

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,9	7,8	30,0	210,9	0,00	0,50	0,00	0,10	0,10	112,40	25,60	115,00	0,40	179,90	9,60	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
МАСЛО (ГОРЦИЯМИ)	10	0,0	7,8	0,1	71,1	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	1,10	0,00	1,80	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОУ	40	2,7	0,4	17,2	82,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,30	7,70	35,30	1,60	55,20	2,30	0,00	0,00			
СНЕЖОК	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	0,30	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00			
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,10	120,00	0,00	0,00	0,10	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,00			
ПЕЧЕНЬЕ	37	2,8	3,6	27,3	153,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	7,30	33,00	0,80	40,40	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>954</b>	<b>22,7</b>	<b>25,5</b>	<b>145,1</b>	<b>920,9</b>	<b>0,40</b>	<b>124,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>461,20</b>	<b>119,40</b>	<b>481,50</b>	<b>5,60</b>	<b>#####</b>	<b>15,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (Вариант 1)	100	1,6	5,1	9,6	92,0	0,00	38,30	0,20	0,00	0,00	49,40	17,50	32,40	0,90	175,70	3,00	0,00	0,00	4	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,9	8,5	9,4	140,8	0,00	7,00	0,20	0,10	0,00	43,10	22,80	77,00	1,40	291,60	5,00	0,00	0,00	98	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	18,4	20,9	4,7	281,0	0,10	2,00	0,30	0,00	0,10	33,40	27,60	168,50	2,50	409,80	8,50	0,10	0,00	246	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,4	9,2	51,7	335,7	0,28	0,00	0,05	0,00	0,00	24,64	181,72	271,04	6,16	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	0,10	19,30	4,95	3,10	0,50	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОУ	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,30	24,40	1,10	38,10	1,60	0,00	0,00			
БАНАН	165	2,5	0,8	34,7	158,6	0,10	16,50	0,00	0,00	0,10	13,20	69,40	46,30	1,00	575,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1123</b>	<b>47,0</b>	<b>45,4</b>	<b>180,9</b>	<b>1 339,8</b>	<b>0,68</b>	<b>151,80</b>	<b>0,95</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>201,84</b>	<b>349,02</b>	<b>673,14</b>	<b>14,76</b>	<b>#####</b>	<b>18,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>69,7</b>	<b>70,9</b>	<b>326,0</b>	<b>2 260,7</b>	<b>1,08</b>	<b>276,70</b>	<b>1,15</b>	<b>0,30</b>	<b>0,80</b>	<b>663,04</b>	<b>468,42</b>	<b>#####</b>	<b>20,36</b>	<b>#####</b>	<b>34,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>			



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (Вариант 1)	200	23,3	20,2	23,7	374,0	0,00	0,40	0,10	0,30	0,30	217,50	29,00	252,90	0,60	215,70	5,10	0,00	0,00	223	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,11	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	132,00	5,50	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	14	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,30	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00		2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	17,30	8,60	11,90	2,30	333,30	2,40	0,00	338	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>37,8</b>	<b>37,2</b>	<b>102,5</b>	<b>902,6</b>	<b>0,21</b>	<b>5,70</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>498,50</b>	<b>96,10</b>	<b>513,90</b>	<b>6,35</b>	<b>874,50</b>	<b>18,20</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	0,1	12,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	22,90	13,90	41,80	1,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (Вариант 1)	250/1210	5,7	9,7	9,0	149,9	0,00	12,00	0,20	0,00	0,00	55,30	24,50	76,70	1,50	378,10	6,30	0,00	63	2008		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ (Вариант 1)	270	26,1	20,8	28,6	404,7	0,30	11,70	0,10	0,30	0,30	106,40	62,40	289,40	2,10	####	65,40	0,00	250	2012		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00		2008		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	3,0	22,5	126,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	6,10	27,30	0,60	33,30	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>982</b>	<b>43,7</b>	<b>34,6</b>	<b>131,5</b>	<b>1 032,4</b>	<b>0,50</b>	<b>37,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>230,70</b>	<b>145,60</b>	<b>542,80</b>	<b>11,00</b>	<b>####</b>	<b>73,90</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>81,5</b>	<b>71,8</b>	<b>234,0</b>	<b>1 935,0</b>	<b>0,71</b>	<b>43,40</b>	<b>0,52</b>	<b>0,60</b>	<b>0,70</b>	<b>729,20</b>	<b>241,70</b>	<b>####</b>	<b>17,35</b>	<b>####</b>	<b>92,10</b>	<b>0,00</b>				



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,0	21,2	20,2	347,5	0,20	10,70	0,00	0,00	0,20	33,00	44,70	207,80	3,30	####	13,20	0,10	0,00	259	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	16,0	81,4	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	59,90	9,80	42,40	0,20	83,00	4,50	0,00	0,00	379	2011	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	400/10	1,7	5,9	18,4	133,2	0,00	1,80	0,10	0,10	0,00	7,50	7,00	19,10	0,50	44,50	0,00	0,00	0,00	2	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	2008		
БАНАН	114	0,0	0,6	15,9	110,2	0,06	11,48	0,06	0,00	0,00	9,18	48,21	32,14	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,4	80,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	3,90	17,50	0,40	21,30	0,00	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>614</b>	<b>25,9</b>	<b>31,2</b>	<b>97,6</b>	<b>814,4</b>	<b>0,36</b>	<b>24,28</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>120,58</b>	<b>120,21</b>	<b>345,04</b>	<b>6,28</b>	<b>####</b>	<b>19,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1,3	10,1	6,8	122,8	0,00	2,90	0,60	0,00	0,00	32,10	21,00	36,40	1,00	221,20	5,40	0,00	0,00	24	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,8	5,1	25,2	0,0	0,12	6,59	0,24	0,00	0,00	32,70	31,48	125,42	1,83	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008	
КОТЛЕТЫ БИТОНКИ ШИЦЕЛИ (Варенки 1)	100	16,7	18,5	8,7	250,0	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	11,50	20,50	142,00	2,20	301,00	6,10	0,10	0,00	272	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,4	5,2	19,0	144,7	0,10	39,50	0,10	0,10	0,10	102,00	37,70	73,80	2,30	500,00	7,70	0,00	0,00	321	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,8	81,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	7,50	34,50	1,60	54,00	2,20	0,00	0,00	2008		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>	<b>34,0</b>	<b>37,8</b>	<b>139,1</b>	<b>884,7</b>	<b>0,52</b>	<b>108,99</b>	<b>0,94</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>244,00</b>	<b>156,08</b>	<b>493,92</b>	<b>10,63</b>	<b>####</b>	<b>23,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>59,9</b>	<b>69,0</b>	<b>236,7</b>	<b>1 699,1</b>	<b>0,88</b>	<b>133,27</b>	<b>1,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>364,58</b>	<b>276,29</b>	<b>838,96</b>	<b>16,91</b>	<b>####</b>	<b>42,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>			



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,3	32,0	230,9	0,14	1,29	0,05	0,00	0,00	147,06	37,41	188,34	2,58	0,00	0,00	0,00	189	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	430	2008			
МАСЛО (ПОРЦИОН)	10	0,1	8,3	0,1	74,0	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	14	2011			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	6,00	0,00	209	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00		2008			
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,10	1,30	0,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,00		2008			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	132	0,5	0,5	12,5	59,5	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	18,90	9,50	13,00	2,80	365,00	2,60	0,00	338	2011			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>23,1</b>	<b>25,1</b>	<b>108,1</b>	<b>776,1</b>	<b>0,44</b>	<b>7,79</b>	<b>0,25</b>	<b>1,10</b>	<b>0,40</b>	<b>428,06</b>	<b>105,41</b>	<b>520,14</b>	<b>9,38</b>	<b>803,50</b>	<b>12,30</b>	<b>0,00</b>					
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	10,2	3,3	109,0	0,05	24,00	0,16	0,00	0,00	30,00	18,00	24,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22	2008			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (Вариант 1)	250/12/10	5,7	9,6	12,4	163,2	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	54,80	27,30	80,30	1,70	407,40	8,00	0,00	82	2011			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Вариант 1)	120	19,6	7,9	7,2	179,6	0,17	2,39	0,46	0,00	0,00	45,49	35,91	205,88	1,20	0,00	0,00	0,00	241	2008			
СОУС ТОМАТНЫЙ ИЗВА	50	0,5	2,5	3,4	38,6	0,00	1,00	0,10	0,00	0,00	7,90	5,40	9,90	0,20	63,20	0,20	0,00	346	2012			
СОК КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	335	2008			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	442	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,5	60,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	5,60	25,80	1,20	40,30	1,70	0,00		2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>982</b>	<b>37,5</b>	<b>36,5</b>	<b>108,4</b>	<b>925,9</b>	<b>0,56</b>	<b>44,39</b>	<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>218,29</b>	<b>149,01</b>	<b>495,28</b>	<b>10,40</b>	<b>588,30</b>	<b>9,90</b>	<b>0,00</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>60,7</b>	<b>61,6</b>	<b>216,4</b>	<b>1702,0</b>	<b>1,00</b>	<b>52,18</b>	<b>1,21</b>	<b>1,10</b>	<b>0,40</b>	<b>644,35</b>	<b>254,42</b>	<b>1015,42</b>	<b>19,78</b>	<b>1391,80</b>	<b>22,20</b>	<b>0,00</b>					



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША РЖНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	5,4	6,3	26,9	188,0	0,09	1,00	0,04	0,00	0,00	118,00	27,00	179,00	1,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	14	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,30	9,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,0	141,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,70	50,20	1,20	77,10	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОУ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00		2008	
ЙОГУРТ	198	5,5	4,9	8,9	111,5	0,10	1,40	0,00	0,00	0,30	236,80	27,60	187,40	0,00	288,10	0,00	0,00		2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>753</b>	<b>22,9</b>	<b>23,7</b>	<b>124,1</b>	<b>814,2</b>	<b>0,39</b>	<b>12,30</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>494,70</b>	<b>149,50</b>	<b>568,20</b>	<b>4,90</b>	<b>962,80</b>	<b>10,70</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (Вариант 1)	100	1,1	10,1	7,2	125,9	0,00	5,60	0,20	0,00	0,00	23,20	17,30	38,50	0,90	256,80	3,20	0,00	1	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,8	9,3	17,9	195,6	0,10	9,10	0,20	0,10	0,20	37,30	36,30	131,80	2,30	763,10	9,50	0,00	104	2011	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (Вариант 1)	100	15,4	14,4	4,0	213,5	0,00	0,30	0,20	0,00	0,10	34,80	21,00	140,30	2,00	310,20	7,80	0,00	245	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0,00	0,05	0,00	0,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,00	0,00	0,00	325	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	23,3	82,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	2,10	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОУ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00		2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>37,0</b>	<b>41,2</b>	<b>137,8</b>	<b>1 078,6</b>	<b>0,32</b>	<b>19,00</b>	<b>0,85</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>141,90</b>	<b>128,40</b>	<b>458,00</b>	<b>10,20</b>	<b>#####</b>	<b>22,20</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>59,9</b>	<b>64,9</b>	<b>261,9</b>	<b>1 892,8</b>	<b>0,71</b>	<b>31,90</b>	<b>0,79</b>	<b>0,30</b>	<b>0,80</b>	<b>636,60</b>	<b>277,90</b>	<b>#####</b>	<b>15,10</b>	<b>#####</b>	<b>32,90</b>	<b>0,00</b>			



**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ГРИЗИБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,2	10,0	26,8	224,0	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	154,40	28,20	138,40	0,50	0,00	0,00	0,00	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
МАСЛО (ПОРЦИОН)	10	0,1	8,3	0,1	74,0	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	14	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОУ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,9	22,2	124,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	26,90	0,60	32,90	0,00	0,00	0,00	2008	
СНЕЖОК	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,10	1,30	0,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,00	0,00	2008	
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,00	12,00	0,00	0,10	9,60	50,40	33,60	0,70	417,60	0,00	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>22,7</b>	<b>27,2</b>	<b>144,5</b>	<b>924,1</b>	<b>0,40</b>	<b>14,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>415,90</b>	<b>141,20</b>	<b>466,00</b>	<b>5,60</b>	<b>846,60</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4	0,10	2,00	1,90	0,00	0,10	44,70	33,20	48,10	0,90	194,20	4,90	0,10	0,00	41	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	8,8	13,2	155,6	0,00	6,60	0,20	0,00	0,00	51,10	31,40	86,60	1,90	514,20	9,10	0,00	0,00	99	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	270	20,8	32,2	41,3	537,2	0,30	20,80	0,00	0,10	0,30	35,30	69,40	272,20	4,30	#####	19,30	0,20	0,00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОУ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,9	54,1	0,00	4,88	0,00	0,00	0,00	17,53	8,77	12,05	2,43	0,00	0,00	0,00	338	2011	
ВАФЛИ	31	0,9	1,0	24,3	111,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	3,20	11,30	0,50	44,10	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1081</b>	<b>36,9</b>	<b>43,4</b>	<b>173,6</b>	<b>1 235,6</b>	<b>0,60</b>	<b>34,28</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>185,43</b>	<b>178,47</b>	<b>523,85</b>	<b>13,03</b>	<b>#####</b>	<b>35,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,6</b>	<b>70,6</b>	<b>318,1</b>	<b>2 159,7</b>	<b>1,00</b>	<b>48,38</b>	<b>2,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,80</b>	<b>601,33</b>	<b>319,67</b>	<b>989,85</b>	<b>18,63</b>	<b>#####</b>	<b>37,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>		



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ПЕТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	105	15,7	14,4	7,3	217,1	0,04	2,09	0,00	0,00	0,00	10,44	20,88	150,34	2,09	0,00	0,00	0,00	0,00	285	2008	
ЧАЙ ИЗ СВОДЕЙ (варенье 1)	150	3,2	11,2	17,7	195,8	0,10	12,20	0,50	0,00	0,10	51,00	30,70	77,10	1,20	561,00	8,10	0,00	0,00	92	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,6	0,0	15,2	103,4	0,00	0,61	0,00	0,00	0,00	120,89	20,34	85,22	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	132,00	5,50	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,5	60,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	5,60	25,70	1,20	40,10	1,70	0,00	0,00		2008	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	42,3	0,00	59,90	0,00	0,00	0,00	33,90	13,00	23,00	0,30	196,60	2,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>33,5</b>	<b>39,2</b>	<b>91,0</b>	<b>890,9</b>	<b>0,35</b>	<b>74,90</b>	<b>0,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>368,13</b>	<b>115,82</b>	<b>488,76</b>	<b>7,55</b>	<b>875,10</b>	<b>11,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	0,00	4,40	0,00	0,00	0,00	28,50	17,60	37,20	1,10	224,00	4,50	0,00	0,00	55	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	12,7	6,3	18,6	183,0	0,20	9,60	0,20	0,10	0,20	45,60	42,50	156,20	1,70	819,60	32,30	0,00	0,00	106	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	16,5	13,3	4,3	227,0	0,20	12,20	5,60	0,00	1,30	24,40	16,30	239,80	5,10	287,60	7,40	0,20	0,00	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,2	8,6	46,0	289,6	0,10	0,00	0,10	0,10	0,00	40,30	13,90	56,30	1,30	85,40	1,10	0,00	0,00	203	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		2008	
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,00	12,00	0,00	0,00	0,10	9,60	50,40	33,60	0,70	417,60	0,00	0,00	0,00		2008	
СНЕЖОК	180	5,0	4,5	8,1	101,8	0,10	1,30	0,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,20	0,00	263,10	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1260</b>	<b>52,3</b>	<b>40,3</b>	<b>170,8</b>	<b>1 299,4</b>	<b>0,80</b>	<b>43,50</b>	<b>5,90</b>	<b>0,20</b>	<b>1,90</b>	<b>397,80</b>	<b>199,40</b>	<b>784,80</b>	<b>15,10</b>	<b>#####</b>	<b>47,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>85,8</b>	<b>79,6</b>	<b>261,8</b>	<b>2 190,3</b>	<b>1,15</b>	<b>118,30</b>	<b>6,52</b>	<b>0,20</b>	<b>2,00</b>	<b>765,93</b>	<b>315,22</b>	<b>#####</b>	<b>22,65</b>	<b>#####</b>	<b>58,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>			



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,5	4,6	7,3	96,0	0,10	0,60	0,00	0,00	0,10	136,90	15,30	91,30	0,10	183,20	11,40	0,00	0,00	120	2011
КАША С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	111,50	27,50	85,60	0,90	207,30	9,00	0,00	0,00	382	2011
МАСЛО (ГОРЯЧИМ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,0	141,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,70	50,20	1,20	77,10	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>14,4</b>	<b>17,0</b>	<b>84,4</b>	<b>549,3</b>	<b>0,30</b>	<b>5,10</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>283,00</b>	<b>75,40</b>	<b>275,10</b>	<b>5,40</b>	<b>508,40</b>	<b>22,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,2	7,8	96,0	0,10	3,70	0,00	0,00	0,00	16,70	17,60	52,00	0,80	92,20	0,00	0,00	0,00	12	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,9	2,8	19,0	117,0	0,09	6,00	0,20	0,00	0,00	22,00	21,00	54,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,8	23,8	33,7	439,2	0,10	0,50	0,20	0,00	0,10	35,80	45,70	235,20	3,10	431,20	9,30	0,10	0,00	244	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	0,10	19,30	4,90	3,10	0,50	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,2	11,9	57,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,30	24,40	1,10	38,10	1,60	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>838</b>	<b>36,7</b>	<b>33,7</b>	<b>131,3</b>	<b>985,9</b>	<b>0,49</b>	<b>98,20</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>112,60</b>	<b>114,30</b>	<b>419,10</b>	<b>7,40</b>	<b>650,10</b>	<b>10,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,1</b>	<b>50,7</b>	<b>215,7</b>	<b>1 535,2</b>	<b>0,79</b>	<b>103,30</b>	<b>0,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>395,60</b>	<b>189,70</b>	<b>694,20</b>	<b>12,80</b>	<b>###</b>	<b>33,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,6	9,7	24,3	209,8	0,11	0,51	0,00	0,00	0,00	123,80	46,59	162,19	1,20	0,00	0,00	0,00	189	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	213	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	431	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	15	2011		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	1,80	0,00	2,90	0,00	2,30	0,00	0,00	14	2011		
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,10	1,30	0,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,00	2008			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,7	89,2	0,00	8,04	0,00	0,00	0,00	28,92	14,47	19,89	4,01	0,00	0,00	0,00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,8	0,4	30,3	143,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	19,90	50,70	1,20	77,90	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>952</b>	<b>27,4</b>	<b>35,9</b>	<b>115,0</b>	<b>898,9</b>	<b>0,44</b>	<b>12,95</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>509,62</b>	<b>127,26</b>	<b>578,48</b>	<b>10,11</b>	<b>406,20</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,3	7,7	82,6	0,00	2,80	1,00	0,00	0,00	30,50	21,20	30,60	1,30	225,50	3,60	0,00	40	2012		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,9	8,5	9,4	140,8	0,00	7,00	0,20	0,10	0,00	43,10	22,80	77,00	1,40	291,60	5,00	0,00	98	2011		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	9,4	4,0	3,9	89,7	0,10	1,10	0,70	0,00	0,10	36,00	24,60	93,00	0,60	227,40	23,70	0,00	244	2012		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ТЮРЕ	200	4,1	22,8	28,0	333,2	0,20	13,60	0,10	0,20	0,10	55,50	39,40	111,50	1,50	996,60	11,10	0,10	128	2011		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	2,10	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	401	2008		
ДЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	18,2	86,0	0,10	120,00	0,00	0,00	0,10	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,00	2008			
ВАФЛИ	59	1,7	1,9	45,6	208,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	5,90	21,20	0,90	82,60	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,8	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1229</b>	<b>31,0</b>	<b>43,7</b>	<b>181,2</b>	<b>1 257,7</b>	<b>0,60</b>	<b>144,50</b>	<b>2,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>273,50</b>	<b>169,40</b>	<b>464,50</b>	<b>9,10</b>	<b>#####</b>	<b>49,60</b>	<b>0,10</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>58,4</b>	<b>79,6</b>	<b>296,2</b>	<b>2 156,6</b>	<b>1,04</b>	<b>157,45</b>	<b>2,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>	<b>783,12</b>	<b>296,66</b>	<b>#####</b>	<b>19,21</b>	<b>#####</b>	<b>51,80</b>	<b>0,10</b>				



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (Вариант 1)	200	15,9	17,0	32,4	349,0	0,00	0,80	0,50	0,20	0,20	179,70	30,30	194,10	0,60	237,00	7,90	0,00	0,00	224	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	18,0	81,4	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	59,90	9,80	42,40	0,20	83,00	4,50	0,00	0,00	379	2011
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	1,80	0,00	2,90	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,4	143,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	20,00	50,90	1,20	78,20	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОУ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		2008
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,00	12,00	0,00	0,00	0,10	9,60	50,40	33,60	0,70	417,60	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>28,4</b>	<b>34,9</b>	<b>139,1</b>	<b>887,6</b>	<b>0,20</b>	<b>13,10</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>279,00</b>	<b>122,20</b>	<b>377,00</b>	<b>4,50</b>	<b>891,90</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	100	1,2	5,1	10,7	93,5	0,00	10,30	0,30	0,00	0,00	36,00	14,70	25,20	1,20	194,30	2,80	0,00	0,00	41	2008
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,8	4,8	14,0	112,4	0,00	0,60	0,20	0,10	0,00	31,30	10,60	34,90	0,60	68,80	2,30	0,00	0,00	1182	2011
ОПЯДЬ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	20,2	29,0	7,3	384,3	0,20	14,40	6,90	0,30	1,70	12,70	18,70	290,40	6,70	328,30	7,90	0,20	0,00	282	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	1,3	5,5	5,4	77,0	0,02	0,00	0,04	0,00	0,00	31,00	4,00	27,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	206,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	36,70	13,10	51,50	1,30	78,90	1,00	0,00	0,00	202,1	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	82,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	61	4,7	0,4	30,6	144,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	20,10	51,20	1,20	78,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОУ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	6,70	30,50	1,40	47,60	2,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	170	0,7	0,7	16,7	75,5	0,00	6,80	0,00	0,00	0,00	24,48	12,24	16,83	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1166</b>	<b>40,9</b>	<b>46,8</b>	<b>161,7</b>	<b>1267,1</b>	<b>0,52</b>	<b>36,10</b>	<b>7,44</b>	<b>0,40</b>	<b>1,70</b>	<b>206,48</b>	<b>108,14</b>	<b>541,53</b>	<b>18,90</b>	<b>796,60</b>	<b>16,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,3</b>	<b>81,7</b>	<b>300,8</b>	<b>2254,7</b>	<b>0,72</b>	<b>49,20</b>	<b>8,04</b>	<b>0,80</b>	<b>2,10</b>	<b>485,48</b>	<b>230,34</b>	<b>918,53</b>	<b>23,40</b>	<b>##</b>	<b>30,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	655,8	700,3	2 667,7	19 786,0	9,08	1 014,08	24,40	4,40	9,10	6 069,23	2 870,32	10 011,04	186,19	23 835,00	435,40	1,20	0,00
Средние значения за период	65,6	70,0	266,8	1 978,6	0,91	101,41	2,44	0,40	0,90	606,92	287,03	1 001,10	18,62	2 383,50	43,50	0,10	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	31,9	54,8														

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет (льгота)	758	1069