.84	12.74	0.00	0.00	112
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.7	0.1	18.0	78.8	4.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.10	19.49	8.43	0.48	41.48	0.00	0.00	0.00	2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.8	11.0	80.0	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	95.24	66.29	11.41	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	384
Итого за прием пищи:	340	9.2	8.3	42.7	283.1	5.21	0.11	0.25	0.04	0.02	249.69	194.08	37.24	0.98	394.07	20.84	0.00	0.00	
II Ужин																			
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	200
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	18.40	19.20	11.20	0.48	112.80	0.00	0.00	0.00	200
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	3.5	3.2	11.7	90.2														

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сбор рецет-туры		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.7	5.8	18.9	151.7	0.73	0.06	0.15	0.03	0.02	150.05	113.84	18.73	0.41	224.63	12.84	0.00	0.00	112	200
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.9	0.2	24.1	103.7	6.60	0.04	0.01	0.00	0.00	9.15	22.80	10.23	0.56	54.06	0.00	0.00	0.00	2	201
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.4	3.7	14.6	106.6	0.63	0.03	0.13	0.02	0.00	127.14	88.62	15.34	0.33	183.16	10.80	0.00	0.00	394	201
Итого за прием пищи:	445	11.0	9.7	57.6	362.0	7.96	0.13	0.29	0.05	0.02	286.34	225.26	44.30	1.30	481.85	23.64	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.6	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		200
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.6	14.7	70.6	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	9.20	9.60	5.80	0.24	58.40	0.00	0.00	0.00		200
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4.7	4.3	15.7	120.8	3.97	0.14	0.05	0.27	0.00	35.11	67.43	28.81	1.63	393.72	3.87	0.00	0.03	81	201
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	19.5	19.8	18.1	329.0	9.05	0.14	0.18	0.47	0.00	33.56	212.59	47.23	3.30	942.60	13.35	0.00	0.09	268	200
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	0.00	1.83	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	376	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	200	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3.4	1.3	23.6	120.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	8.09	27.67	5.53	0.43	43.52	0.00	0.00	0.00	115	201
Итого за прием пищи:	680	29.9	26.7	80.8	676.1	15.02	0.38	0.27	0.74	0.00	99.76	343.39	94.50	6.80	1477	18.90	0.00	0.12		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5.9	10.4	42.7	287.8	0.10	0.07	0.06	0.05	0.19	31.57	59.34	9.82	0.53	97.84	2.84	0.01	0.01	487	200
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	9.3	37.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.74	3.32	3.65	0.33	11.85	0.00	0.00	0.00	TKH035	
Итого за прием пищи:	270	5.9	10.4	52.0	325.4	0.10	0.07	0.06	0.05	0.19	42.31	62.66	13.47	0.86	109.69	2.84	0.01	0.01		
Всего за день:		47.4	46.4	204.8	1433.0	38.08	0.63	0.65	0.85	0.21	452.41	647.81	164.27	12.26	2466	48.38	0.01	0.15		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			
АША АССОРТИ	150	5.2	6.1	20.8	159.4	0.57	0.07	0.13	0.03	0.05	127.41	134.12	22.81	0.68	204.64	9.90	0.01	0.01	201
УТЕРВОД С СЫРОМ	45	4.4	6.9	15.1	140.4	0.06	0.05	0.05	0.05	0.08	87.40	71.41	13.08	0.70	47.45	0.00	0.00	0.01	201
ЭФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	10.4	82.5	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.41	78.35	14.71	0.21	155.48	9.00	0.00	0.00	
того за прием пищи:	345	12.6	16.1	46.3	382.3	1.15	0.15	0.29	0.10	0.13	322.22	283.88	50.60	1.59	407.57	18.90	0.01	0.02	
II Завтрак																			
ОК	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	200
того за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																			
ОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1.8	4.5	11.3	93.3	7.66	0.05	0.05	0.24	0.00	37.94	45.50	21.30	0.99	345.49	5.42	0.00	0.02	56
ПОВ	150	16.9	17.5	26.1	329.3	0.89	0.06	0.11	0.23	0.00	17.78	175.88	35.00	2.24	344.82	7.13	0.00	0.06	201
ЭМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.2	0.1	14.0	58.7	1.00	0.01	0.01	0.00	0.00	18.33	9.44	6.35	0.66	120.30	0.50	0.00	0.00	265
ТЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	201
ТЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	200
того за прием пищи:	505	22.9	22.6	77.1	603.3	9.55	0.22	0.21	0.47	0.00	85.45	277.77	77.30	5.49	883.31	14.45	0.00	0.08	TK №003
Полдник																			
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	150	1.9	2.3	9.5	67.1	3.67	0.05	0.06	0.16	0.02	42.47	48.63	15.78	0.49	299.73	5.20	0.00	0.02	79
ЗЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.3	0.9	15.7	80.1	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.39	18.43	3.69	0.28	28.98	0.00	0.00	0.00	201
АЙ С МОЛОКОМ	150	2.9	3.1	11.4	85.8	0.53	0.03	0.11	0.02	0.00	105.43	73.49	12.53	0.22	151.35	9.00	0.00	0.00	394
того за прием пищи:	320	7.1	6.3	36.6	233.0	4.20	0.11	0.18	0.18	0.02	153.29	140.55	32.00	0.99	480.06	14.20	0.00	0.02	
того за день:	43.4	45.1	174.9	1 283.1	17.90	0.50	0.88	0.75	0.15	571.46	712.70	165.90	10.17	1 770.94	47.55	0.01	0.12		

Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг	Вид сырья	Количество сырья, кг
-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборщик				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША АССОРТИ	200	6.2	7.3	26.5	196.8	0.62	0.09	0.15	0.04	0.06	142.44	159.48	27.39	0.88	233.84	10.80	0.01	0.01	11	201
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5.8	8.6	15.1	161.9	0.11	0.05	0.06	0.07	0.08	139.41	100.98	15.15	0.76	52.55	0.00	0.00	0.01	3	201
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	3.8	13.1	102.0	0.64	0.04	0.13	0.02	0.00	131.30	94.34	17.47	0.22	188.03	11.00	0.00	0.00	ТК№028	
Итого за прием пищи:	445	16.6	19.7	54.7	460.7	1.37	0.18	0.34	0.13	0.14	413.15	354.78	60.01	1.86	474.52	21.80	0.01	0.02		
II Завтрак																				
СОК	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	200
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																				
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2.4	5.9	13.3	115.9	10.26	0.06	0.06	0.29	0.00	51.44	61.37	29.08	1.35	472.40	6.84	0.00	0.03	56	201
ПЛОВ	180	20.3	21.0	31.8	366.3	1.29	0.07	0.13	0.28	0.00	22.73	211.84	42.63	2.72	424.89	8.67	0.01	0.07	265	200
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.3	0.1	17.4	73.3	1.12	0.02	0.01	0.00	0.00	23.66	12.08	8.08	0.77	145.55	0.56	0.00	0.00	372	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ТК №003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.88	0.00	0.00		200
Итого за прием пищи:	640	27.3	27.6	90.1	716.7	12.67	0.25	0.24	0.57	0.00	110.13	336.57	95.37	6.64	1122.34	17.75	0.01	0.10		
Полдник																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	200	2.5	2.8	12.8	86.5	4.85	0.07	0.08	0.18	0.03	55.71	63.84	20.36	0.63	395.64	6.83	0.00	0.02	79	201
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3.4	1.3	23.8	120.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	8.09	27.67	5.53	0.43	43.52	0.00	0.00	0.00	115	201
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.4	3.7	14.8	108.6	0.63	0.03	0.13	0.02	0.00	127.09	88.62	15.34	0.33	183.16	10.80	0.00	0.00	394	201
Итого за прием пищи:	430	9.3	7.8	50.8	313.3	5.48	0.14	0.22	0.20	0.03	190.89	180.13	41.23	1.39	622.32	17.63	0.00	0.02		
Всего за день:		53.0	55.2	210.8	1857.2	22.52	0.59	0.82	0.90	0.17	724.67	881.98	202.61	11.99	2399.18	58.68	0.02	0.14		

Борщ со сметаной	200	2.4	5.9	13.3	115.9	10.26	0.06	0.06	0.29	51.44	61.37	29.08	1.35	472.40	6.84	0.00	0.03
Плов	180	20.3	21.0	31.8	366.3	1.29	0.07	0.13	0.28	22.73	211.84	42.63	2.72	424.89	8.67	0.01	0.07
Компот из свежих плодов	200	0.3	0.1	17.4	73.3	1.12	0.01	0.00	0.00	23.66	12.08	8.08	0.77	145.55	0.56	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	25.10	5.70	1.20	40.80	1.88	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	640	27.3	27.5	90.1	718.7	12.67	0.25	0.24	0.57	110.13	336.57	95.37	6.64	1122.34	17.75	0.01	0.10
Полдник																	
Суп картофельный протертый	200	2.5	2.8	12.8	86.5	4.85	0.07	0.08	0.18	0.03	55.71	63.84	20.36	0.63	395.64	6.83	0.00
Тренки из пшеничного хлеба	30	3.4	1.3	23.8	120.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	8.09	27.67	5.53	0.43	43.52	0.00	0.00
Чай с молоком	200	3.4	3.7	14.8	108.6	0.63	0.03	0.13	0.02	0.00	127.09	88.62	15.34	0.33	183.16	10.80	0.00
Итого за прием пищи:	430	9.3	7.8	50.8	313.3	5.48	0.14	0.22	0.20	0.03	190.89	180.13	41.23	1.39	622.32	17.63	0.00
Всего за день:		53.0	55.2	210.8	1887.2	22.52	0.59	0.82	0.90	0.17	724.67	881.98	202.61	11.99	2399.18	58.68	0.02

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5.3	8.3	15.8	160.3	0.57	0.09	0.13	0.04	0.07	124.87	133.34	33.84	0.75	220.94	10.98	0.00	0.01	413	201
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.8	9.7	11.8	142.2	0.00	0.04	0.02	0.09	0.17	6.77	21.86	7.72	0.49	31.93	0.00	0.00	0.00	1	201
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	3.2	9.4	79.7	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.78	78.99	19.27	0.51	167.43	8.25	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	335	10.2	21.2	37.0	382.2	1.05	0.16	0.25	0.14	0.24	230.43	234.19	60.83	1.75	420.30	19.23	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		200
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1.6	4.5	10.5	89.3	4.21	0.05	0.04	0.16	0.00	23.59	45.13	16.50	0.86	308.22	3.46	0.00	0.02	78	201
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	50	8.3	3.2	4.7	80.8	0.15	0.05	0.08	0.02	0.15	33.51	116.35	25.24	0.60	214.71	65.05	0.01	0.27	261	201
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	2.9	25.3	143.1	0.00	0.05	0.01	0.01	0.05	7.63	29.63	5.39	0.88	45.99	0.56	0.01	0.01	317	201
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	30	0.8	2.9	3.1	41.8	0.21	0.01	0.02	0.15	0.05	19.19	16.19	4.45	0.11	37.82	1.62	0.00	0.370	200	200
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	5.4	21.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.84	1.26	1.35	0.00	0.43	0.00	0.00	0.00	411	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №0003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		200
Итого за прием пищи:	545	18.7	13.9	74.7	498.6	4.57	0.26	0.19	0.34	0.25	102.16	255.51	67.56	3.65	679.87	72.09	0.02	0.30		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.4	12.3	1.8	155.2	0.13	0.04	0.25	0.16	1.62	59.56	127.06	9.59	1.45	135.47	16.33	0.02	0.03	215	201
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.98	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	430	201
ПЕЧЕНЬЕ	20	2.8	3.6	14.9	94.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	16.20	3.60	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	270	12.2	15.9	25.2	284.4	0.13	0.04	0.25	0.16	1.62	69.26	143.26	14.15	1.95	158.06	16.33	0.02	0.03		
Всего за день:		41.7	51.6	151.6	1236.7	20.75	0.51	0.72	0.65	2.11	425.85	649.46	154.56	10.55	1175.23	110.65	0.04	0.36		

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5.3	8.3	15.8	160.3	0.57	0.09	0.13	0.04	0.07	124.87	133.34	0.75	220.84	10.98	0.00	0.01	413
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.8	9.7	11.8	142.2	0.00	0.04	0.02	0.09	0.17	6.77	21.86	7.72	31.93	0.00	0.00	0.00	201
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	3.2	9.4	79.7	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.78	78.99	19.27	0.51	167.43	8.25	0.00	201
Итого за прием пищи:	335	10.2	21.2	37.0	382.2	1.05	0.16	0.25	0.14	0.24	230.43	234.19	60.83	420.30	19.23	0.00	0.01	
II Завтрак																		
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.8	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	330	417.00	3.00	0.02	200
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.6	14.7	70.8	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	330	417.00	3.00	0.02	
Обед																		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1.6	4.5	10.5	89.3	4.21	0.05	0.04	0.16	0.00	23.59	45.13	16.50	0.86	308.22	3.46	0.00	78
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	50	8.3	3.2	4.7	80.8	0.15	0.05	0.08	0.02	0.15	35.51	116.35	25.24	0.60	214.71	65.05	0.01	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	2.9	25.3	143.1	0.00	0.05	0.01	0.01	0.05	7.63	29.63	5.39	0.88	45.99	0.56	0.01	317
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	30	0.8	2.9	3.1	41.8	0.21	0.01	0.02	0.15	0.05	19.19	16.19	4.45	0.11	37.82	1.62	0.00	370
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	5.4	21.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.84	1.26	1.35	0.00	0.43	0.00	0.00	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	TK №003
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	200
Итого за прием пищи:	545	18.7	13.9	74.7	498.6	4.57	0.28	0.19	0.34	0.25	102.16	255.61	67.59	3.65	679.67	72.09	0.02	
Полдник																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.4	12.3	1.8	155.2	0.13	0.04	0.25	0.16	1.62	59.56	127.06	9.59	1.45	135.47	16.33	0.02	215
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.98	0.00	0.59	0.00	0.00	430
ПЕЧЕНЬЕ	20	2.8	3.6	14.9	94.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	16.20	3.60	0.40	22.00	0.00	0.00	200
Итого за прием пищи:	270	12.2	15.9	25.2	284.4	0.13	0.04	0.25	0.16	1.62	69.26	143.26	14.15	1.85	158.08	16.33	0.02	
Всего за день:	955	41.7	51.6	151.6	1236.7	20.75	0.51	0.72	0.65	2.11	425.85	549.46	154.56	10.55	1175.23	110.65	0.04	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сбор-щик	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
	200	6.6	9.3	23.5	204.3	0.82	0.12	0.15	0.04	0.07	140.33	166.30	45.26	1.08	264.39	12.40	0.00	0.01	413	201
	40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00		201
	200	4.1	4.2	12.6	106.8	0.84	0.03	0.13	0.02	0.00	131.83	105.67	25.96	0.69	224.16	11.00	0.00	0.00	397	201
	440	13.0	21.9	51.2	456.7	1.26	0.20	0.31	0.13	0.22	280.26	299.07	81.12	2.39	528.75	23.40	0.00	0.01		
II Завтрак																				
	150	0.6	0.6	14.7	70.8	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		200
	150	0.6	0.6	14.7	70.8	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		
Обед																				
	200	2.1	5.9	14.0	118.7	5.59	0.07	0.06	0.28	0.00	33.29	60.80	22.96	0.90	413.71	4.69	0.00	0.03	76	201
	70	10.6	3.7	9.4	114.2	0.21	0.07	0.08	0.01	0.00	43.28	149.09	34.40	0.87	287.65	87.30	0.01	0.36	261	201
	130	4.8	3.8	30.8	176.6	0.00	0.06	0.02	0.02	0.06	9.76	36.16	6.98	0.83	68.00	0.68	0.01	0.01	317	201
	50	1.3	4.8	5.0	68.6	0.28	0.02	0.03	0.19	0.08	30.71	25.42	6.32	0.15	56.54	2.55	0.00	0.00	370	200
	200	0.0	0.0	7.7	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.23	1.80	1.80	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	411	200
	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003	
	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		200
	710	23.1	18.7	94.7	641.2	6.08	0.32	0.23	0.50	0.14	136.57	324.59	87.66	4.35	693.67	96.90	0.02	0.40		
Полдник																				
	100	9.4	12.3	1.8	155.2	0.13	0.04	0.25	0.16	1.62	59.89	127.12	9.61	1.45	135.48	16.33	0.02	0.03	215	201
	200	0.0	0.0	9.3	37.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.74	3.32	3.65	0.33	11.86	0.00	0.00	0.00	TK№035	
	40	3.0	4.0	34.7	148.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.48	32.40	7.20	0.80	44.00	0.00	0.00	0.00	TK №018	
	340	12.4	16.3	45.8	338.8	0.13	0.04	0.25	0.16	1.62	81.11	162.84	20.46	2.58	191.33	16.33	0.02	0.03		
		49.1	57.5	206.2	1 607.2	22.47	0.61	0.82	0.80	1.98	523.94	803.00	201.24	12.62	2 031	139.63	0.04	0.48		
Всего за день:																				

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6.6	9.3	23.5	0.82	0.12	0.15	0.04	0.07	140.33	166.30	45.26	1.08	264.39	12.40	0.00	0.01	413	201
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	8.4	15.1	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00		201
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	4.2	12.6	0.84	0.03	0.13	0.02	0.00	131.83	105.67	25.96	0.69	224.16	11.00	0.00	0.00	367	201
Итого за прием пищи:	440	13.0	21.9	51.2	1.26	0.20	0.31	0.13	0.22	280.26	299.07	81.12	2.39	528.75	23.40	0.00	0.01		
II Завтрак																			
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		200
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		
Обед																			
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.1	5.9	14.0	118.7	5.59	0.07	0.06	0.28	33.29	60.80	22.96	0.90	413.71	4.69	0.00	0.03	76	201
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	70	10.6	3.7	9.4	114.2	0.21	0.07	0.08	0.01	43.28	149.09	34.40	0.87	287.65	87.30	0.01	0.36	261	201
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	3.8	30.8	176.6	0.00	0.06	0.02	0.02	0.06	9.76	36.16	6.98	56.00	0.68	0.01	0.01	317	201
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	50	1.3	4.8	5.0	68.6	0.28	0.02	0.03	0.19	30.71	25.42	6.32	0.15	56.54	2.55	0.00	0.00	370	200
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	7.7	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.23	1.80	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	411	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK Neo03	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		200
Итого за прием пищи:	710	23.1	18.7	94.7	641.2	6.08	0.32	0.23	0.50	135.57	324.59	87.66	4.35	693.87	96.90	0.02	0.40		
Полдник																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.4	12.3	1.8	155.2	0.13	0.04	0.25	0.16	59.89	127.12	9.61	1.45	135.48	16.33	0.02	0.03	215	201
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	9.3	37.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.74	3.32	3.65	0.33	11.85	0.00	0.00	0.00	TK №035	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	4.0	34.7	148.0	0.00	0.00	0.00	0.00	10.48	32.40	7.20	0.80	44.00	0.00	0.00	0.00	TK №018	
Итого за прием пищи:	340	12.4	16.3	45.8	338.8	0.13	0.04	0.25	0.16	81.11	162.84	20.46	2.58	191.33	16.33	0.02	0.03		
Всего за день:	1510	48.1	57.5	206.2	1 607.2	22.47	0.61	0.82	0.80	523.94	803.00	201.24	12.62	2 031.05	139.63	0.04	0.48		

9 день

Прием пищи, наименование блюда										Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры		Сбор-реце-ры			
Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		Se, мг	F, мг														
Завтрак																														
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ										150	4.5	5.2	11.6	112.3	0.62	0.06	0.14	0.03	0.02	126.73	111.04	29.99	0.68	209.79	11.10	0.00	0.00	94	201	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ										35	1.8	9.8	11.8	142.7	0.00	0.04	0.02	0.09	0.18	6.76	21.80	7.99	0.49	31.81	0.00	0.00	0.00	1	201	
ЧАЙ С САХАРОМ										150	0.2	0.1	11.9	47.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.98	6.33	3.17	0.79	0.00	0.00	0.00	0.00	430	200	
Итого за прием пищи:										335	6.5	15.1	35.3	302.5	0.62	0.10	0.16	0.12	0.20	137.45	139.17	40.85	1.96	241.60	11.10	0.00	0.00			
II Завтрак																														
СОК										150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	442	200		
Итого за прием пищи:										160	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00				
Обед																														
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ										150	1.3	4.4	8.7	80.3	3.70	0.03	0.04	0.19	0.00	32.26	37.95	17.48	0.84	267.40	4.99	0.00	0.02	5/2	200	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ										150	8.5	12.7	11.5	195.6	18.15	0.05	0.07	0.00	0.00	51.79	97.39	25.69	1.83	324.75	5.92	0.00	0.03	306	200	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354										30	0.4	1.1	1.8	19.1	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	354	201	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ										150	0.2	0.1	13.8	56.3	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	18.33	8.78	6.33	0.73	125.90	0.60	0.00	0.00	372	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ										25	1.7	0.2	10.8	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	200		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003		
Итого за прием пищи:										535	14.4	19.7	61.5	475.3	23.06	0.19	0.17	0.20	0.00	121.21	196.59	65.20	5.04	801.82	13.62	0.00	0.06			
Полдник																														
СУП РЫБНЫЙ										150	7.1	2.5	16.4	117.4	7.15	0.12	0.09	0.24	0.03	33.65	128.42	41.03	1.24	642.97	53.02	0.00	0.23	87	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ										30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ										150	0.1	0.0	6.7	27.5	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	8.32	2.18	2.41	0.24	13.30	0.00	0.00	0.00	TK№024		
Итого за прием пищи:										330	9.2	2.8	35.8	206.1	8.00	0.17	0.11	0.24	0.03	47.37	156.70	49.14	2.68	697.07	54.70	0.00	0.23			
Всего за день:											30.9	36.8	147.5	1 048.4	34.68	0.48	0.44	0.56	0.23	316.53	502.96	161.19	11.78	1 740.49	79.42	0.00	0.28			
Ужин																														
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ										150	4.1	2.8	26.1	127.5	3.61	0.05	0.05	0.24	0.03	33.65	128.42	41.03	1.24	642.97	53.02	0.00	0.23	87	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ										30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ										150	0.2	0.1	13.8	56.3	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	18.33	8.78	6.33	0.73	125.90	0.60	0.00	0.00	372	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ										25	1.7	0.2	10.8	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	200		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003		
Итого за прием пищи:										535	14.4	19.7	61.5	475.3	23.06	0.19	0.17	0.20	0.00	121.21	196.59	65.20	5.04	801.82	13.62	0.00	0.06			
Полдник																														
СУП РЫБНЫЙ										150	7.1	2.5	16.4	117.4	7.15	0.12	0.09	0.24	0.03	33.65	128.42	41.03	1.24	642.97	53.02	0.00	0.23	87	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ										30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ										150	0.1	0.0	6.7	27.5	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	8.32	2.18	2.41	0.24	13.30	0.00	0.00	0.00	TK№024		
Итого за прием пищи:										330	9.2	2.8	35.8	206.1	8.00	0.17	0.11	0.24	0.03	47.37	156.70	49.14	2.68	697.07	54.70	0.00	0.23			
Всего за день:											30.9	36.8	147.5	1 048.4	34.68	0.48	0.44	0.56	0.23	316.53	502.96	161.19	11.78	1 740.49	79.42	0.00	0.28			
Ужин																														
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ										150	4.1	2.8	26.1	127.5	3.61	0.05	0.05	0.24	0.03	33.65	128.42	41.03	1.24	642.97	53.02	0.00	0.23	87	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ										30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ										150	0.2	0.1	13.8	56.3	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	18.33	8.78	6.33	0.73	125.90	0.60	0.00	0.00	372	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ										25	1.7	0.2	10.8	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	200		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003		
Итого за прием пищи:										535	14.4	19.7	61.5	475.3	23.06	0.19	0.17	0.20	0.00	121.21	196.59	65.20	5.04	801.82	13.62	0.00	0.06			
Полдник																														
СУП РЫБНЫЙ										150	7.1	2.5	16.4	117.4	7.15	0.12	0.09	0.24	0.03	33.65	128.42	41.03	1.24	642.97	53.02	0.00	0.23	87	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ										30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ										150	0.1	0.0	6.7	27.5	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	8.32	2.18	2.41	0.24	13.30	0.00	0.00	0.00	TK№024		
Итого за прием пищи:										330	9.2	2.8	35.8	206.1	8.00	0.17	0.11	0.24	0.03	47.37	156.70	49.14	2.68	697.07	54.70	0.00	0.23			
Всего за день:											30.9	36.8	147.5	1 048.4	34.68	0.48	0.44	0.56	0.23	316.53	502.96	161.19	11.78	1 740.49	79.42	0.00	0.28			
Ужин																														
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ										150	4.1	2.8	26.1	127.5	3.61	0.05	0.05	0.24	0.03	33.65	128.42	41.03	1.24	642.97	53.02	0.00	0.23	87	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ										30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ										150	0.2	0.1	13.8	56.3	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	18.33	8.78	6.33	0.73	125.90	0.60	0.00	0.00	372	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ										25	1.7	0.2	10.8	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	200		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003		
Итого за прием пищи:										535	14.4	19.7	61.5	475.3	23.06	0.19	0.17	0.20	0.00	121.21	196.59	65.20	5.04	801.82	13.62	0.00	0.06			
Полдник																														
СУП РЫБНЫЙ										150	7.1	2.5	16.4	117.4	7.15	0.12	0.09	0.24	0.03	33.65	128.42	41.03	1.24	642.97	53.02	0.00	0.23	87	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ										30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ										150	0.1	0.0	6.7	27.5	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	8.32	2.18	2.41	0.24	13.30	0.00	0.00	0.00	TK№024		
Итого за прием пищи:										330	9.2	2.8	35.8	206.1	8.00	0.17	0.11	0.24	0.03	47.37	156.70	49.14	2.68	697.07	54.70	0.00	0.23			
Всего за день:											30.9	36.8	147.5	1 048.4	34.68	0.48	0.44	0.56	0.23	316.53	502.96	161.19	11.78	1 740.49	79.42	0.00	0.28			
Ужин																														
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ										150	4.1	2.8	26.1	127.5	3.61	0.05	0.05	0.24	0.03	33.65	128.42	41.03	1.24	642.97	53.02	0.00	0.23	87	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ										30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ										150	0.2	0.1	13.8	56.3	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	18.33	8.78	6.33	0.73	125.90	0.60	0.00	0.00	372	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ										25	1.7	0.2	10.8	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	200		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ										30	2.3	0.2	15.1																	

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сбор рецептур				
Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		200	5.7	6.6	15.0	143.9	0.78	0.08	0.18	0.03	159.07	140.83	38.95	0.86	265.14	13.90	0.00	94	201		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	1	201		
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	5.96	0.00	1.28	0.00	0.73	0.00	0.00	430	200		
Итого за прием пищи:		440	8.0	15.0	39.8	328.4	0.78	0.13	0.21	0.10	173.13	167.93	50.13	1.51	306.07	13.90	0.00	0.00			
II Завтрак																					
СОК		150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	442	200		
Итого за прием пищи:		160	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	-			
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		200	2.0	5.9	13.4	115.0	5.81	0.05	0.06	0.28	46.07	57.40	26.13	1.24	418.44	7.24	0.00	5/2	201		
ГОЛУЦЫ ЛЕНИВЫЕ		180	10.3	15.3	13.8	234.7	21.78	0.05	0.09	0.00	62.68	117.02	30.85	2.20	389.87	7.10	0.00	306	200		
СОУС СМЕТАННЫЙ №364		50	0.7	1.9	3.0	31.5	0.02	0.01	0.01	0.01	12.59	9.17	1.76	0.06	18.35	1.18	0.00	354	201		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0.2	0.1	15.6	65.1	1.12	0.01	0.01	0.00	21.50	8.58	6.95	0.69	120.65	0.56	0.00	372	201		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	200		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	TK №8003			
Итого за прием пищи:		690	17.6	23.7	73.8	676.6	28.73	0.22	0.21	0.29	155.14	243.47	81.29	5.99	1 023.81	17.76	0.00	0.07			
Полдник																					
СУП РЫБНЫЙ		200	8.9	3.2	17.1	133.6	7.15	0.13	0.10	0.28	0.05	41.11	155.49	48.04	1.36	667.66	69.62	0.01	0.30	87	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		200	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0.1	0.0	9.3	38.4	0.76	0.00	0.00	0.00	11.30	3.14	3.49	0.27	15.93	0.00	0.00	0.00	393	201	
Итого за прием пищи:		430	11.0	3.5	39.1	233.2	7.91	0.18	0.12	0.28	0.05	57.81	184.73	57.23	2.83	744.39	71.30	0.01	0.30		
Всего за день:			37.3	42.4	167.8	1 204.6	40.42	0.55	0.56	0.67	0.23	366.68	606.63	194.65	12.43	2 257.27	104.49	0.01	0.37		
Ужин																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		200	5.7	6.6	15.0	143.9	0.78	0.08	0.18	0.03	159.07	140.83	38.95	0.86	265.14	13.90	0.00	94	201		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	1	201		
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	5.96	0.00	1.28	0.00	0.73	0.00	0.00	430	200		
Итого за прием пищи:		440	8.0	15.0	39.8	328.4	0.78	0.13	0.21	0.10	173.13	167.93	50.13	1.51	306.07	13.90	0.00	0.00			
II Завтрак																					
СОК		150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	442	200		
Итого за прием пищи:		160	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	-			
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		200	2.0	5.9	13.4	115.0	5.81	0.05	0.06	0.28	46.07	57.40	26.13	1.24	418.44	7.24	0.00	5/2	201		
ГОЛУЦЫ ЛЕНИВЫЕ		180	10.3	15.3	13.8	234.7	21.78	0.05	0.09	0.00	62.68	117.02	30.85	2.20	389.87	7.10	0.00	306	200		
СОУС СМЕТАННЫЙ №364		50	0.7	1.9	3.0	31.5	0.02	0.01	0.01	0.01	12.59	9.17	1.76	0.06	18.35	1.18	0.00	354	201		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0.2	0.1	15.6	65.1	1.12	0.01	0.01	0.00	21.50	8.58	6.95	0.69	120.65	0.56	0.00	372	201		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	200		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	TK №8003			
Итого за прием пищи:		690	17.6	23.7	73.8	676.6	28.73	0.22	0.21	0.29	155.14	243.47	81.29	5.99	1 023.81	17.76	0.00	0.07			
Полдник																					
СУП РЫБНЫЙ		200	8.9	3.2	17.1	133.6	7.15	0.13	0.10	0.28	0.05	41.11	155.49	48.04	1.36	667.66	69.62	0.01	0.30	87	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		200	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0.1	0.0	9.3	38.4	0.76	0.00	0.00	0.00	11.30	3.14	3.49	0.27	15.93	0.00	0.00	0.00	393	201	
Итого за прием пищи:		430	11.0	3.5	39.1	233.2	7.91	0.18	0.12	0.28	0.05	57.81	184.73	57.23	2.83	744.39	71.30	0.01	0.30		
Всего за день:			37.3	42.4	167.8	1 204.6	40.42	0.55	0.56	0.67	0.23	366.68	606.63	194.65	12.43	2 257.27	104.49	0.01	0.37		
Ужин																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		200	5.7	6.6	15.0	143.9	0.78	0.08	0.18	0.03	159.07	140.83	38.95	0.86	265.14	13.90	0.00	94	201		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	1	201		
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	5.96	0.00	1.28	0.00	0.73	0.00	0.00	430	200		
Итого за прием пищи:		440	8.0	15.0	39.8	328.4	0.78	0.13	0.21	0.10	173.13	167.93	50.13	1.51	306.07	13.90	0.00	0.00			
II Завтрак																					
СОК		150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	442	200		
Итого за прием пищи:		160	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	-			
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		200	2.0	5.9	13.4	115.0	5.81	0.05	0.06	0.28	46.07	57.40	26.13	1.24	418.44	7.24	0.00	5/2	201		
ГОЛУЦЫ ЛЕНИВЫЕ		180	10.3	15.3	13.8	234.7	21.78	0.05	0.09	0.00	62.68	117.02	30.85	2.20	389.87	7.10	0.00	306	200		
СОУС СМЕТАННЫЙ №364		50	0.7	1.9	3.0	31.5	0.02	0.01	0.01	0.01	12.59	9.17	1.76	0.06	18.35	1.18	0.00	354	201		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0.2	0.1	15.6	65.1	1.12	0.01	0.01	0.00	21.50	8.58	6.95	0.69	120.65	0.56	0.00	372	201		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	200		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	TK №8003			
Итого за прием пищи:		690	17.6	23.7	73.8	676.6	28.73	0.22	0.21	0.29	155.14	243.47	81.29	5.99	1 023.81	17.76	0.00	0.07			
Полдник																					
СУП РЫБНЫЙ		200	8.9	3.2	17.1	133.6	7.15	0.13	0.10	0.28	0.05	41.11	155.49	48.04	1.36	667.66	69.62	0.01	0.30	87	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		200	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0.1	0.0	9.3	38.4	0.76	0.00	0.00	0.00	11.30	3.14	3.49	0.27	15.93	0.00	0.00	0.00	393	201	
Итого за прием пищи:		430	11.0	3.5	39.1	233.2	7.91	0.18	0.12	0.28	0.05	57.81	184.73	57.23	2.83	744.39	71.30	0.01	0.30		
Всего за день:			37.3	42.4	167.8	1 204.6	40.42	0.55	0.56	0.67	0.23	366.68	606.63	194.65	12.43	2 257.27	104.49	0.01	0.37		
Ужин																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		200	5.7	6.6	15.0	143.9	0.78	0.08	0.18	0.03	159.07	140.83	38.95	0.86	265.14	13.90	0.00	94	201		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	1	201		
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	5.96	0.00	1.28	0.00	0.73	0.00	0.00	430	2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сбор реце-птур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ	150	4.5	7.6	19.3	164.3	0.57	0.04	0.13	0.04	0.08	116.27	108.96	21.49	0.28	181.25	10.18	0.00	0.01	415	201
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.8	9.8	11.8	142.7	0.00	0.04	0.02	0.09	0.18	6.76	21.80	7.69	0.49	31.81	0.00	0.00	0.00	1	201
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	10.4	82.5	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.41	78.35	14.71	0.21	155.48	9.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	335	9.3	20.5	41.5	389.5	1.09	0.11	0.26	0.15	0.26	230.44	207.11	43.89	0.98	368.54	19.18	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		200
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02		
Обед																				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	2.1	3.5	10.4	91.7	0.48	0.03	0.02	0.19	0.08	17.42	25.01	7.73	0.36	53.49	1.64	0.00	0.01	86	201
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	18.4	18.1	19.3	314.1	8.74	0.14	0.17	0.72	0.00	51.08	194.87	45.53	2.40	749.08	12.51	0.02	0.14	302	201
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.3	29.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	0.00	1.37	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	376	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №0003	
Итого за прием пищи:	505	24.5	22.0	62.7	648.8	9.22	0.27	0.23	0.91	0.08	86.20	266.53	69.28	4.36	875.95	15.55	0.02	0.15		
Полдник																				
ЗРАЗЫ МОРКОВНЫЕ С ТВОРОГОМ	100/30	6.1	6.0	21.5	185.5	1.44	0.05	0.11	1.35	0.17	80.36	93.10	30.08	0.88	198.11	5.80	0.01	0.04	18	201
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.9	7.2	92.0	0.82	0.04	0.17	0.03	0.00	161.16	113.76	17.70	0.13	230.68	14.22	0.00	0.00	434	200
Итого за прием пищи:	280	10.5	10.9	28.7	287.5	2.26	0.09	0.28	1.38	0.17	241.52	206.86	47.78	1.01	428.79	20.02	0.01	0.04		
Всего за день:		44.9	54.0	147.8	1284.3	27.57	0.52	0.80	2.45	0.51	582.16	697.00	172.95	9.65	2088.28	57.75	0.03	0.22		

Ужин																		
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	4.5	7.6	19.3	164.3	0.57	0.04	0.13	0.04	116.27	108.86	21.49	0.28	181.25	10.18	0.00	0.01	415
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.8	9.8	11.8	142.7	0.00	0.04	0.02	0.09	0.18	6.76	21.80	7.69	0.49	31.81	0.00	0.00	201
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	10.4	82.5	0.52	0.03	0.11	0.02	107.41	78.35	14.71	0.21	155.48	9.00	0.00	0.00	201
Итого за прием пищи:	336	9.3	20.5	41.5	389.5	1.09	0.11	0.26	0.15	230.44	207.11	43.89	0.98	368.54	19.18	0.00	0.01	
II Ужин																		
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	200
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	200
Всего за день:																		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ	200	5.1	7.2	25.9	189.7	0.62	0.05	0.14	0.04	0.06	127.16	122.09	25.30	0.35	201.71	11.16	0.00	0.01	201
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	201
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.4	12.5	94.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.85	85.65	16.10	0.21	170.22	9.90	0.00	0.00	TK№028
Итого за прием пищи:	440	10.7	19.0	53.5	430.4	1.19	0.13	0.29	0.13	0.21	254.11	234.74	51.30	1.18	412.13	21.06	0.00	0.01	
II Завтрак																			
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	200
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	
Обед																			
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.7	4.7	13.4	106.8	0.48	0.03	0.03	0.17	0.11	22.34	30.54	8.76	0.43	59.67	1.92	0.01	0.01	86
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	22.1	21.7	23.2	377.0	10.49	0.17	0.21	0.87	0.00	63.11	233.90	54.77	2.90	899.24	15.02	0.02	0.16	302
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	0.00	1.83	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK №003
Итого за прием пищи:	640	29.1	26.9	74.1	654.7	10.97	0.30	0.28	1.04	0.11	106.15	315.74	80.96	5.13	1 039.32	18.62	0.03	0.17	
Полдник																			
ЗРАЗЫ МОРКОВНЫЕ С ТВОРОГОМ	120/40	7.8	7.3	25.9	202.0	1.67	0.06	0.14	1.56	0.20	98.82	115.17	35.51	1.03	231.16	6.70	0.01	0.05	18
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400
Итого за прием пищи:	360	13.4	13.5	35.0	318.4	2.71	0.11	0.35	1.59	0.20	302.82	259.17	57.91	1.19	523.16	24.70	0.01	0.05	
Всего за день:		53.8	60.0	177.3	1 474.0	29.87	0.59	0.95	2.77	0.52	687.08	826.15	202.17	10.80	2 391.61	67.38	0.04	0.25	

Витамины	Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины		Витамины			
----------	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	--	--

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, м
Итого за весь период	390.8	430.5	1631.8	11878.3	251.55	5.12	7.07	13.74	5.41	4 511.87	6 127.92	1 568.19	104.52	17 269.68	602.00	0.22	1.9
Среднее значение за период	39.1	43.1	163.2	1 187.8	25.16	0.51	0.71	1.37	0.54	451.19	612.79	156.82	10.45	1 726.97	60.20	0.02	0.2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.2	32.6	54.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	338	150	538	256

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	338	150	538	256

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ЦЕННЫМ УПИТ (В ЛЬУМІНУХ)

Итого	Среднее значение		Максимум		Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность				
	1 день	1 неделя	1 день	1 неделя	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	
в период, когда человек находился в состоянии покоя	1.51	0.15	1.89	0.20	1 303.4	0.0	0.0	15.7	0.0	0.0	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4
	0.83	0.17	1.03	0.13	1 303.4	0.0	0.0	15.7	0.0	0.0	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4
дополн. для в.отопн	0.83	0.17	1.03	0.13	1 303.4	0.0	0.0	15.7	0.0	0.0	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4
дополн. из внешнего воздуха	0.83	0.17	1.03	0.13	1 303.4	0.0	0.0	15.7	0.0	0.0	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4	1 303.4

ИТОГО ПО ЦЕННЫМ УПИТ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, м
Итого за весь период	482.8	511.4	2045.4	14557.4	293.41	6.16	8.66	17.21	5.85	5 561.40	7 623.93	1 961.62	123.64	21 730.53	738.85	0.28	2.4
Среднее значение за период	48.3	51.1	204.5	1 455.7	29.34	0.62	0.87	1.72	0.59	556.14	762.39	196.16	12.36	2 173.05	73.89	0.03	0.2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	31.6	55.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	442	150	687	338

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	442	150	687	338

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ЦЕЛЕНАМ УПРАВЛЕНИЯ (В ЛЬЮМНУХ)

Итого	БЕЛКИ И ЖИРЫ			ВИТАМИНЫ										ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ОЦЕНКА
	г	г	г	А, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Д, мкг	Е, мг	К, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		Fe, мг	г	
Итого за весь период	482.8	511.4	2045.4	293.41	6.16	8.66	17.21	5.85	5561.40	7623.93	1961.62	123.64	21730.53	738.85	0.28	2.4	
Среднее значение за период	48.3	51.1	204.5	29.34	0.62	0.87	1.72	0.59	556.14	762.39	196.16	12.36	2173.05	73.89	0.03	0.2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	31.6	55.1														

ИТОГО ПО ЦЕЛЕНАМ УПРАВЛЕНИЯ

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Если 10 часов

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность ккал	
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	223	244	313	243	329	244	340	253	120	384	2693	269	-121		69	7,6	8,3	12,3	156,6
Творог	30			18		18					18	54	5	-25		18	0,9	0,5	0,2	8,8
Сметана	9	7	5,3			7		7	7	14,5	10,4	58,2	5,8	-3,2		65	0,2	1,1	0,2	11,3
Сыр	4		9,1					9,1				18,2	1,8	-2,2		46	0,4	0,5		6,6
Мясо	50	77,4		48,5			79	79		33,7		317,6	31,8	-18,2		64	5,7	4,9		67,1
Птица	20				37						87,5	124,5	12,5	-7,5		62	2,2	2,2		28,8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20		63,6									63,6	6,4	-13,6		32	1,1	0,2		7,8
Рыба	32			24		43			41,7	32		140,7	14,1	-17,9		44	2,2	0,1		9,8
Яйцо, шт.	1	0,06	0,15	0,13	0,59	0,1	0,03		1,92		0,21	3,19	0,3	-0,7		32	1,6	1,5	0,1	19,7
Картофель	120	45	51	42	30	112,1	110	74	45	103	80,8	692,9	69,3	-50,7		58	1,4	0,3	10,9	51,8
Овощи разные, зелень	180	119,4	119,6	75,7	119,3	62	130	91,1	30	186	140,1	1073,2	107,3	-72,7		60	1,5	0,1	6,9	35,6
Фрукты свежие	95	4	150	30	154	30	150	25	150	33	150	876	88	-7		92	0,3	0,3	8,5	40,9
Сухофрукты	9	15		6	15	6	15	6		5	15	83	8,3	-0,7		92		1,5		6,3
Соки фруктовые и овощные	100	150		150		150		150		150		750	75	-25		75	0,4	0,1	7,6	32,3
Хлеб ржаной	40	25	45	25	45	34	25	25	25	55	25	329	33	-7		82	2,2	0,3	13,9	67,1
Хлеб пшеничный	60	56	60	60	57	56	53	92	62	53	53	602	60			100	4,6	0,5	30,2	143,5
Крупы, бобовые	30	25,8	15	56,9	47	20	12	53,9	21	20,2	25,8	297,6	29,8	-0,2		99	3,0	0,6	19,4	94,3
Макаронные изделия	8		37				9		37			83	8,3	0,3		104	0,9	0,1	5,7	27,2
Мука пшеничная	25	33,9	5	32,4	15,3	38,5	33,8	1,5	3	2,3	20,6	186,3	18,6	-6,4		75	2,0	0,2	12,6	60,4
Масло сливочное	18	12	20,1	9,8	24,9	20,7	8,6	9,5	27	15,5	20,7	168,8	16,9	-1,1		94			0,1	124,0
Масло растительное	9	8,3	11,2	2,4	5,5	7,2	7,5	8	4,7	10,5	3	68,3	6,8	-2,2		76		6,7		59,8
Кондитерские изделия	12	14	20	10			10		20			74	7	-5		62	0,3	0,4	5,4	26,1
Чай	0,5	0,2	0,9	0,2	0,2	0,7	0,9	0,2	0,7	0,9		4,9	0,5			98	0,1	0,2		1,2
Какао	0,5			2,2					2,2			4,4	0,4	-0,1		88	0,1	0,1		1,2
Кофейный напиток	1	1,5			1,5			2			2	7	0,7	-0,3		70	0,1		0,4	1,7
Сахар	25	24,8	20,8	27,3	22	23,4	32,3	24,5	14,2	26,6	18,5	234,4	23,4	-1,6		94			22,8	90,7
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,7		0,7		0,8	0,7					2,9	0,3	-0,1		73				0,2
Крахмал	2		7						7		4	18	1,8	-0,2		90		1,4		5,6
Соль	3	1,8	1,9	1,1	1,5	2	1,8	1,5	1,7	2,3	1,9	17,5	1,8	-1,2		58				
																38,8	42,7	160,3		1 186

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Сад 10 часов

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность ккал
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	450	223	302	385	278	433	280	402	309	150	449	3211	321	-129	9,1	10,0	14,6	186,6
Творог	40			25		25					25	75	8	-32	1,3	0,7	0,2	12,3
Сметана	11	9	9			9		9	9	21,5	12,5	79	7,9	-3,1	0,2	1,4	0,3	15,2
Сыр	6		15					15				30	3	-3	0,7	0,9		10,9
Мясо	55	92,9		64,7			94,8			40,5		387,7	38,8	-16,2	7,0	6,0		82,0
Птица	24				51,8						105	156,8	15,7	-8,3	2,8	2,8		36,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25		84,8									84,8	8,5	-16,5	1,5	0,3		10,5
Рыба	37			32		46,2			57	43		178,2	17,8	-19,2	2,8	0,1		12,4
Яйцо, шт.	1	0,09	0,2	0,18	0,625	0,32	0,04		1,75		0,265	3,47	0,3	-0,7	1,7	1,6	0,1	21,3
Картофель	140	60	65,2	80	40	146,2	136	99	60	118	97	901,4	90,1	-49,9	1,8	0,4	14,2	67,3
Овощи разные, зелень	220	142,6	170,3	100,3	144,5	85,2	103,5	117,2	40,2	233,7	161,2	1298,7	129,9	-90,1	1,9		8,7	44,7
Фрукты свежие	100	5	150	28	155	28	150	28	150	33	150	877	88	-12	0,3	0,3	8,4	40,9
Сухофрукты	11	20		8	20	8	20	8		5	20	109	10,9	-0,1	0,1		1,9	7,9
Соки фруктовые и овощные	100	150		150		150		150		150		750	75	-25	0,4	0,1	7,6	32,3
Витаминизированные напитки	50													-50				
Хлеб ржаной	50	25	60	30	60	30	30	30	30	60	30	385	39	-11	2,6	0,4	16,3	78,5
Хлеб пшеничный	80	60	60	64	73	73	71	107	71	60	60	699	70	-10	5,3	0,7	35,1	166,8
Крупы, бобовые	43	34,3	20	88,4	58,4	26,7	16	67,3	30,7	25,8	32,6	400,2	40	-3	4,1	0,8	26,0	126,8
Макаронные изделия	12		45				16		45			106	10,6	-1,4	1,2	0,1	7,2	34,8
Мука пшеничная	29	47,2	7,1	45,2	20,8	54,6	47,3	2	9,4	3,8	26,4	263,8	26,4	-2,6	2,8	0,3	17,9	85,4
Масло сливочное	21	14,9	23,6	13,1	26,6	26,1	12	11	28,5	15	18,6	189,4	18,9	-2,1	0,1	15,3	0,1	138,8
Масло растительное	11	10,3	13,6	3,6	7	4,2	9,5	10	6,6	13	4	81,8	8,2	-2,8		8,0		71,7
Кондитерские изделия	20	20	40	17			17		40			134	13	-7	0,6	0,8	9,7	48,0
Чай	0,6	0,3	1,3	0,3	0,3	1	0,7	0,3	0,4	1,3		5,9	0,6		0,2		0,2	1,4
Какао	0,6			2,9					3			5,9	0,6		0,1	0,1		1,7
Кофейный напиток	1,2	2			2			2			2	8	0,8	-0,4	0,1	0,4		2,0
Сахар	30	35,6	24,8	33,9	28,9	30,8	37,4	30,2	15,6	31,9	25,6	294,7	29,5	-0,5			28,6	114,1
Дрожжи хлебопекарные	0,5	1,2		1,2		1,2	1,2					4,8	0,5		0,1			0,4
Крахмал	3		10						10		6	26	2,6	-0,4			2,0	8,0
Соль	5	3,3	3	2,5	3,1	3,9	2,8	2,8	2,8	3,5	3,3	31	3,1	-1,9	48,8	51,1	199,6	1 458,9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386436
Владелец Прудникова Екатерина Геннадьевна
Действителен с 17.08.2024 по 17.08.2025