

ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЕТИ С 12 ДО 18 ЛЕТ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №18

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,5	16,1	1,9	201,8	0,16	1,93	0,03	1,84	0,05	0,34	0,42	0,11	0,15	5,60	75,82	164,07	12,62	1,86	1,02	156,64	16,00	0,04	0,02	214	2008	
СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	30	2,1	2,7	0,0	32,7	0,00	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,20	45,00	3,30	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,6	0,1	52,5	0,00	0,00	0,01	0,11	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	1,33	0,00	0,01	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	80	3,2	2,8	38,4	144,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,05	0,00	3,60	0,00	15,20	52,00	10,40	3,70	0,42	73,60	0,00	0,00	0,00	К/К		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,2	13,2	69,4	0,26	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,18	0,00	64,49	53,21	13,25	0,30	0,20	91,94	0,00	0,00	0,00	432	2008
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	16,00	0,00	0,10	0,00	0,05	0,03	0,00	0,13	0,48	3,20	25,60	17,60	12,80	3,52	0,24	444,80	3,20	0,02	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	587	18,2	29,0	69,3	575,6	16,42	1,97	0,20	1,95	0,16	0,47	0,47	0,24	4,41	8,80	258,15	333,21	52,37	9,48	1,89	768,03	19,20	0,06	0,02			
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0,2 В ИНДИВ. УП.	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																											
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	130	1,1	5,3	3,4	80,1	7,22	0,00	0,07	0,00	0,03	0,02	0,00	0,02	0,14	1,76	30,26	32,50	17,47	0,83	0,17	182,60	0,59	0,01	0,00	20	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/24/8	6,6	6,5	10,6	145,6	12,67	0,01	0,49	0,05	0,08	0,10	0,18	0,38	2,73	12,12	62,32	103,77	30,27	1,48	1,08	454,66	0,90	0,06	0,01	95	2008	
КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)	100	9,8	12,9	11,6	278,7	0,03	0,00	0,82	0,00	0,11	0,09	1,47	0,29	3,55	5,69	12,23	136,21	17,90	2,63	2,45	270,81	0,00	0,04	0,00	273	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,7	1,7	40,4	179,7	0,00	0,00	0,25	0,03	0,03	0,02	0,00	0,10	0,71	10,53	17,77	76,84	26,62	0,57	0,79	56,36	0,78	0,02	0,01	323	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	90	5,0	0,9	40,5	180,0	0,00	0,00	0,18	0,00	0,05	0,02	0,00	0,15	3,63	27,00	16,20	78,30	17,10	4,14	1,09	122,40	0,04	0,00	0,00	К/К		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,4	0,0	10,0	42,5	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,13	0,63	19,26	16,22	10,38	1,54	0,01	61,88	0,00	0,00	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	984	26,6	27,3	116,5	906,6	21,12	0,01	1,81	0,08	0,30	0,27	1,65	0,94	10,89	57,73	158,04	443,84	119,74	11,19	5,59	#####	2,31	0,13	0,02			
Полдник																											
КРЕКЕР	35	6,0	7,0	35,0	146,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,25	0,00	10,15	31,50	7,00	0,74	0,00	38,50	0,00	0,00	0,00	К/К		
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3.2%- 0.2	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	235	12,1	13,0	43,6	254,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,09	0,28	0,00	0,00	0,41	0,00	226,15	193,50	32,20	0,92	0,80	330,50	0,00	0,00	0,00			
Ужин 1																											
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	150	10,7	10,7	2,4	148,7	3,00	0,02	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,03	118,64	19,53	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/0/50	7,9	7,9	2,9	202,4	1,90	7,68	0,85	0,00	0,04	0,09	2,08	0,32	3,10	9,40	14,03	134,99	18,20	1,90	2,67	298,65	0,42	0,04	0,00	257	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,3	4,3	25,7	160,4	13,84	0,01	0,18	0,09	0,16	0,11	0,00	0,52	1,80	13,84	16,18	91,22	35,81	1,57	0,63	983,54	0,00	0,05	0,00	333	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	30	1,7	0,3	13,5	60,0	0,00	0,00	0,06	0,00	0,02	0,01	0,00	0,05	1,21	9,00	5,40	26,10	5,70	1,38	0,36	40,80	0,01	0,00	0,00	К/К		
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	90	3,6	3,2	43,2	162,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	4,05	0,00	17,10	58,50	11,70	4,16	0,48	82,80	0,00	0,00	0,00	К/К		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	13	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	21,5	85,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,78	13,86	2,28	0,00	0,00	3,94	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	756	27,2	31,2	109,3	863,6	18,74	7,71	1,14	0,18	0,29	0,25	2,13	0,89	10,16	32,24	109,24	444,45	93,22	9,77	4,15	#####	0,43	0,09	0,00			
Ужин 2																											
КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3.2%-0.2	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		90,7	107,1	375,7	2 891,8	61,32	9,69	5,15	2,21	0,86	1,29	4,25	2,15	26,07	98,97	965,58	#####	305,53	34,16	12,51	#####	23,94	0,28	0,04			

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,8	4,3	0,3	56,5	0,00	0,96	0,00	0,88	0,02	0,15	0,21	0,06	0,06	2,80	19,80	69,12	4,32	0,90	0,44	56,00	8,00	0,02	0,01	213	2008	
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	7,9	25,6	199,7	0,55	0,02	0,10	0,09	0,13	0,16	0,00	0,07	0,32	6,85	133,79	174,80	48,59	1,20	1,35	253,36	1,79	0,01	0,00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,4	0,1	60,0	0,00	0,00	0,01	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	1,52	0,00	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ. М/Н	80	3,2	2,8	38,4	144,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,05	0,00	3,60	0,00	15,20	52,00	10,40	3,70	0,42	73,60	0,00	0,00	0,00	К/К		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	160	1,3	0,3	12,0	60,8	60,80	0,00	0,03	0,00	0,10	0,05	0,00	0,11	0,32	0,00	56,00	27,20	17,60	0,16	0,00	248,00	0,00	0,24	0,00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	688	18,0	24,2	101,2	655,0	62,35	0,99	0,14	1,09	0,33	0,39	0,26	0,24	4,30	9,65	346,75	414,64	94,91	6,98	2,22	632,16	9,79	0,27	0,01			
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0,2 В ИНД.УП.	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																											
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	130	1,4	7,4	7,8	118,7	3,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,03	0,00	0,07	0,16	12,68	32,47	37,91	19,31	1,23	0,41	280,80	0,00	0,02	0,00	50	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	250/0/15	7,6	3,6	17,9	155,6	8,88	0,01	0,45	0,05	0,18	0,09	0,52	0,25	1,69	13,37	60,92	114,58	39,91	2,48	1,55	551,91	1,32	0,03	0,00	99	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/0/50	25,2	13,2	2,9	285,9	20,35	9,96	0,18	0,18	0,29	2,30	89,14	0,92	10,79	358,30	25,41	386,73	24,77	8,49	7,54	465,89	0,41	0,27	0,05	256	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,6	4,8	31,9	194,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008		
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	3,3	0,6	27,0	120,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	2,42	18,00	10,80	52,20	11,40	2,76	0,73	81,60	0,02	0,00	0,00	К/К		
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	16,3	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,23	0,00	1,98	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	406	2008		
Итого за прием пищи:	985	43,1	29,6	103,8	938,8	33,13	9,99	0,80	0,23	0,51	2,44	89,66	1,34	15,06	402,35	138,83	591,42	97,37	14,96	10,23	#####	1,75	0,32	0,05			
Полдник																											
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	170/0/15	7,6	13,1	14,6	328,9	0,27	0,09	0,08	0,16	0,05	0,33	0,02	0,02	0,69	2,28	205,45	278,37	30,00	0,89	0,65	174,48	0,74	0,00	0,00	225	2008	
Итого за прием пищи:	385	13,7	19,1	23,2	436,9	1,31	0,09	2,08	0,16	0,11	0,59	0,02	0,02	0,85	2,28	421,45	440,37	55,20	1,07	1,45	466,48	0,74	0,00	0,00			
Ужин 1																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	3,1	4,8	60,4	10,19	0,00	0,04	0,00	0,02	0,02	0,00	0,01	0,28	0,98	38,20	28,44	13,08	0,54	0,42	263,04	0,33	0,01	0,00	40	2008	
ГУЛЯШ	100	8,0	7,8	3,6	204,3	1,06	7,92	0,86	0,00	0,04	0,09	2,05	0,33	3,08	9,17	12,44	136,17	17,50	1,91	2,70	302,94	0,64	0,04	0,00	259	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	4,5	5,5	18,0	146,8	46,02	0,06	0,08	0,11	0,10	0,16	0,00	0,37	1,28	32,93	233,58	143,14	81,39	2,50	0,38	796,25	0,00	0,04	0,00	125	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ. М/Н	98	3,9	3,4	47,0	176,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,06	0,00	4,41	0,00	18,62	63,70	12,74	4,53	0,52	90,16	0,00	0,00	0,00	К/К		
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	3,3	0,6	27,0	120,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	2,42	18,00	10,80	52,20	11,40	2,76	0,73	81,60	0,02	0,00	0,00	К/К		
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4	0,0	9,8	40,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,13	0,00	17,90	14,83	9,88	1,48	0,00	50,55	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	744	21,6	25,2	110,3	793,3	57,35	7,98	1,11	0,20	0,24	0,35	2,11	0,81	11,60	61,08	332,26	439,62	145,99	13,73	4,76	#####	0,99	0,09	0,00			
Ужин 2																											
КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,2	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		103,0	104,7	375,5	3 116,0	158,14	19,05	4,13	1,68	1,21	3,79	92,05	2,49	32,01	475,56	#####	#####	401,47	39,54	18,74	#####	15,27	0,68	0,06			

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	25	1,7	2,2	0,0	27,3	0,00	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	63,50	37,50	2,75	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,4	29,1	192,5	0,55	0,02	0,14	0,09	0,05	0,15	0,00	0,05	0,46	5,53	121,76	126,05	27,10	0,39	0,84	184,13	0,41	0,01	0,00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	120	4,8	4,2	57,6	216,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,03	0,07	0,00	5,40	0,00	22,80	78,00	15,60	5,54	0,64	110,40	0,00	0,00	0,00	К/К		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,2	13,2	69,4	0,26	0,01	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,18	0,00	60,36	53,21	12,33	0,30	0,20	91,63	0,00	0,00	0,00	432	2008	
Итого за прием пищи:	551	13,2	18,8	100,0	550,2	0,81	0,05	0,20	0,18	0,13	0,26	0,07	0,05	6,04	5,53	269,14	295,90	57,78	6,32	1,69	387,06	0,41	0,01	0,00			
II Завтрак																											
БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,20	0,00	16,00	0,06	84,00	1,20	0,00	696,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,20	0,00	16,00	0,06	84,00	1,20	0,00	696,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																											
КАБАЧКОВАЯ ИКРА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	130	2,0	7,7	8,8	106,2	7,80	4,58	0,00	0,00	0,05	0,07	0,00	0,13	1,32	0,00	32,18	0,00	24,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250/15/8	3,8	4,3	12,2	130,8	11,89	7,22	0,37	0,05	0,05	0,08	0,52	0,25	1,27	15,01	65,35	84,77	30,16	1,67	1,11	421,08	1,17	0,03	0,00	76	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	16,5	16,1	8,9	212,4	3,89	0,08	1,12	0,07	0,15	0,11	0,03	0,04	2,51	7,66	68,20	38,69	31,46	1,54	0,35	463,66	1,36	0,02	0,00	242	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	4,9	24,1	160,9	12,44	0,02	0,16	0,09	0,15	0,13	0,00	0,46	1,62	12,29	45,54	104,42	35,42	1,42	0,68	915,40	0,00	0,04	0,00	335	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	55	3,0	0,6	24,8	110,0	0,00	0,00	0,11	0,00	0,03	0,01	0,00	0,09	2,22	16,50	9,90	47,85	10,45	2,53	0,67	74,80	0,02	0,00	0,00	К/К		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ) С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,01	0,50	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008	
Итого за прием пищи:	958	29,6	33,7	110,5	851,3	36,02	11,91	2,26	0,21	0,45	0,40	0,55	0,97	8,94	51,46	242,17	275,73	154,59	7,86	2,81	#####	2,55	0,09	0,00			
Полдник																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0.2 В ИНД.УП	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ	35	4,6	4,6	57,8	98,0	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	5,60	12,60	3,50	0,53	0,00	49,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	235	5,6	4,8	78,0	270,0	4,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,08	0,34	0,20	19,60	26,60	11,50	3,33	0,08	289,00	2,00	0,00	0,00			
Ужин 1																											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,8	4,3	0,3	56,5	0,00	0,96	0,00	0,88	0,02	0,15	0,21	0,06	0,06	2,80	19,80	69,12	4,32	0,90	0,44	56,00	8,00	0,02	0,01	213	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	14,3	17,3	20,2	421,1	34,97	0,05	1,35	0,00	0,10	0,19	2,76	0,72	5,33	32,91	107,51	256,38	56,13	4,44	4,63	746,12	6,68	0,08	0,00	306	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	80	3,2	2,8	38,4	144,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,05	0,00	3,60	0,00	15,20	52,00	10,40	3,70	0,42	73,60	0,00	0,00	0,00	К/К		
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	65	3,6	0,7	29,3	130,0	0,00	0,00	0,13	0,00	0,03	0,02	0,00	0,11	2,62	19,50	11,70	56,55	12,35	2,99	0,79	88,40	0,03	0,00	0,00	К/К		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/6	0,4	0,0	10,0	42,2	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,13	0,54	18,90	16,02	10,27	1,53	0,01	60,25	0,00	0,00	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	672	26,3	29,9	98,3	838,8	36,01	1,01	1,49	0,97	0,19	0,41	3,02	0,89	11,74	55,75	173,83	451,21	93,47	13,57	6,30	#####	14,71	0,10	0,01			
Ужин 2																											
КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,2	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		83,3	94,6	445,6	2 822,3	96,84	12,98	3,95	1,36	0,88	1,20	3,64	1,99	28,26	112,94	920,74	#####	401,34	32,28	10,88	#####	19,67	0,20	0,01			

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																													
СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (ЛОМТЕВОЙ)	25	14,6	8,2	0,0	164,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008			
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,3	20,4	191,1	0,53	0,02	0,01	0,09	0,06	0,14	0,00	0,05	0,35	6,42	120,00	104,70	17,96	0,37	0,58	185,15	0,00	0,00	0,00	189	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	13	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	80	3,2	2,8	38,4	144,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,05	0,00	3,60	0,00	15,20	52,00	10,40	3,70	0,42	73,60	0,00	0,00	0,00	К/К				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	16,00	0,00	0,10	0,00	0,05	0,03	0,00	0,13	0,48	3,20	25,60	17,60	12,80	3,52	0,24	444,80	3,20	0,02	0,00	К/К				
Итого за прием пищи:	671	26,2	25,2	99,4	754,1	17,53	0,03	0,12	0,18	0,19	0,20	0,05	0,18	4,43	9,62	282,52	265,44	55,16	8,60	1,25	704,45	3,20	0,02	0,00					
II Завтрак																													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0.2 В ИНД.УП.	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00					
Обед																													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	0,01	0,39	0,00	0,06	0,04	0,00	0,10	0,50	11,00	14,00	0,50	20,00	1,00	0,20	243,00	0,01	0,00	0,00	К/К				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/0/24	7,4	5,3	20,5	164,5	10,74	0,01	0,44	0,05	0,10	0,10	0,18	0,44	2,92	13,16	50,94	110,39	31,96	1,65	1,09	555,15	0,45	0,06	0,01	100	2008			
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	130	26,9	17,6	2,3	342,3	2,32	0,00	1,88	0,00	0,10	0,24	1,03	1,02	11,59	9,77	32,37	284,84	32,23	2,80	3,90	392,13	0,16	0,22	0,04	307	2008			
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,0	5,3	22,8	154,1	18,72	0,04	0,01	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,20	115,20	33,12	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	124	2008			
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	3,3	0,6	27,0	120,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	2,42	18,00	10,80	52,20	11,40	2,76	0,73	81,60	0,02	0,00	0,00	К/К				
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	200	0,1	0,0	30,0	120,0	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	2,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	410	2008			
Итого за прием пищи:	944	42,8	29,0	106,4	924,9	56,78	0,06	2,94	0,05	0,45	0,40	1,21	1,66	17,43	51,93	193,31	569,13	130,71	9,75	5,92	#####	0,64	0,28	0,05					
Полдник																													
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3.2%- 0,2	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,5	6,4	53,4	288,3	0,15	0,05	0,01	0,14	0,11	0,08	0,01	0,01	0,80	25,02	46,82	87,04	14,71	0,77	0,66	138,94	1,51	0,02	0,02	471	2008			
Итого за прием пищи:	300	14,6	12,4	62,0	396,3	1,19	0,05	2,01	0,14	0,17	0,34	0,01	0,01	0,96	25,02	262,82	249,04	39,91	0,95	1,46	430,94	1,51	0,02	0,02					
Ужин 1																													
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ	80	1,1	0,1	4,0	21,1	162,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,07	0,00	0,28	0,65	8,10	6,48	12,96	5,67	0,41	0,00	132,03	0,00	0,01	0,00	К/К				
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	120	20,9	13,6	1,0	161,4	4,79	0,00	1,45	0,00	0,18	0,12	0,00	0,02	2,71	6,18	72,01	10,89	37,04	1,00	0,04	545,96	0,14	0,01	0,00	229	2008			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	3,8	4,0	41,8	210,3	0,00	0,00	0,26	0,09	0,03	0,02	0,00	0,10	0,73	10,89	17,50	79,80	27,40	0,59	0,82	58,77	0,80	0,03	0,01	323	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	13	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	90	3,6	3,2	43,2	162,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	4,05	0,00	17,10	58,50	11,70	4,16	0,48	82,80	0,00	0,00	0,00	К/К				
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	3,3	0,6	27,0	120,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	2,42	18,00	10,80	52,20	11,40	2,76	0,73	81,60	0,02	0,00	0,00	К/К				
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4	0,0	9,8	40,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,13	0,00	14,24	14,83	9,06	1,48	0,00	50,28	0,00	0,00	0,00	430	2008			
Итого за прием пищи:	726	33,1	26,3	126,9	760,2	166,87	0,02	1,86	0,18	0,34	0,29	0,05	0,50	10,69	43,17	138,85	230,32	102,27	10,41	2,08	952,34	0,96	0,05	0,01					
Ужин 2																													
КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,2	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К				
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		123,3	99,5	431,7	3 127,5	246,37	0,16	6,93	0,55	1,17	1,25	1,32	2,43	33,71	129,94	#####	#####	336,05	32,51	10,79	#####	8,31	0,37	0,08					

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,8	4,3	0,3	56,5	0,00	0,96	0,00	0,88	0,02	0,15	0,21	0,06	0,06	2,80	19,80	69,12	4,32	0,90	0,44	56,00	8,00	0,02	0,01	213	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,8	6,4	30,2	200,9	0,53	0,02	0,01	0,09	0,11	0,16	0,00	0,00	0,49	0,00	128,77	169,08	33,18	1,57	0,41	232,90	0,00	0,00	0,02	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ. М/Н	105	4,2	3,7	50,4	189,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,06	0,00	4,73	0,00	19,95	68,25	13,65	4,85	0,56	96,60	0,00	0,00	0,00	К/К		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,2	11,4	62,2	0,26	0,01	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,18	0,00	60,33	53,21	12,33	0,30	0,20	91,57	0,00	0,00	0,00	432	2008	
Итого за прием пищи:	551	17,6	20,4	92,4	553,6	0,79	0,99	0,02	1,06	0,20	0,42	0,27	0,06	5,46	2,80	229,57	360,80	63,48	7,63	1,62	477,97	8,00	0,02	0,03			
II Завтрак																											
ГРУША СВЕЖАЯ	200	0,8	0,6	20,6	94,0	10,00	0,00	0,06	0,00	0,04	0,06	0,00	0,06	0,20	4,00	38,00	32,00	24,00	4,00	0,38	310,00	0,00	0,02	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,6	20,6	94,0	10,00	0,00	0,06	0,00	0,04	0,06	0,00	0,06	0,20	4,00	38,00	32,00	24,00	4,00	0,38	310,00	0,00	0,02	0,00			
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	130	2,0	5,0	5,8	86,9	13,24	0,00	0,05	0,00	0,02	0,02	0,00	0,02	0,36	1,28	49,62	36,99	17,00	0,70	0,54	341,71	0,43	0,02	0,00	40	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СМЕТАНОЙ	250/26/8	8,1	2,8	17,4	135,6	11,05	0,01	0,21	0,03	0,09	0,10	0,00	0,28	2,08	12,42	54,83	81,87	29,22	1,17	0,45	507,67	0,30	0,03	0,00	98	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	15,2	13,9	25,9	432,0	14,32	9,61	1,54	0,00	0,21	0,24	3,32	1,00	6,55	26,31	30,45	298,50	59,88	4,46	4,92	#####	0,96	0,11	0,00	258	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	3,3	0,6	27,0	120,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	2,42	18,00	10,80	52,20	11,40	2,76	0,73	81,60	0,02	0,00	0,00	К/К		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0,2	29,3	124,0	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	26,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008	
Итого за прием пищи:	954	29,2	22,5	105,4	898,5	38,61	9,62	2,12	0,03	0,36	0,38	3,32	1,40	11,41	58,01	165,70	489,56	143,50	9,89	6,64	#####	1,71	0,16	0,00			
Полдник																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0.2 В ИНД УП	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ М/ШТ ИЗ ПШ. МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА (ИНД. УПАК)	100	5,0	4,0	80,0	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	300	6,0	4,2	100,2	322,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Ужин 1																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ИЗ КУРАГИ	220/0/20	10,4	12,8	15,4	385,1	0,40	0,05	0,06	0,05	0,07	0,46	0,01	0,02	0,89	2,02	300,71	402,82	43,18	1,08	0,87	242,15	0,44	0,00	0,00	224	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ. М/Н	80	3,2	2,8	38,4	144,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,05	0,00	3,60	0,00	15,20	52,00	10,40	3,70	0,42	73,60	0,00	0,00	0,00	К/К		
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	3,3	0,6	27,0	120,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	2,42	18,00	10,80	52,20	11,40	2,76	0,73	81,60	0,02	0,00	0,00	К/К		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/6	0,4	0,0	10,0	42,2	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,13	0,54	18,90	16,02	10,27	1,53	0,01	60,25	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%- 0,125	125	3,1	3,1	5,6	70,6	0,88	0,00	1,25	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	712	20,4	24,1	96,5	806,9	2,32	0,05	1,44	0,14	0,18	0,74	0,06	0,12	7,22	20,56	496,33	642,93	92,75	9,08	2,04	641,00	0,46	0,00	0,00			
Всего за день:		74,0	71,8	415,1	2 675,0	55,72	10,66	3,64	1,23	0,80	1,62	3,65	1,72	24,49	85,57	943,60	#####	331,73	33,40	10,76	#####	12,17	0,20	0,03			

6 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	11,5	16,6	1,9	209,8	0,16	1,94	0,04	1,91	0,05	0,34	0,42	0,11	0,15	5,60	110,62	184,99	14,10	1,91	1,02	157,39	16,00	0,04	0,02	215	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,4	0,1	60,0	0,00	0,00	0,01	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	1,52	0,00	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	70	2,8	2,5	33,6	126,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,00	3,15	0,00	13,30	45,50	9,10	3,23	0,37	64,40	0,00	0,00	0,00	К/К		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	16,00	0,00	0,10	0,00	0,05	0,03	0,00	0,13	0,48	3,20	25,60	17,60	12,80	3,52	0,24	444,80	3,20	0,02	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	558	17,8	28,6	76,1	605,0	17,16	1,95	0,15	2,03	0,17	0,40	0,46	0,24	3,78	8,80	271,48	339,61	50,00	9,68	1,64	667,79	19,20	0,06	0,02			
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0.2 В ИНД.УП.	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																											
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2,5	5,4	12,6	118,1	7,61	34,34	0,23	0,00	0,04	0,06	0,00	0,19	0,43	18,90	45,44	61,21	29,99	1,80	0,78	461,63	1,97	0,02	0,00	56	2008	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/15/8	3,7	4,0	6,9	107,3	12,74	2,41	0,34	0,04	0,05	0,07	0,52	0,19	1,26	7,71	63,52	78,19	26,49	1,25	1,06	428,21	0,39	0,03	0,00	88	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	130	14,7	16,4	11,8	269,2	0,18	0,01	1,36	0,12	0,05	0,22	0,37	0,54	6,49	0,00	51,03	204,43	22,40	2,15	2,07	180,17	0,00	0,00	0,00	315	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	5,4	26,7	178,5	13,81	0,02	0,18	0,10	0,16	0,15	0,00	0,51	1,80	13,65	56,14	116,53	39,62	1,63	0,75	#####	0,00	0,05	0,00	335	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	3,3	0,6	27,0	120,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	2,42	18,00	10,80	52,20	11,40	2,76	0,73	81,60	0,02	0,00	0,00	К/К		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	89,0	156,0	11,00	978,00	0,00	0,00	0,41	0,00	0,71	0,43	3,89	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	993	28,3	31,8	174,0	949,1	45,34	1 014,78	2,23	0,26	0,74	0,52	1,60	1,96	16,29	58,30	226,93	512,56	129,90	9,59	5,39	#####	2,38	0,10	0,00			
Полдник																											
КОНФЕТЫ	35	1,7	0,0	33,3	130,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	2,10	2,45	0,63	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3.2%- 0,2	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	235	7,8	6,0	41,9	238,6	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	219,50	164,10	27,65	0,81	0,80	299,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин 1																											
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,9	0,2	5,9	36,0	4,00	0,00	0,01	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	0,56	12,00	18,00	55,80	18,90	0,00	0,00	99,00	0,00	0,00	0,00	к/к		
ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	130	27,8	11,3	6,9	287,6	21,38	0,39	0,11	0,00	0,33	2,49	97,14	0,97	11,76	391,37	21,44	419,22	25,62	9,19	8,19	469,84	0,17	0,30	0,05	261	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,3	47,2	204,3	0,00	0,00	0,13	0,09	0,08	0,02	0,00	0,10	0,59	12,18	16,98	49,80	9,13	1,15	0,44	75,95	0,91	0,01	0,01	209	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	94	3,8	3,3	45,1	169,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,06	0,00	4,23	0,00	17,86	61,10	12,22	4,34	0,50	86,48	0,00	0,00	0,00	К/К		
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	3,3	0,6	27,0	120,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	2,42	18,00	10,80	52,20	11,40	2,76	0,73	81,60	0,02	0,00	0,00	К/К		
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4	0,0	9,8	40,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,13	0,00	19,07	14,83	10,13	1,48	0,00	50,64	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	770	44,6	24,5	142,0	902,5	25,46	0,39	0,38	0,18	0,57	2,63	97,20	1,17	19,69	433,55	104,87	654,09	87,40	18,93	9,87	864,41	1,10	0,31	0,06			
Ужин 2																											
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%- 0,125	250	6,3	6,3	11,3	141,3	1,75	0,00	2,50	0,00	0,08	0,43	0,00	0,00	0,35	0,00	300,00	237,50	35,00	0,00	0,00	365,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	250	6,3	6,3	11,3	141,3	1,75	0,00	2,50	0,00	0,08	0,43	0,00	0,00	0,35	0,00	300,00	237,50	35,00	0,00	0,00	365,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		105,8	97,4	465,5	3 008,5	94,75	1 017,12	7,26	2,47	1,64	4,26	99,26	3,45	40,47	500,85	#####	#####	337,95	41,81	17,78	#####	24,68	0,47	0,08			

7 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША "ДРУЖБА"	200	5,6	7,5	26,5	194,9	0,78	0,02	0,08	0,09	0,08	0,20	0,00	0,07	0,37	5,84	168,47	156,87	31,07	0,51	0,92	250,99	0,58	0,01	0,00	190	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	70	2,8	2,5	33,6	126,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	0,04	0,00	3,15	0,00	13,30	45,50	9,10	3,23	0,37	64,40	0,00	0,00	0,00	К/К		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,2	11,4	62,2	0,26	0,01	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,18	0,00	60,33	53,21	12,33	0,30	0,20	91,57	0,00	0,00	0,00	432	2008	
БАНАН СВЕЖИЙ	170	2,6	0,9	35,7	163,2	17,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,09	0,00	0,00	1,02	0,00	13,60	0,05	71,40	1,02	0,00	591,60	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	646	12,8	16,9	107,3	591,3	18,04	0,03	0,09	0,18	0,20	0,39	0,04	0,07	4,72	5,84	256,42	256,77	123,90	5,07	1,50	999,46	0,58	0,01	0,00			
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0.2 В ИНД.УП.	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																											
КАБАЧКОВАЯ ИКРА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,5	5,9	6,7	81,7	6,00	3,52	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,10	1,01	0,00	24,75	0,00	18,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250/15/7	4,3	4,2	15,7	144,7	11,00	0,01	0,39	0,04	0,09	0,09	0,52	0,34	1,69	12,91	57,15	105,83	33,00	1,59	1,03	577,67	0,15	0,04	0,00	91	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	14,7	17,5	21,1	432,7	34,25	0,04	1,40	0,00	0,10	0,19	2,87	0,73	5,49	33,14	106,21	263,94	56,95	4,51	4,77	753,55	6,58	0,08	0,00	306	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	80	4,4	0,8	36,0	160,0	0,00	0,00	0,16	0,00	0,04	0,02	0,00	0,14	3,22	24,00	14,40	69,60	15,20	3,68	0,97	108,80	0,03	0,00	0,00	К/К	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,01	0,50	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:	932	25,5	28,5	111,2	950,1	51,25	3,58	2,45	0,04	0,29	0,35	3,39	1,31	11,41	70,05	223,51	439,37	146,69	10,48	6,77	#####	6,76	0,12	0,00			
Полдник																											
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3.2%- 0.2	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/0/20	8,7	13,9	23,8	370,1	0,33	0,10	0,07	0,17	0,06	0,37	0,12	0,05	0,71	2,99	245,21	299,89	34,43	0,91	0,83	238,90	0,80	0,01	0,00	225	2008	
Итого за прием пищи:	380	14,8	19,9	32,4	478,1	1,37	0,10	2,07	0,17	0,12	0,63	0,12	0,05	0,87	2,99	461,21	461,89	59,63	1,09	1,63	530,90	0,80	0,01	0,00			
Ужин 1																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	3,1	4,8	60,1	10,16	0,00	0,04	0,00	0,02	0,02	0,00	0,01	0,28	0,91	37,97	28,02	12,98	0,53	0,41	261,60	0,30	0,01	0,00	Т/К 40	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	120	24,5	6,7	0,9	183,8	2,96	0,04	0,01	0,00	0,22	0,20	0,00	0,03	5,17	2,30	37,80	10,66	42,50	0,92	1,04	509,06	0,14	0,00	0,00	228	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,3	4,3	25,7	160,4	13,84	0,01	0,18	0,09	0,16	0,11	0,00	0,52	1,80	13,84	16,18	91,22	35,81	1,57	0,63	983,54	0,00	0,05	0,00	333	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,4	0,1	60,0	0,00	0,00	0,01	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	1,52	0,00	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	80	3,2	2,8	38,4	144,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,05	0,00	3,60	0,00	15,20	52,00	10,40	3,70	0,42	73,60	0,00	0,00	0,00	К/К		
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,2	0,4	18,0	80,0	0,00	0,00	0,08	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	1,61	12,00	7,20	34,80	7,60	1,84	0,48	54,40	0,02	0,00	0,00	К/К		
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4	0,0	9,8	40,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,13	0,00	17,21	14,83	9,72	1,48	0,00	50,50	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	728	35,1	23,7	97,7	728,7	27,04	0,05	0,32	0,21	0,46	0,39	0,05	0,63	12,59	29,05	132,52	233,05	119,01	10,06	2,99	#####	0,46	0,06	0,00			
Ужин 2																											
КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,2	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		94,8	95,6	385,6	3 040,2	101,70	3,76	4,93	0,60	1,09	1,78	3,60	2,14	29,79	108,13	#####	#####	457,23	29,50	12,97	#####	10,60	0,20	0,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ(ЛОМТЕВОЙ)	25	14,6	8,2	0,0	164,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	230	6,0	8,2	35,9	235,3	0,60	0,02	0,12	0,11	0,15	0,17	0,00	0,19	0,55	14,65	141,23	172,68	42,85	1,13	1,09	248,50	1,65	0,01	0,00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	90	3,6	3,2	43,2	162,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	4,05	0,00	17,10	58,50	11,70	4,16	0,48	82,80	0,00	0,00	0,00	К/К		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
Итого за прием пищи:	551	27,1	26,9	104,0	741,1	1,60	0,03	0,13	0,20	0,23	0,21	0,05	0,19	4,60	14,65	280,05	322,32	68,55	6,30	1,58	332,20	1,65	0,01	0,00			
II Завтрак																											
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,00	0,04	0,00	0,08	0,06	0,00	0,12	0,40	10,00	68,00	46,00	26,00	0,60	0,40	394,00	0,00	0,04	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,00	0,04	0,00	0,08	0,06	0,00	0,12	0,40	10,00	68,00	46,00	26,00	0,60	0,40	394,00	0,00	0,04	0,00			
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	1,8	8,6	9,0	139,8	12,48	0,01	0,11	0,00	0,05	0,05	0,00	0,14	0,48	10,14	51,66	54,41	27,27	1,22	0,36	364,76	0,59	0,02	0,00	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ	250/39/7	9,4	7,3	17,4	161,3	10,51	0,01	0,69	0,03	0,14	0,10	0,00	0,28	1,86	11,60	69,75	81,39	38,50	1,42	0,45	664,62	0,30	0,03	0,00	98	2008	
ГУЛЯШ	100	8,0	7,8	3,6	204,2	1,04	7,68	0,86	0,00	0,04	0,09	2,05	0,33	3,08	9,15	12,42	136,11	17,46	1,91	2,70	302,07	0,63	0,04	0,00	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,6	4,8	31,9	194,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	3,3	0,6	27,0	120,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	2,42	18,00	10,80	52,20	11,40	2,76	0,73	81,60	0,02	0,00	0,00	К/К		
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	200	0,1	0,0	30,0	120,0	6,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	2,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	410	2008	
Итого за прием пищи:	966	28,2	29,1	118,9	939,3	30,03	7,70	1,88	0,03	0,26	0,26	2,05	0,85	7,84	48,89	150,63	330,11	96,63	7,41	4,24	#####	1,54	0,09	0,00			
Полдник																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0.2 В ИНД.УП.	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,5	10,6	45,8	303,8	0,12	0,04	0,02	0,21	0,08	0,07	0,01	0,01	0,63	20,25	37,48	68,83	11,38	0,60	0,52	109,48	1,17	0,01	0,02	467	2008	
Итого за прием пищи:	280	7,5	10,8	66,0	475,8	4,12	0,04	0,02	0,21	0,10	0,09	0,01	0,09	0,83	20,45	51,48	82,83	19,38	3,40	0,60	349,48	3,17	0,01	0,02			
Ужин 1																											
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	3,3	2,8	54,0	6,06	0,00	0,05	0,00	0,03	0,02	0,00	0,02	0,12	1,36	25,59	27,03	14,84	0,70	0,13	154,63	0,45	0,00	0,00	20	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	180	14,7	9,6	27,0	278,6	22,70	0,18	0,22	0,06	0,29	1,15	40,80	0,92	6,74	177,77	32,22	268,88	46,49	5,63	4,15	#####	0,51	0,17	0,02	299	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	95	3,8	3,3	45,6	171,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,06	0,00	4,28	0,00	18,05	61,75	12,35	4,39	0,50	87,40	0,00	0,00	0,00	К/К		
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	40	5,2	2,5	9,6	69,8	0,24	4,00	0,00	0,00	0,05	0,04	0,01	0,08	1,82	1,40	11,80	38,60	8,40	1,06	0,11	74,00	0,00	0,09	0,01	7	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	3,3	0,6	27,0	120,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	2,42	18,00	10,80	52,20	11,40	2,76	0,73	81,60	0,02	0,00	0,00	К/К		
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4	0,0	9,8	40,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,13	0,00	18,61	14,83	10,04	1,48	0,00	50,61	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	681	28,3	24,1	121,9	778,8	29,08	4,18	0,40	0,15	0,45	1,29	40,87	1,12	15,51	198,53	117,79	464,43	103,52	16,03	5,63	#####	0,98	0,26	0,03			
Ужин 2																											
КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,2	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		98,5	97,7	443,8	3 141,0	184,83	11,95	2,47	0,59	1,12	1,91	42,98	2,37	29,18	292,52	867,95	#####	314,08	33,74	12,45	#####	7,34	0,41	0,05			

9 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	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,8	4,3	0,3	56,5	0,00	0,96	0,00	0,88	0,02	0,15	0,21	0,06	0,06	2,80	19,80	69,12	4,32	0,90	0,44	56,00	8,00	0,02	0,01	213	2008		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,3	20,4	191,1	0,53	0,02	0,01	0,09	0,06	0,14	0,00	0,05	0,35	6,42	120,00	104,70	17,96	0,37	0,58	185,15	0,00	0,00	0,00	189	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,0	6,4	0,1	60,0	0,00	0,00	0,01	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	1,52	0,00	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	13	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	80	3,2	2,8	38,4	144,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,05	0,00	3,60	0,00	15,20	52,00	10,40	3,70	0,42	73,60	0,00	0,00	0,00	К/К			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,2	11,4	62,2	0,26	0,01	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,18	0,00	64,46	53,21	13,25	0,30	0,20	91,88	0,00	0,00	0,00	432	2008		
ГРУША СВЕЖАЯ	160	0,6	0,5	16,5	75,2	8,00	0,00	0,05	0,00	0,03	0,05	0,00	0,05	0,16	3,20	30,40	25,60	19,20	3,20	0,30	248,00	0,00	0,02	0,00	К/К			
Итого за прием пищи:	688	15,3	21,5	87,1	589,0	8,79	0,99	0,07	1,09	0,17	0,44	0,26	0,16	4,35	12,42	250,82	306,15	65,13	8,49	1,95	655,83	8,00	0,04	0,01				
II Завтрак																												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0.2 В ИНД.УП.	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00				
Обед																												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	2,3	12,6	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,04	0,16	4,00	20,70	37,80	12,60	0,90	0,22	141,00	0,00	0,02	0,00	к/к			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ СМЕТАНОЙ	250/24/8	6,5	5,9	8,5	130,3	16,15	0,02	0,48	0,04	0,06	0,10	0,18	0,36	2,66	12,56	73,32	97,26	29,07	1,53	1,08	388,42	1,80	0,05	0,01	84	2008		
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	125	28,7	7,9	0,8	214,3	3,25	0,04	0,01	0,00	0,25	0,23	0,00	0,02	6,03	2,19	43,77	11,31	49,53	1,06	1,22	588,90	0,19	0,00	0,00	229	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,9	3,3	22,0	136,0	24,16	0,03	0,13	0,05	0,13	0,14	0,00	0,43	1,51	19,53	110,83	116,18	51,41	1,83	0,56	875,21	0,00	0,04	0,00	125	2008		
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	3,3	0,6	27,0	120,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	2,42	18,00	10,80	52,20	11,40	2,76	0,73	81,60	0,02	0,00	0,00	К/К			
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ) С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,01	0,50	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008			
Итого за прием пищи:	947	43,8	17,9	92,3	744,2	47,56	0,10	1,24	0,09	0,51	0,52	0,18	0,95	12,78	56,28	280,42	314,75	177,01	8,78	3,81	#####	2,01	0,11	0,01				
Полдник																												
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3.2%- 0,2	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	130/0/15	7,0	11,5	12,1	293,4	0,25	0,06	0,05	0,11	0,05	0,30	0,02	0,02	0,67	2,15	190,72	260,18	28,11	0,82	0,60	161,27	0,48	0,00	0,00	224	2008		
Итого за прием пищи:	345	13,1	17,5	20,7	401,4	1,29	0,06	2,05	0,11	0,11	0,56	0,02	0,02	0,83	2,15	406,72	422,18	53,31	1,00	1,40	453,27	0,48	0,00	0,00				
Ужин 1																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (до 28.02.)	100	1,6	2,5	4,5	52,6	18,38	0,02	0,06	0,00	0,02	0,04	0,00	0,13	0,52	10,71	55,46	30,81	18,03	0,90	0,32	181,04	2,37	0,01	0,00	35	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	20,0	18,0	19,0	350,0	7,61	8,17	1,62	0,00	0,12	0,21	0,72	0,84	8,80	20,78	62,47	283,50	55,93	2,83	3,54	404,38	1,40	0,17	0,04	311	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	13	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	80	3,2	2,8	38,4	144,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,05	0,00	3,60	0,00	15,20	52,00	10,40	3,70	0,42	73,60	0,00	0,00	0,00	К/К			
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	3,3	0,6	27,0	120,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	2,42	18,00	10,80	52,20	11,40	2,76	0,73	81,60	0,02	0,00	0,00	К/К			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7	0,4	0,0	10,0	42,5	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,13	0,63	19,26	16,22	10,38	1,54	0,01	61,88	0,00	0,00	0,00	431	2008		
Итого за прием пищи:	698	28,5	28,7	99,0	754,1	27,19	8,19	1,81	0,09	0,21	0,32	0,77	1,07	15,47	50,12	163,91	435,87	106,14	11,74	5,03	803,40	3,79	0,18	0,04				
Ужин 2																												
КЕФИР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 3,2%-0,2	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К			
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,4	16,8	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		107,3	92,2	336,1	2 780,7	88,83	9,34	5,17	1,38	1,02	1,86	1,23	2,28	33,63	121,17	#####	#####	409,59	32,81	12,27	#####	16,28	0,33	0,06				

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	25	1,7	2,2	0,0	27,3	0,00	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	63,50	37,50	2,75	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,3	7,6	21,7	238,4	0,50	0,02	0,35	0,10	0,19	0,21	0,00	0,20	1,72	15,71	121,68	211,63	101,39	3,24	1,40	328,11	1,62	0,01	0,00	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	119	4,8	4,2	57,1	214,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,03	0,07	0,00	5,36	0,00	22,61	77,35	15,47	5,50	0,63	109,48	0,00	0,00	0,00	К/К		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
Итого за прием пищи:	550	16,7	21,3	103,7	658,9	1,50	0,05	0,41	0,19	0,29	0,25	0,07	0,20	7,08	15,71	329,51	417,62	133,61	9,83	2,04	438,49	1,62	0,01	0,00			
II Завтрак																											
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3.2%- 0,2	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	6,1	6,0	8,6	108,0	1,04	0,00	2,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,16	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	0,80	292,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																											
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	1,1	0,2	3,8	24,3	25,33	0,01	0,40	0,00	0,06	0,04	0,00	0,10	0,51	11,14	14,18	0,51	20,26	1,01	0,20	246,16	0,01	0,00	0,00	К/К		
БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ	250/15/8	3,5	4,2	12,1	124,7	11,89	7,22	0,34	0,05	0,05	0,08	0,44	0,23	1,16	14,76	64,76	79,82	29,58	1,60	1,01	411,05	1,17	0,03	0,00	76	2008	
ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ)	100	7,7	10,8	11,5	242,5	1,44	0,00	0,73	0,00	0,05	0,10	1,65	0,27	2,96	9,32	38,61	144,64	19,95	2,27	2,51	303,62	1,05	0,04	0,00	283	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-И ВАРИАНТ)	180	3,2	7,0	13,7	143,0	24,58	55,22	0,14	0,11	0,07	0,08	0,00	0,30	0,80	32,82	94,35	77,13	39,35	1,44	0,51	505,61	1,32	0,04	0,00	349	2008	
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	3,3	0,6	27,0	120,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	2,42	18,00	10,80	52,20	11,40	2,76	0,73	81,60	0,02	0,00	0,00	К/К		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0,2	0,1	28,2	144,0	48,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	1,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	417	2008	
Итого за прием пищи:	913	19,0	22,9	96,3	798,5	111,24	62,45	1,73	0,16	0,27	0,32	2,09	1,00	7,85	86,04	229,70	359,30	121,54	9,28	4,96	#####	3,57	0,11	0,00			
Полдник																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0,2 В ИНД.УП.	200	1,0	0,2	20,2	172,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00			
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	180	1,4	0,4	13,5	68,4	68,40	0,00	0,04	0,00	0,11	0,05	0,00	0,13	0,36	0,00	63,00	30,60	19,80	0,18	0,00	279,00	0,00	0,27	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	380	2,4	0,6	33,7	240,4	72,40	0,00	0,04	0,00	0,13	0,07	0,00	0,21	0,56	0,20	77,00	44,60	27,80	2,98	0,08	519,00	2,00	0,27	0,00			
Ужин 1																											
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	115	11,1	12,8	2,7	171,1	0,26	1,93	0,01	1,84	0,06	0,37	0,42	0,11	0,17	5,60	98,75	180,45	15,22	1,89	1,10	185,88	16,00	0,04	0,02	216	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,8	0,1	45,0	0,00	0,00	0,01	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,14	0,00	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	90	3,6	3,2	43,2	162,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	4,05	0,00	17,10	58,50	11,70	4,16	0,48	82,80	0,00	0,00	0,00	К/К		
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	60	3,3	0,6	27,0	120,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	2,42	18,00	10,80	52,20	11,40	2,76	0,73	81,60	0,02	0,00	0,00	К/К		
ПРЯНИКИ	40	10,0	14,0	38,0	106,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,4	0,0	8,0	33,2	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,13	0,00	18,57	14,83	10,04	1,48	0,00	50,55	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	511	28,4	35,4	119,0	637,3	0,34	1,93	0,14	1,93	0,13	0,45	0,47	0,21	6,77	23,60	145,94	307,12	48,36	10,30	2,32	401,73	16,02	0,04	0,02			
Всего за день:		72,6	86,2	361,3	2 443,1	186,52	64,43	4,32	2,28	0,88	1,35	2,63	1,62	22,42	125,55	998,15	#####	356,51	32,57	10,20	#####	23,21	0,43	0,02			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	953,3	946,8	4 035,9	29 046,1	1 275,02	1 159,14	47,95	14,35	10,67	20,31	254,61	22,64	300,03	2 051,20	10 981,12	14 601,99	3 651,48	342,32	129,35	41 316,60	161,47	3,57	0,43	
Среднее значение за период	95,3	94,7	403,6	2 904,6	127,50	115,91	4,80	1,44	1,07	2,03	25,46	2,26	30,00	205,12	1 098,11	1 460,20	365,15	34,23	12,94	4 131,66	16,15	0,36	0,04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	29,3	57,6																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин 1	Ужин 2
12-18 лет	604	200	958	308	700	183