

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35.6	24.6	23.1	466.7	0.08	0.38	140.00	0.64	0.30	0.40	272.82	44.52	377.46	1.48	26.94	0.00	0.60	0.05	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.8	3.3	21.5	127.3	0.02	0.16	20.00	0.09	0.02	0.13	110.52	12.24	78.84	0.07	14.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.5	3.5	24.7	150.0	0.03	0.52	20.00	0.00	0.00	0.12	115.11	39.73	114.44	1.51	25.50	0.01	0.00	0.00	12/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	0.90	0.00	0.10	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	570	45.6	32.0	94.2	862.0	0.21	11.06	190.00	1.95	0.32	0.68	521.35	114.39	606.94	5.86	106.64	0.01	0.80	0.05		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	170.00	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	250.00	2.39	0.00	0.06	51.13	27.11	51.16	1.26	39.50	0.01	0.30	0.00	82	2011
ГУЛЯШ	100	15.0	17.2	3.6	229.0	0.05	1.84	20.00	2.65	0.00	0.10	17.22	19.45	131.92	2.03	34.70	0.01	0.40	0.00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.2	25.7	174.2	0.15	12.48	40.00	0.29	0.09	0.13	50.48	36.21	102.36	1.44	91.80	0.01	0.40	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	950	30.6	30.2	111.5	846.3	0.50	49.57	480.00	8.22	0.09	0.40	165.71	135.76	414.03	9.34	615.90	0.02	1.20	0.00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	23.7	18.4	37.5	413.8	0.12	0.43	180.00	0.91	0.73	0.39	171.47	32.96	288.52	1.66	26.60	0.01	0.60	0.04	55/1	2023
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
Итого за прием пищи:	360	25.6	20.3	62.8	540.7	0.14	0.51	180.00	0.91	0.73	0.42	194.62	46.72	321.35	3.56	99.11	0.01	0.60	0.04		
Всего за день:		101.7	82.5	268.5	2,249.0	0.85	61.14	850.00	11.08	1.14	1.50	881.67	296.87	1,342.33	18.75	821.65	0.04	2.60	0.10		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	190.00	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12.9	23.3	9.5	299.2	0.13	0.10	30.00	2.74	0.10	0.09	17.34	20.18	128.75	2.26	25.20	0.01	0.40	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.5	7.6	41.5	260.4	0.08	0.00	40.00	1.46	0.13	0.03	32.21	12.32	50.09	1.15	77.06	0.01	0.10	0.02	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	24.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	610	24.2	40.1	90.8	821.2	0.29	8.70	260.00	4.69	0.23	0.20	108.89	62.95	249.45	7.13	473.51	0.02	0.50	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	0.03	32.30	19.21	37.66	1.22	279.36	0.01	0.20	0.00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.0	5.4	23.0	156.6	0.07	4.60	230.00	1.34	0.15	0.07	29.67	20.65	62.44	0.97	35.40	0.01	0.20	0.01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.9	10.5	35.7	305.3	0.09	2.48	30.00	4.46	0.00	0.16	25.90	44.41	220.02	2.12	32.90	0.01	1.40	0.03	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	0.90	0.00	0.10	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	970	31.7	23.3	142.8	910.4	0.42	21.04	270.00	11.59	0.15	0.37	145.82	133.23	448.55	11.59	558.07	0.02	2.00	0.04		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.16	14.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	60.00	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.10	0.00	15	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	29.20	0.00	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	120	0.7	0.7	18.5	86.4	0.06	7.20	10.00	0.00	0.00	0.02	36.00	20.40	26.40	1.20	1.00	0.01	0.10	0.00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	385	13.8	12.6	53.4	388.2	0.18	8.38	100.00	0.61	0.00	0.32	422.70	56.35	302.15	2.72	96.00	0.01	0.20	0.00		
Всего за день:		69.7	76.0	287.0	2,119.8	0.88	38.12	630.00	16.88	0.38	0.89	677.41	252.52	1,000.15	21.44	1,127.58	0.05	2.70	0.07		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.05	0.05	97.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	6.6	12.2	47.3	325.5	0.06	0.58	70.00	0.47	0.17	0.14	122.00	35.38	148.90	0.55	214.92	0.10	0.20	0.01	174	2011
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	550	16.6	20.0	115.9	711.3	0.20	0.74	130.00	1.97	0.22	0.24	251.81	74.95	291.53	3.80	388.09	0.10	0.40	0.01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	10.00	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	0.00	0.20	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2.8	2.9	23.9	132.9	0.08	6.74	210.00	1.30	0.00	0.06	24.06	29.11	68.98	1.01	47.60	0.00	0.30	0.00	4	2022
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	24.3	19.9	29.5	515.5	0.24	17.74	30.00	5.57	0.08	0.22	32.31	64.19	249.03	4.06	150.00	0.01	1.00	0.00	284	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	900	36.5	23.8	121.1	965.6	0.56	34.48	250.00	9.47	0.08	0.39	112.26	140.30	462.61	9.67	498.50	0.01	1.60	0.01		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3.5	10.0	18.9	203.7	0.04	0.01	30.00	1.98	0.21	0.39	13.30	6.59	43.78	0.59	73.06	0.00	0.10	0.01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	50.00	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	29.20	0.00	0.40	0.00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	0.90	0.00	0.20	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	370	10.0	15.2	36.1	359.7	0.14	61.41	90.00	2.20	0.21	0.76	287.30	47.59	256.78	0.89	103.16	0.00	0.70	0.01		
Всего за день:		63.1	59.0	273.1	2,036.6	0.90	96.63	470.00	13.64	0.51	1.39	651.36	262.85	1,010.92	14.36	989.75	0.11	2.70	0.03		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	10.00	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	0.00	0.20	0.00	71	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	17.4	16.2	10.1	256.8	0.12	2.84	60.00	5.14	0.17	0.14	61.80	64.58	273.62	1.96	51.20	0.10	0.60	0.01	235	2005
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.2	25.7	174.2	0.15	12.48	40.00	0.29	0.09	0.13	50.48	36.21	102.36	1.44	91.80	0.01	0.40	0.00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	24.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	645	27.4	23.1	86.5	663.9	0.41	26.91	110.00	6.76	0.26	0.36	160.68	138.99	481.58	8.52	386.80	0.11	1.30	0.02		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	190.00	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.9	5.7	14.3	120.1	0.02	0.40	20.00	2.23	0.12	0.03	23.72	7.21	30.97	0.44	50.06	0.00	0.00	0.01	113	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23.2	23.4	0.5	304.6	0.08	2.40	140.00	0.44	0.08	0.19	26.77	25.36	218.40	2.15	30.30	0.01	1.70	0.03	288	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.00	0.55	2.00	0.03	0.00	0.02	7.80	2.41	7.36	0.10	3.70	0.00	0.00	0.00	331	2011
РИС С ОВОЩАМИ	180	4.0	5.2	38.0	215.3	0.05	2.27	420.00	0.56	0.09	0.04	18.11	32.96	86.69	0.89	17.50	0.00	0.30	0.01	3/1	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	960	40.2	45.1	120.5	1,051.6	0.34	12.15	772.00	5.29	0.28	0.40	147.96	117.69	473.08	8.46	598.87	0.01	2.10	0.05		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	60.00	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.10	0.00	15	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	29.20	0.01	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.02	6.00	0.00	0.43	0.00	0.04	22.80	14.40	19.20	2.40	18.60	0.00	0.10	0.00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	390	14.2	13.3	49.3	378.5	0.15	7.18	90.00	1.15	0.00	0.34	414.00	53.50	307.30	4.38	128.20	0.01	0.20	0.00		
Всего за день:		81.8	81.5	256.3	2,094.0	0.91	46.25	972.00	13.20	0.55	1.09	722.64	310.18	1,261.96	21.36	1,113.87	0.13	3.60	0.07		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	0.02	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.08	14.36	31.01	0.59	260.65	0.00	0.10	0.00	47	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.9	10.5	35.7	305.3	0.09	2.48	30.00	4.46	0.00	0.16	25.90	44.41	220.02	2.12	32.90	0.01	1.40	0.03	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	550	22.1	16.0	77.2	543.4	0.20	27.78	30.00	7.61	0.00	0.21	86.76	74.27	293.63	4.11	360.35	0.01	1.50	0.03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	170.00	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.18	4.65	250.00	4.07	0.00	0.06	42.76	33.70	79.63	1.96	47.30	0.01	0.30	0.00	102	2011
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	15.8	24.5	12.6	333.3	0.15	0.00	20.00	2.46	0.08	0.11	13.94	26.56	161.02	2.84	30.60	0.01	0.40	0.00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.5	7.6	41.5	260.4	0.08	0.00	40.00	1.46	0.13	0.03	32.21	12.32	50.09	1.15	77.06	0.01	0.10	0.02	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	24.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	905	35.2	38.3	129.9	1,007.5	0.59	31.25	480.00	9.80	0.20	0.30	130.61	120.08	388.74	11.28	560.66	0.02	0.90	0.02		
Полдник																					
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	11.4	11.6	27.5	261.6	0.04	0.19	70.00	2.10	0.13	0.14	96.34	13.36	114.38	0.45	12.30	0.01	0.20	0.02	59/1	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	2.4	21.3	121.5	0.04	0.52	20.00	0.00	0.00	0.11	112.13	20.38	91.06	0.46	17.30	0.01	0.00	0.00	11/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	0.90	0.00	0.20	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	500	15.7	14.2	56.9	426.1	0.12	60.71	100.00	2.32	0.13	0.28	242.47	46.74	228.45	1.20	30.50	0.02	0.40	0.02		
Всего за день:		73.0	68.5	264.0	1,977.0	0.91	119.75	610.00	19.72	0.34	0.78	459.84	241.09	910.82	16.59	951.51	0.04	2.80	0.07		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35.6	24.6	23.1	466.7	0.08	0.38	140.00	0.64	0.30	0.40	272.82	44.52	377.46	1.48	26.90	0.00	0.60	0.05	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.8	3.3	21.5	127.3	0.02	0.16	20.00	0.09	0.02	0.13	110.52	12.24	78.84	0.07	14.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	0.90	0.00	0.10	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	580	42.2	28.6	85.0	779.2	0.20	10.62	170.00	2.15	0.32	0.59	425.89	87.72	515.73	6.03	144.51	0.00	0.90	0.05		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	190.00	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	0.09	6.60	200.00	1.42	0.00	0.06	24.25	23.30	57.47	1.05	47.60	0.01	0.30	0.00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	21.3	23.8	16.1	387.7	0.17	12.47	30.00	4.15	0.00	0.20	27.51	50.87	237.26	3.73	177.70	0.02	0.90	0.00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	900	34.6	36.5	109.2	927.9	0.49	26.07	420.00	8.06	0.00	0.38	125.64	122.17	434.33	9.08	700.20	0.03	1.30	0.01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	23.7	18.4	37.5	413.8	0.12	0.43	180.00	0.91	0.73	0.39	171.47	32.96	288.52	1.66	26.60	0.01	0.60	0.04	55/1	2023
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.16	14.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	50.00	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	29.20	0.00	0.40	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	360	30.5	24.3	61.5	600.0	0.20	1.83	230.00	0.91	0.73	0.73	413.67	62.76	488.52	1.82	70.00	0.01	1.00	0.04		
Всего за день:		107.3	89.4	255.7	2,307.1	0.88	38.51	820.00	11.12	1.05	1.71	965.20	272.65	1,438.58	16.92	914.71	0.03	3.20	0.10		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	10.00	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	0.00	0.20	0.00	71	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14.7	17.9	7.6	250.1	0.07	0.65	8.00	0.61	0.08	0.13	36.18	17.17	138.87	1.67	19.80	0.01	0.90	0.01	297	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.2	25.7	174.2	0.15	12.48	40.00	0.29	0.09	0.13	50.48	36.21	102.36	1.44	91.80	0.01	0.40	0.00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	24.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	645	24.7	24.7	84.0	657.2	0.36	24.72	58.00	2.22	0.17	0.35	135.06	91.58	346.82	8.23	355.40	0.02	1.60	0.02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	170.00	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2.8	2.9	23.9	132.9	0.08	6.74	210.00	1.30	0.00	0.06	24.06	29.11	68.98	1.01	47.60	0.00	0.30	0.00	4	2022
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12.5	18.1	9.9	252.0	0.06	0.05	20.00	2.84	0.08	0.08	15.80	18.43	120.77	2.29	23.90	0.01	0.30	0.00	270	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.8	11.7	44.3	321.4	0.26	0.00	50.00	5.56	0.17	0.14	24.37	145.14	216.83	5.08	30.50	0.00	0.20	0.00	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	935	33.4	33.6	138.6	992.7	0.63	31.79	450.00	12.15	0.25	0.39	107.52	241.88	517.78	12.19	524.70	0.01	0.90	0.01		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.8	8.7	15.1	163.0	0.05	0.11	90.00	0.74	0.08	0.07	139.50	15.15	101.15	0.76	52.65	0.00	0.10	0.00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	29.20	0.01	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0.6	0.6	15.4	72.0	0.05	6.00	10.00	0.00	0.00	0.02	30.00	17.00	22.00	1.00	0.50	0.00	0.10	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	12.0	14.2	39.8	339.8	0.16	7.15	130.00	0.74	0.08	0.30	373.50	54.55	267.15	1.92	82.35	0.01	0.20	0.00		
Всего за день:		70.1	72.5	262.4	1,989.7	1.14	63.66	638.00	15.11	0.49	1.03	616.08	388.01	1,131.75	22.34	962.45	0.04	2.70	0.03		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.05	0.05	97.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	100.00	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	0.01	0.20	0.01	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7.1	13.2	40.0	307.7	0.11	0.62	70.00	0.92	0.18	0.15	132.65	38.43	157.50	0.87	240.51	0.01	0.10	0.00	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	2.4	21.3	121.5	0.04	0.52	20.00	0.00	0.00	0.11	112.13	20.38	91.06	0.46	17.30	0.00	0.00	0.00	11/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	565	22.5	26.4	92.3	699.3	0.28	1.21	250.00	3.03	1.12	0.47	371.56	86.97	422.52	3.57	402.62	0.02	0.50	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	0.02	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.08	14.36	31.01	0.59	260.65	0.00	0.10	0.00	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.18	4.65	250.00	4.07	0.00	0.06	42.76	33.70	79.63	1.96	47.30	0.00	0.30	0.00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14.1	6.1	9.5	150.0	0.09	1.22	50.00	0.81	0.27	0.13	54.19	45.13	203.55	1.16	38.70	0.10	4.70	0.01	240	2005
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3.3	10.6	22.9	205.3	0.12	10.77	20.00	3.99	0.00	0.09	28.50	29.79	83.04	1.41	73.00	0.01	0.40	0.00	145	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	955	33.3	28.2	143.0	967.5	0.63	43.94	320.00	13.58	0.27	0.38	197.13	156.17	507.83	9.12	578.65	0.11	5.60	0.02		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3.5	10.0	18.9	203.7	0.04	0.01	30.00	1.98	0.21	0.39	13.30	6.59	43.78	0.59	73.06	0.00	0.10	0.01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	50.00	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	29.20	0.00	0.40	0.00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	0.50	0.00	0.10	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	370	9.5	15.3	38.3	363.7	0.12	6.41	80.00	2.34	0.21	0.76	272.30	46.59	249.78	2.59	0.50	0.00	0.60	0.01		
Всего за день:		65.4	70.0	273.6	2,030.5	1.02	51.56	650.00	18.96	1.59	1.61	840.99	289.73	1,180.13	15.27	981.77	0.13	6.70	0.04		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	190.00	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12.5	18.1	9.9	252.0	0.06	0.05	20.00	2.84	0.08	0.08	15.80	18.43	120.77	2.29	23.60	0.01	0.30	0.00	270	2011
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7.6	5.7	44.5	258.9	0.15	0.00	30.00	0.13	0.09	0.06	34.47	37.82	160.41	2.72	156.64	0.00	0.00	0.04	51/1	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	24.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	615	25.2	33.0	96.7	784.4	0.29	8.65	240.00	3.56	0.17	0.23	110.77	88.35	355.98	8.83	557.94	0.01	0.30	0.04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	10.00	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	0.00	0.20	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.0	5.4	23.0	156.6	0.07	4.60	230.00	1.34	0.15	0.07	29.67	20.65	62.44	0.97	35.30	0.01	0.20	0.01	108	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14.4	13.9	17.4	248.0	0.15	9.97	470.00	3.32	0.00	0.18	33.66	43.59	190.86	2.44	79.80	0.10	1.30	0.02	289	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	50.00	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	29.20	0.00	0.40	0.00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.4	32.6	153.9	0.10	0.00	0.00	1.27	0.00	0.03	14.95	21.45	54.60	1.30	83.85	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	875	33.8	25.3	109.9	807.9	0.52	25.97	760.00	7.36	0.15	0.71	352.08	139.09	592.10	8.10	450.75	0.11	2.20	0.03		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.8	8.7	15.1	163.0	0.05	0.11	90.00	0.74	0.08	0.07	139.50	15.15	101.15	0.76	52.65	0.00	0.10	0.00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	29.20	0.01	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	0.90	0.00	0.20	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	12.3	13.8	32.5	310.8	0.15	61.15	130.00	0.96	0.08	0.31	377.50	50.55	268.15	1.22	82.75	0.01	0.30	0.00		
Всего за день:		71.3	72.1	239.1	1,903.1	0.96	95.76	1,130.00	11.88	0.39	1.24	840.35	277.99	1,216.24	18.16	1,091.44	0.12	2.80	0.08		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	0.03	32.30	19.21	37.66	1.22	279.36	0.01	0.20	0.00	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.9	10.5	35.7	305.3	0.09	2.48	300.00	4.46	0.00	0.16	25.90	44.41	220.02	2.12	32.90	0.01	1.40	0.03	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	560	23.1	17.0	83.1	577.8	0.21	6.44	300.00	8.34	0.00	0.24	88.35	90.38	323.51	6.42	441.57	0.01	1.70	0.03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	170.00	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	250.00	2.39	0.00	0.06	51.13	27.11	51.16	1.26	39.50	0.01	3.00	0.00	82	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12.9	23.3	9.5	299.2	0.13	0.10	30.00	2.74	0.10	0.09	17.34	20.18	128.75	2.26	25.20	0.01	0.40	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.5	7.6	41.5	260.4	0.08	0.00	40.00	1.46	0.13	0.03	32.21	12.32	50.09	1.15	77.06	0.00	0.10	0.02	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	24.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	915	29.4	37.6	125.3	962.5	0.47	36.95	490.00	8.62	0.23	0.28	144.17	109.00	336.70	10.39	561.06	0.01	3.60	0.02		
Полдник																					
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	11.4	11.6	27.5	261.6	0.04	0.19	70.00	2.10	0.13	0.14	96.34	13.36	114.38	0.45	12.30	0.01	0.20	0.02	59/1	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	50.00	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	29.20	0.00	0.40	0.00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	0.50	0.00	0.10	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	500	16.1	18.8	31.6	386.2	0.12	6.59	120.00	2.46	0.13	0.51	355.34	53.36	320.38	2.45	42.00	0.01	0.70	0.02		
Всего за день:		68.6	73.4	240.0	1,926.5	0.80	49.99	910.00	19.42	0.36	1.04	587.86	252.74	980.60	19.26	1,044.63	0.03	6.00	0.07		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	772.0	744.9	2,619.6	20,633.3	9.26	661.35	7,680.00	151.00	6.79	12.29	7,243.41	2,844.62	11,473.48	184.45	9,999.36	0.71	35.80	0.64	
Среднее значение за период	77.2	74.5	261.9	2,063.9	0.93	66.14	767.80	15.10	0.68	1.23	724.34	284.46	1,147.35	18.44	995.00	0.07	3.50	0.06	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	34.7	50.6																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	589	927	394