

1 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	P, мг	Fe, мг	K, 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	0.69	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		
КОМПЛОТ 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	111.4	846.3	0.52	49.58	480.00	8.22	0.09	0.41	165.71	135.77	414.04	9.33	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	TK	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	20.4	62.9	540.7	0.14	0.51	180.00	0.91	0.73	0.42	194.63	46.72	321.35	3.56	99.11	0.01	0.60	0.04				
Всего за день:		101.8	82.6	268.5	2,249.0	0.87	61.15	850.00	11.08	1.14	1.52	881.69	296.88	1,342.33	18.75	821.65	0.04	2.60	0.09				

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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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	40.2	90.8	821.2	0.29	8.70	260.00	4.69	0.23	0.20	108.90	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 КУРИЦЫ	200	20.7	26.6	36.2	467.5	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	35.5	39.4	143.3	1,072.5	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		
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 (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	11.6	10.1	65.4	404.9	0.18	7.86	90.00	0.61	0.00	0.21	330.83	54.33	249.21	3.02	84.10	0.02	0.20	0.00				
Всего за день:		71.3	89.7	299.5	2,298.6	0.89	37.60	620.00	16.89	0.38	0.78	585.55	250.51	947.21	21.74	1,115.68	0.05	2.70	0.06				

2

3 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	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	0.05	0.05	97.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011	
КАША ВЯЗАЯ 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 (РУЛЕТ) С ГОВЯДИНОЙ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230	26.4	33.1	31.4	515.5	0.40	7.58	31.70	5.74	0.08	0.40	67.33	168.38	449.13	6.08	220.86	0.01	1.00	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	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	38.6	37.0	123.0	965.6	0.72	24.32	251.70	9.64	0.08	0.58	147.27	244.49	662.71	11.69	569.36	0.01	1.60	0.00			
Полдник																						
СЛОЙКА С ВИШНЕЙ	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	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	0.21	0.72	47.30	19.59	246.78	1.09	365.96	0.10	0.30	0.01			
Всего за день:		65.4	72.2	275.5	2,030.6	1.08	87.67	461.70	13.81	0.51	1.54	446.38	339.03	1,201.02	16.58	1,323.41	0.21	2.30	0.02			

3																						
4 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	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)	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	
ШИНИЦЕЛЬ 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	
КУРИЦА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	25.6	29.7	0.5	371.3	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	
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:	935	42.0	50.2	118.1	1,092.9	0.34	12.15	770.00	5.29	0.28	0.40	147.96	117.69	473.08	8.46	595.17	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	
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 (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	13.1	12.1	64.7	423.8	0.13	6.66	80.00	1.15	0.00	0.25	325.11	70.83	277.74	5.73	124.50	0.01	0.20	0.00			
Всего за день:		82.5	85.4	269.3	2,180.6	0.88	45.72	960.00	13.20	0.54	1.01	633.75	327.51	1,232.40	22.71	1,106.47	0.13	3.60	0.07			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КАВАШЕНОЙ 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	200	20.7	26.6	36.2	467.5	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	25.9	32.1	77.7	705.7	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 СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	10.1	13.5	12.3	226.2	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	14.4	16.1	41.7	390.7	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:		75.5	86.5	249.3	2,103.9	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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледы, 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	21.8	24.3	23.3	399.8	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	35.1	37.0	116.4	940.0	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	TK	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
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:	360	29.1	22.6	67.4	594.9	0.17	0.95	200.00	0.91	0.73	0.51	173.67	34.76	405.89	3.09	64.80	0.02	0.60	0.04		
Всего за день:		106.4	88.2	268.8	2,314.1	0.86	37.64	790.00	11.12	1.05	1.48	725.20	244.65	1,355.95	18.20	909.51	0.04	2.80	0.10		

6

7 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)	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 БРОИЛЕРОВ-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	
КОМПЛОТ 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 (ГОРЯЧИЙ)	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 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:	350	12.2	14.3	40.1	342.0	0.18	8.71	140.00	0.74	0.08	0.39	169.50	32.15	303.15	1.96	345.15	0.10	0.20	0.00			
Всего за день:		70.3	72.6	262.7	1,991.9	1.17	65.22	648.00	15.11	0.50	1.13	412.08	365.61	1,167.75	22.38	1,225.25	0.13	2.70	0.03			

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	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	0.05	0.05	97.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011		
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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		
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	0.01	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:	920	38.2	28.0	135.2	954.6	0.65	45.98	420.00	15.32	0.00	0.37	142.94	111.05	573.56	9.06	1,122.53	0.19	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	0.21	0.39	13.30	6.59	43.78	0.59	73.06	0.00	0.10	0.01	63	2023		
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 (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	4.3	10.3	39.7	294.2	0.06	5.09	30.00	2.34	0.21	0.44	49.66	28.35	74.61	4.07	124.07	0.00	0.20	0.01				
Всего за день:		65.0	64.7	267.2	1,948.1	0.99	52.28	700.00	20.69	1.33	1.28	564.16	226.37	1,070.69	16.70	1,649.22	0.21	9.20	0.03				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	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 КУРИЦЫ	200	17.2	21.7	18.8	339.7	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	36.5	33.1	111.4	899.6	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																					
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	10.1	13.5	12.3	226.2	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
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 (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	10.9	13.8	33.1	316.7	0.06	5.27	70.00	2.46	0.13	0.19	132.70	35.12	145.21	3.93	63.31	0.01	0.30	0.02		
Всего за день:		72.6	79.9	241.2	2,000.7	0.87	39.89	1,070.00	13.38	0.45	1.13	595.55	262.56	1,093.29	20.86	1,072.00	0.12	2.80	0.09		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	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 КУРИЦЫ	200	20.7	26.6	36.2	467.5	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	26.9	33.1	83.5	740.0	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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ГОРЯЧИЙ)	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 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:	350	12.5	13.9	32.8	313.0	0.17	62.71	140.00	0.96	0.08	0.40	173.50	28.15	304.15	1.26	345.55	0.10	0.30	0.00		
Всего за день:		68.8	84.6	241.6	2,015.5	0.85	106.10	930.00	17.92	0.31	0.92	406.02	227.53	964.36	18.07	1,348.18	0.13	5.60	0.05		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	779.6	806.3	2,643.6	21,133.2	9.37	653.02	7,640.00	152.90	6.55	11.55	5,710.31	2,781.74	11,285.80	192.58	11,522.90	1.10	37.10	0.61
Среднее значение за период	78.0	80.6	264.4	2,113.3	0.94	65.30	764.00	15.29	0.66	1.16	571.03	278.17	1,128.58	19.26	1,152.29	0.11	3.71	0.06

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	589	921	394

	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
1	101.8	82.6	268.5	2249.0	0.87	61.15	850	11.08	1.14	1.5	881.69	296.88	1342.33	18.75	821.65	0.04	2.6	0.09
2	71.3	89.6	299.5	2298.8	0.89	37.6	620	16.89	0.38	0.78	585.54	250.51	947.21	21.74	1115.68	0.05	2.7	0.06
3	65.4	72.2	275.5	2030.6	1.08	87.67	461.7	13.81	0.51	1.54	446.38	339.03	1201.02	16.58	1323.41	0.21	2.3	0.02
4	82.5	85.4	269.3	2180.6	0.88	45.72	960	13.2	0.54	1.01	633.75	327.51	1232.4	22.71	1106.47	0.13	3.6	0.07
5	75.5	86.5	249.3	2103.9	0.91	119.75	610	19.72	0.34	0.78	459.84	241.09	910.82	16.59	951.51	0.04	2.8	0.07
6	106.4	88.2	268.8	2314.1	0.86	37.64	790	11.12	1.05	1.48	725.2	244.65	1355.95	18.2	909.51	0.04	2.8	0.1
7	70.3	72.6	262.7	1991.9	1.17	65.22	648	15.11	0.5	1.13	412.08	365.61	1167.75	22.38	1225.25	0.13	2.7	0.03
8	65.0	64.7	267.2	1948.1	0.99	52.28	700	20.69	1.33	1.28	564.16	226.37	1070.69	16.7	1649.22	0.21	9.2	0.03
9	72.6	79.9	241.2	2000.7	0.87	39.89	1070	13.38	0.45	1.13	595.65	262.56	1093.29	20.86	1072.00	0.12	2.8	0.09
10	68.8	84.6	241.6	2015.5	0.85	106.1	930	17.92	0.31	0.92	406.02	227.53	964.36	18.07	1348.18	0.13	5.6	0.05
	779.6	806.3	2643.6	21133.2	9.37	653.02	7640	152.9	6.55	11.55	5710.31	2781.74	11285.8	192.58	11522.9	1.1	37.1	0.61