

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.7	18.5	15.5	342.8	0.06	0.28	110.00	0.48	2.22	0.30	264.58	33.39	283.10	1.11	20.20	0.00	0.40	0.03	223	2005		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.1	2.5	16.2	95.4	0.01	0.12	10.00	0.07	0.20	0.10	92.89	9.18	59.13	0.05	10.90	0.00	0.10	0.00	TK	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.3	14.9	107.9	0.03	0.52	20.00	0.00	0.00	0.12	143.55	35.14	107.37	1.27	24.00	0.01	0.00	0.00	12	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	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	500	34.9	24.8	66.4	640.5	0.17	10.92	150.00	1.57	2.42	0.54	521.62	92.31	477.40	5.03	81.80	0.01	0.60	0.04				
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	100.00	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	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	90	13.5	15.4	3.3	206.1	0.04	1.66	20.00	2.39	0.00	0.09	11.86	17.29	117.99	1.80	31.20	0.01	0.40	0.00	260	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.3	0.12	10.40	30.00	0.24	1.10	0.10	41.22	30.12	85.13	1.19	76.40	0.01	0.30	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	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	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:	840	25.9	27.1	91.8	720.5	0.40	37.31	400.00	7.11	1.10	0.33	139.59	112.41	346.68	7.46	440.90	0.02	1.10	0.00				
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	16.8	12.5	26.0	286.2	0.09	0.31	120.00	0.63	5.30	0.29	160.27	22.91	202.77	1.15	179.38	0.00	0.30	0.03	TK	2023		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021		
Итого за прием пищи:	300	16.9	12.5	36.1	327.0	0.09	0.35	120.00	0.63	5.30	0.30	172.73	28.31	209.45	1.82	202.61	0.00	0.30	0.03				
Всего за день:		77.8	64.4	194.3	1,688.0	0.66	48.58	670.00	9.31	8.82	1.17	833.94	233.03	1,033.52	14.31	725.31	0.04	2.00	0.07				

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	110.00	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11.7	21.5	8.6	274.9	0.12	0.09	30.00	2.48	1.10	0.09	12.68	18.13	116.60	2.03	22.90	0.01	0.30	0.00	271	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.5	6.3	35.0	219.1	0.07	0.00	30.00	1.23	1.20	0.02	23.19	10.14	41.43	0.94	64.86	0.01	0.10	0.01	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	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	525	20.9	33.5	77.8	696.1	0.25	5.89	170.00	4.10	2.30	0.17	77.67	51.07	209.63	6.31	326.56	0.01	0.40	0.01			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	0.01	2.33	0.00	1.59	0.00	0.02	19.38	11.52	22.60	0.73	167.62	0.00	0.10	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	1.50	0.07	29.67	20.65	62.44	0.97	35.40	0.00	0.20	0.01	108	2011	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	170	14.4	8.9	30.4	259.5	0.07	1.86	220.00	3.36	0.00	0.12	19.41	33.28	164.97	1.59	24.60	0.01	1.10	0.02	291	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	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	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:	860	25.6	19.0	116.1	739.7	0.32	18.83	460.00	8.56	1.50	0.28	113.82	101.05	335.79	8.36	357.05	0.01	1.60	0.03			
Полдник																						
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	2.4	17.5	106.0	0.04	0.52	20.00	0.00	0.00	0.11	132.06	20.38	91.06	0.46	173.84	0.90	0.00	0.00	11	2021	
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:	330	5.8	4.4	55.4	287.8	0.11	6.52	30.00	0.00	0.00	0.14	165.36	40.08	128.06	1.70	195.64	0.90	0.10	0.00			
Всего за день:		52.3	56.9	249.3	1,723.6	0.68	31.24	660.00	12.66	3.80	0.59	356.85	192.20	673.48	16.37	879.25	0.92	2.10	0.04			

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	0.60	0.05	107.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5.6	10.4	40.3	277.7	0.05	0.50	60.00	0.40	1.50	0.12	123.82	30.13	126.78	0.47	182.94	0.01	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	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.06	0.00	0.00	0.69	0.00	0.02	8.05	11.55	29.40	0.70	45.15	0.00	0.10	0.00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	500	14.2	18.1	101.0	625.4	0.17	0.61	120.00	1.61	2.10	0.20	255.28	60.39	248.66	2.61	309.48	0.01	0.40	0.01			
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	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 (РУЛЕТ) С ГОВЯДИНОЙ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	19.5	24.5	23.2	381.0	0.30	5.60	23.43	4.24	0.06	0.30	0.35	124.45	332.00	4.50	163.24	0.01	0.74	0.00	284	2008	
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	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	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	770	29.2	28.1	99.6	757.7	0.55	18.34	243.43	7.48	0.06	0.44	64.69	186.46	503.28	8.91	415.94	0.01	1.24	0.00			
Полдник																						
СЛОИКА С ВИШНЕЙ	70	3.5	10.0	18.9	203.7	0.04	0.01	30.00	1.98	2.20	0.39	13.30	6.59	43.78	0.59	73.06	0.00	0.10	0.01	TK	2023	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.8	5.0	9.6	107.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	292.00	0.10	0.00	0.00	385	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:	370	10.2	15.2	36.6	353.7	0.16	62.61	80.00	2.20	2.20	0.72	287.30	47.59	246.78	1.09	365.96	0.10	0.30	0.01			
Всего за день:		53.6	61.4	237.2	1,736.8	0.88	81.56	443.43	11.29	4.36	1.36	607.27	294.44	998.72	12.61	1,091.38	0.12	1.94	0.02			

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	71	2011	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	15.9	15.1	9.2	236.7	0.11	2.58	60.00	4.69	1.70	0.13	56.23	58.71	248.82	1.79	46.60	0.10	5.60	0.01	235	2005	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.3	0.12	10.40	30.00	0.24	1.00	0.10	41.22	30.12	85.13	1.19	764.98	0.01	0.30	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	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:	535	22.8	20.7	66.8	544.9	0.31	20.58	100.00	5.57	2.70	0.29	130.75	114.33	396.95	6.70	958.88	0.11	6.00	0.02			
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	110.00	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.9	5.7	14.3	120.1	0.02	0.40	20.00	2.23	1.20	0.03	23.72	7.21	30.97	0.44	50.06	0.00	0.00	0.01	113	2011	
КУРИЦА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	23.2	27.4	0.5	340.8	0.07	2.17	130.00	0.41	1.00	0.17	24.36	23.05	198.62	1.96	27.50	0.01	1.60	0.03	288	2011	
РИС С ОВОЩАМИ	150	3.4	4.3	31.6	179.0	0.04	1.90	350.00	0.47	1.00	0.04	15.10	27.44	72.16	0.74	14.60	0.00	0.30	0.01	3	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	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:	815	35.2	43.1	89.6	887.7	0.25	8.71	610.00	4.33	3.20	0.32	113.04	89.10	381.62	5.83	383.19	0.01	2.00	0.04			
Полдник																						
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.3	14.9	107.9	0.03	0.52	20.00	0.00	0.00	0.12	143.55	35.14	107.37	1.27	24.00	0.01	0.00	0.00	12	2021	
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:	330	6.9	6.5	47.5	280.0	0.07	5.52	20.00	0.36	0.00	0.17	171.25	53.14	150.37	3.90	57.50	0.01	0.10	0.00			
Всего за день:		64.9	70.3	203.9	1,712.6	0.63	34.81	730.00	10.26	5.90	0.78	415.04	256.57	928.94	16.43	1,399.57	0.13	8.10	0.06			

5 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, 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 КУРИЦЫ	170	14.4	8.9	30.4	259.5	0.07	1.86	220.00	3.36	0.00	0.12	19.41	33.28	164.97	1.59	24.60	0.00	1.10	0.02	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	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:	520	20.9	25.4	70.1	504.2	0.17	27.16	220.00	6.46	0.00	0.16	81.27	65.94	237.98	3.18	350.65	0.00	1.30	0.02			
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	100.00	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	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	0.20	0.00	102	2011	
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	14.3	22.6	11.4	305.9	0.13	0.00	20.00	2.23	1.00	0.10	12.72	24.14	146.41	2.58	27.80	0.01	0.40	0.00	269	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.5	6.3	35.0	219.1	0.07	0.00	30.00	1.23	1.20	0.02	23.19	10.14	41.43	0.94	64.86	0.00	0.10	0.01	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	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	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:	825	32.1	35.1	119.2	922.5	0.55	21.25	400.00	9.23	2.20	0.28	113.77	104.68	355.66	10.81	431.06	0.01	0.70	0.01			
Полдник																						
ОПАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	7.6	10.2	9.2	170.6	0.03	0.15	50.00	1.56	1.00	0.11	172.73	10.06	86.12	0.34	93.35	0.01	0.10	0.01	59	2023	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	2.4	17.5	106.0	0.04	0.52	20.00	0.00	0.00	0.11	132.06	20.38	91.06	0.46	173.84	0.90	0.00	0.00	11	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:	450	11.9	12.8	34.8	319.6	0.11	60.67	80.00	1.78	1.00	0.25	338.79	43.44	200.18	1.09	268.09	0.01	0.30	0.01			
Всего за день:		64.9	73.3	224.1	1,746.3	0.83	109.07	700.00	17.47	3.20	0.68	533.83	214.06	793.82	15.08	1,049.80	0.02	2.30	0.05			

5

6 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.7	18.5	15.5	342.8	0.06	0.28	110.00	0.48	2.30	0.30	264.58	33.39	283.10	1.11	20.20	0.00	0.40	0.03	223	2005	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.1	2.5	16.2	95.4	0.01	0.12	10.00	0.07	0.25	0.10	92.89	9.18	59.13	0.05	10.90	0.00	0.10	0.00	TK	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	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:	510	31.6	21.5	66.6	597.2	0.15	10.44	130.00	1.77	2.55	0.44	392.83	65.87	385.11	4.63	93.93	0.00	0.60	0.04			
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	110.00	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	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	23.59	23.26	57.33	1.04	47.60	0.01	0.30	0.00	103	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	170	15.7	17.6	16.1	286.6	0.11	8.14	20.00	2.73	0.00	0.13	17.24	33.18	154.73	2.43	76.80	0.00	0.60	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	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:	760	25.4	26.4	88.4	694.3	0.35	18.94	330.00	5.78	0.00	0.27	90.61	89.44	302.36	6.09	419.60	0.01	1.00	0.01			
Полдник																						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	16.8	12.5	26.0	286.2	0.09	0.31	120.00	0.63	5.30	0.29	160.27	22.91	202.77	1.15	179.38	0.00	0.30	0.03	TK	2023	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.3	14.9	107.9	0.03	0.52	20.00	0.00	0.00	0.12	143.55	35.14	107.37	1.27	24.00	0.01	0.00	0.00	12	2021	
Итого за прием пищи:	300	21.0	15.8	40.9	394.1	0.12	0.83	140.00	0.63	5.30	0.41	303.82	58.05	310.14	2.42	203.38	0.01	0.30	0.03			
Всего за день:		78.0	63.7	195.9	1,685.6	0.62	30.21	600.00	8.18	7.85	1.12	787.26	213.36	997.61	13.14	716.91	0.02	1.90	0.08			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	71	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	13.4	16.6	6.9	230.6	0.06	0.59	70.00	0.56	0.80	0.12	32.94	15.61	126.31	1.51	18.00	0.01	0.80	0.01	297	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.3	0.12	10.40	30.00	0.24	1.10	0.10	41.22	30.12	85.13	1.19	76.40	0.01	0.30	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	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:	555	21.6	22.4	73.0	579.6	0.30	18.58	110.00	1.89	1.90	0.30	111.06	75.03	291.84	7.23	268.90	0.01	1.20	0.02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	100.00	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	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	0.01	0.30	0.00	4	2022
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11.4	16.7	9.0	231.8	0.05	0.04	20.00	2.56	0.90	0.08	14.50	16.71	109.67	2.09	21.40	0.01	0.30	0.00	270	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.2	9.7	37.0	267.9	0.21	0.00	40.00	4.64	1.40	0.12	17.66	120.82	180.20	4.22	25.40	0.00	0.10	0.00	171.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	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:	805	26.7	29.8	104.9	796.4	0.47	21.82	370.00	9.79	2.30	0.32	87.08	196.34	424.03	10.18	358.23	0.01	0.70	0.01		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ГОРЯЧИЙ)	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.50	0.05	107.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	7	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.8	5.0	9.6	107.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	292.00	0.10	0.00	0.00	385	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:	335	10.5	11.7	35.6	293.1	0.17	8.67	110.00	0.52	0.50	0.37	377.65	55.61	272.81	1.73	329.36	0.10	0.20	0.00		
Всего за день:		58.8	63.9	213.5	1,669.1	0.94	49.07	590.00	12.20	4.70	0.99	575.79	326.98	988.68	19.14	956.49	0.12	2.10	0.03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	0.50	0.05	107.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011
ЯЙЦА ОТВАРНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	100.00	0.81	9.00	0.15	49.92	4.35	69.55	0.91	56.35	0.01	0.20	0.01	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.6	10.6	32.0	246.8	0.09	0.50	60.00	0.74	1.40	0.12	136.14	30.71	125.91	0.70	192.32	0.01	0.10	0.00	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	2.4	17.5	106.0	0.04	0.52	20.00	0.00	0.00	0.11	132.06	20.38	91.06	0.46	173.84	0.00	0.00	0.00	11	2021
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:	500	20.0	23.8	72.9	587.4	0.23	1.09	240.00	2.55	10.90	0.44	431.52	74.29	378.33	3.09	491.62	0.02	0.40	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.01	15.18	0.00	1.27	0.00	0.01	25.25	8.62	18.61	0.35	156.39	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
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18.9	5.9	1.8	137.0	0.11	3.26	150.00	2.54	0.00	0.12	153.83	65.73	269.28	1.10	582.58	0.18	7.60	0.00	81	2023
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	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	0.10	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	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	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:	850	35.4	25.8	118.5	855.1	0.58	35.86	420.00	13.83	0.00	0.34	274.04	163.94	535.36	7.82	978.17	0.28	8.50	0.00		
Полдник																					
СЛОЙКА С ВИШНЕЙ	70	3.5	10.0	18.9	203.7	0.04	0.01	30.00	1.98	2.10	0.39	13.30	6.59	43.78	0.59	73.06	0.00	0.10	0.01	TK	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
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	4.1	10.3	39.3	291.6	0.06	5.05	30.00	2.34	2.10	0.43	44.76	23.99	66.46	3.26	96.79	0.00	0.20	0.01		
Всего за день:		59.5	59.9	230.7	1,734.1	0.87	42.00	690.00	18.72	13.00	1.21	750.32	262.22	980.15	14.17	1,566.58	0.30	9.10	0.03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Икра кабачковая консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	110.00	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Котлеты московские с маслом сливочным (90/5)	95	11.4	16.7	9.0	231.8	0.05	0.04	20.00	2.56	0.80	0.08	14.50	16.71	109.67	2.09	21.40	0.00	0.30	0.00	270	2011	
Каша вязкая пшеничная	150	6.3	4.7	37.1	215.8	0.13	0.00	20.00	0.11	0.80	0.05	26.19	31.37	133.16	2.25	130.46	0.00	0.00	0.04	51	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	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	525	21.3	27.1	80.3	649.7	0.24	5.84	150.00	3.07	1.60	0.18	82.49	70.88	294.44	7.67	390.66	0.01	0.30	0.04			
Обед																						
Овощи натуральные по сезону (огурцы свежие)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	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	1.50	0.07	29.67	20.65	62.44	0.97	35.40	0.00	0.20	0.01	108	2011	
Рагу из курицы	170	12.2	11.4	14.8	210.8	0.11	7.47	350.00	2.54	0.00	0.14	25.14	32.63	142.91	1.83	59.80	0.01	0.10	0.01	289	2011	
Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	50.00	0.00	0.00	0.31	246.00	25.20	171.00	0.00	26.00	0.00	0.40	0.00	386	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	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:	750	28.1	22.1	89.5	677.5	0.41	19.33	640.00	5.80	1.50	0.59	333.31	110.98	478.35	5.99	324.70	0.01	0.90	0.03			
Полдник																						
Оладьи из творога со сгущенным молоком	150	7.6	10.2	9.2	170.6	0.03	0.15	50.00	1.56	1.00	0.11	172.73	10.06	86.12	0.34	93.35	0.00	0.10	0.01	59	2023	
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021	
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:	450	8.2	10.5	29.6	258.5	0.05	5.19	50.00	1.92	1.00	0.15	204.19	27.46	108.80	3.01	117.08	0.00	0.20	0.01			
Всего за день:		57.6	59.7	199.4	1,585.7	0.70	30.36	840.00	10.79	4.10	0.92	619.99	209.32	881.59	16.67	832.44	0.03	1.40	0.08			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 КУРИЦЫ	170	14.4	8.9	30.4	259.5	0.07	1.86	220.00	3.36	0.00	0.12	19.41	33.28	164.97	1.59	24.60	0.01	1.10	0.02	291	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	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:	520	19.5	15.4	71.5	502.5	0.17	5.78	220.00	7.06	0.00	0.19	74.17	70.19	252.21	5.08	393.79	0.01	1.30	0.02				
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	100.00	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	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	0.10	0.00	82	2011		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11.7	21.5	8.6	274.9	0.12	0.09	30.00	2.48	1.00	0.09	12.68	18.13	116.60	2.03	22.90	0.01	0.30	0.00	271	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.5	6.3	35.0	219.1	0.07	0.00	30.00	1.23	1.10	0.02	23.19	10.14	41.43	0.94	64.86	0.00	0.10	0.01	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	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:	805	24.6	34.3	102.1	819.5	0.37	26.94	410.00	7.36	2.10	0.24	118.50	88.27	279.99	8.75	391.16	0.01	0.50	0.01				
Полдник																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ГОРЯЧИЙ)	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.50	0.05	107.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	7	2011		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.8	5.0	9.6	107.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	292.00	0.10	0.00	0.00	385	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:	335	10.8	11.3	28.3	264.1	0.16	62.67	110.00	0.74	0.50	0.38	381.65	51.61	273.81	1.03	329.76	0.10	0.30	0.00				
Всего за день:		54.9	61.0	201.9	1,586.1	0.70	95.39	740.00	15.16	2.60	0.81	574.32	210.07	806.01	14.86	1,114.71	0.13	2.10	0.03				

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	622.3	634.5	2,150.2	16,867.9	7.51	552.29	6,663.40	126.06	58.33	9.63	6,054.60	2,412.30	9,082.52	152.78	10,332.44	1.83	33.04	0.49
Среднее значение за период	62.2	63.5	215.0	1,686.8	0.75	55.23	666.34	12.61	5.83	0.96	605.46	241.23	908.25	15.28	1,033.24	0.18	3.30	0.05

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	519	808	357

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
1	77.8	64.4	194.3	1688	0.66	48.58	670	9.31	8.82	1.17	833.94	233.03	1033.52	14.31	725.31	0.04	2	0.07
2	52.3	56.9	249.3	1723.6	0.68	31.24	660	12.66	3.8	0.59	356.85	192.2	673.48	16.37	879.25	0.92	2.1	0.04
3	53.6	61.4	237.2	1736.8	0.88	81.56	443.43	11.29	4.36	1.36	607.27	294.44	998.72	12.61	1091.38	0.12	1.94	0.02
4	64.9	70.3	203.9	1712.6	0.63	34.81	730	10.26	5.9	0.78	415.04	256.57	928.94	16.43	1399.57	0.13	8.1	0.06
5	64.9	73.3	224.1	1746.3	0.83	109.07	700	17.47	3.2	0.68	533.83	214.06	793.82	15.08	1049.8	0.02	2.3	0.05
6	78.0	63.7	195.9	1685.6	0.62	30.21	600	8.18	7.85	1.12	787.26	213.36	997.61	13.14	716.91	0.02	1.9	0.08
7	58.8	63.9	213.5	1669.1	0.94	49.07	590	12.2	4.7	0.99	575.79	326.98	988.68	19.14	956.49	0.12	2.1	0.03
8	59.5	59.9	230.7	1734.1	0.87	42	690	18.72	13	1.21	750.32	262.22	980.15	14.17	1566.58	0.3	9.1	0.03
9	57.6	59.7	199.4	1585.7	0.7	30.36	840	10.79	4.1	0.92	619.99	209.32	881.59	16.67	832.44	0.03	1.4	0.08
10	54.9	61	201.9	1586.1	0.7	95.39	740	15.18	2.6	0.81	574.32	210.07	806.01	14.86	1114.71	0.13	2.1	0.03
	622.3	634.5	2150.2	16867.9	7.51	552.29	6663.4	126.06	58.33	9.63	6054.6	2412.3	9082.52	152.78	10332.44	1.83	33.04	0.49