

Утверждаю: _____
Директор государственного учреждения
Ярославской области для детей сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей Климатинский
детский дом
Е.Н.Галченкова
Приказ № 30 м.г.
« 01 » сентября 2023 г

Примерное двухнедельное меню
Государственного учреждения Ярославской области для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
Климатинского детского дома
(Разработано на основе рекомендованного Министерством образования Ярославской области и Управлением
Роспотребнадзора по Ярославской области примерного двухнедельного меню для детей- сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей, воспитывающихся в государственных (за исключением федеральных и муниципальных
образовательных) учреждений области.

Возрастная категория: 12-18 лет

2023г

12-18 лет

12-18 лет

ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 100	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО й) 100	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 100	МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ) 100	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 100	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО й) 100
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 50	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) 100	ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 50	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 100	ГОЛУБЦЫ 180
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	РЫБА ЖАРЕНАЯ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13
ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	БАТОН 80
БАТОН 80	БАТОН 80	БАТОН 80	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	БАТОН 80	БАТОН 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	БАТОН 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ 80			
Ужин 2						
Напитоккисломолочный "Снежок" 200	Напиток кисломолочный "Снежок" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 200

12-18 лет

УЖИН

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 100	МОРОКОВЬ (ПОРЦИЯМИ) 100	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНыми 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО й) 100
ШНИЦЕЛЬ РЫБный НАТУРАЛЬный 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ 100	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 100	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 300	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБные 100	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 50	ШНИЦЕЛЬ РЫБный НАТУРАЛЬный 150
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	БАТОН 60	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13
БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80		ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80
Ужин 2						
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧный "СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧный " СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧный " СНЕЖОК" 200	Напиток кисломолочный "Снежок" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧный "СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧный " СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧный " СНЕЖОК" 200

Примечание:

- меню разработано во исполнение новых санитарных правил 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» введенных в действие с 27.10.2020 года;
- объемы блюд рассчитаны с учетом возрастных категорий воспитанников (7-11 лет и 12 лет и старше) и в соответствии с рекомендациями санитарных правил 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», введенных в действие с 28.09.2020 года;
- расчет стоимости рациона, а также расчет пищевой, энергетической ценности, содержания минеральных веществ и витаминов произведен по исполнению новых санитарных правил 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» введенных в действие с 27.10.2020 года, по «Нормам обеспечения питанием детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в государственных (за исключением федеральных) и муниципальных образовательных учреждениях области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», утвержденным Постановлением Администрации Ярославской области от 14.06.2006г № 149;
- технологические нормативы, рецептуры блюд и выпеченных изделий использованы из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М: ДеЛи принт. 2011.-544с.
- технологические нормативы, рецептуры блюд и выпеченных изделий использованы из Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и выпеченных изделий для образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и школ-интернатов, изданный по решению научно-методического совета министерства образования ЯО, согласованный с Руководителем ТУ Роспотребнадзора по ЯО и Директором департамента потребительского рынка товаров и услуг Администрации ЯО в 2006 году.
- приготовления салатов предусмотрено при наличии на производстве холодного цеха;
- первые блюда готовятся на мясо-костном, курином, рыбном бульонах;
- отпуск курицы отварной предусмотрен как мякоть без кожи.

1 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/5	9.2	5.0	47.6	273.1	0.10	0.49	0.02	1.32	0.02	0.12	114.89	20.52	117.08	1.20	214.41	9.47	0.00	0.00	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.7	4.3	22.8	150.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	115.55	42.69	119.16	1.66	267.56	9.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	597	20.6	30.6	97.8	759.3	0.24	91.04	0.22	2.64	0.02	0.34	390.00	97.41	355.92	3.98	828.17	22.55	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/25	9.9	11.6	17.4	219.4	0.09	15.47	0.28	0.65	0.08	0.12	70.75	41.32	127.94	2.48	676.48	11.13	0.00	0.00	82	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	21.3	13.7	1.1	243.8	0.24	16.41	7.57	1.78	0.14	1.86	22.79	19.64	311.22	6.84	374.12	8.92	0.00	0.00	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.08	0.00	0.03	1.41	0.09	0.02	18.81	9.71	49.66	1.15	76.24	0.92	0.00	0.00	205	2012
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	0.01	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	4.50	1.80	7.20	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
БАТОН	90	6.9	2.7	45.1	233.1	0.14	0.00	0.00	2.25	0.00	0.05	19.80	29.70	76.50	1.80	117.90	3.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	995	45.5	33.6	132.2	1 053.1	0.58	38.68	7.88	6.18	0.31	2.07	159.65	116.17	596.52	13.23	1 385.74	24.21	0.00	0.00		
Полдник																					
Зразы из творога с курагой	100	9.4	10.3	12.3	180.3	0.03	0.00	0.11	0.84	0.91	0.15	24.54	5.53	75.47	0.99	65.09	8.11	0.00	0.00	241	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.05	1.09	0.03	0.00	0.00	0.22	214.20	23.52	151.20	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	15.9	17.4	36.6	373.0	0.13	16.09	0.15	1.79	0.91	0.40	262.74	41.05	243.17	4.46	788.69	30.01	0.00	0.00		
Ужин																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.2	0.2	133.0	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	18.00	10.00	61.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4.4	5.7	35.6	211.6	0.20	18.00	0.03	0.36	0.09	0.14	24.17	46.77	119.04	2.06	1 278.99	11.25	0.00	0.00	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.0	13.6	55.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.03	5.14	7.42	0.74	25.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	683	18.3	29.2	97.2	726.8	0.45	25.04	0.22	2.56	0.09	0.24	110.80	103.31	312.46	6.10	1 724.39	14.13	0.00	0.00		
Ужин 2																					
Напитоккисломолочный "Снежок"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	385	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Всего за день:		102.0	111.8	402.9	3 085.7	1.43	174.85	8.47	13.37	1.33	3.06	941.19	368.44	1 531.07	30.95	4 761.99	90.90	0.00	0.00		

2 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																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.6	0.0	45.0	0.00	0.08	0.03	0.04	0.00	0.05	117.60	6.00	69.60	0.08	11.40	0.00	0.00	0.00	15	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/5	5.6	10.7	30.0	238.8	0.06	0.49	0.06	0.95	0.14	0.12	109.01	16.18	92.63	0.38	178.09	8.51	0.00	0.00	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	3.1	26.2	147.7	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	113.39	22.97	97.42	0.58	183.10	9.00	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	592	15.8	31.0	83.5	685.9	0.22	91.09	0.24	2.40	0.37	0.37	399.40	74.55	322.50	2.12	709.64	21.59	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.0	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.7	4.9	9.4	90.1	0.02	18.00	0.00	2.16	0.00	0.03	48.65	14.78	29.00	0.94	185.31	3.00	0.00	0.00		2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250/35	10.8	12.8	15.7	221.2	0.06	1.12	0.26	0.73	0.08	0.08	31.84	18.21	98.32	1.28	164.49	4.03	0.00	0.00	105	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	17.7	11.8	6.8	204.7	0.10	0.20	0.04	4.66	0.22	0.13	45.88	52.22	241.88	1.06	446.29	152.15	0.00	0.00	236	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5.2	6.8	36.9	230.3	0.21	18.15	0.04	0.36	0.09	0.17	57.64	50.94	139.60	2.08	1 320.97	13.82	0.00	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	28.1	115.8	0.02	0.48	0.01	0.18	0.00	0.02	20.68	9.04	21.09	0.51	169.15	0.24	0.00	0.00	376	2012
БАТОН	90	6.9	2.7	45.1	233.1	0.14	0.00	0.00	2.25	0.00	0.05	19.80	29.70	78.50	1.80	117.90	3.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	1005	42.7	39.1	142.0	1 095.2	0.55	37.95	0.35	10.34	0.39	0.48	224.49	174.89	606.39	7.67	2 404.11	176.48	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	5.8	15.8	47.6	355.5	0.07	0.00	0.07	1.63	0.27	0.04	15.76	8.65	51.30	0.59	76.69	1.22	0.00	0.00	424	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.8	0.05	1.10	0.03	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	12.3	22.9	71.9	548.8	0.17	16.10	0.11	2.58	0.27	0.29	254.98	44.28	219.72	4.06	801.75	23.21	0.00	0.00		
Ужин																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3.0	0.2	6.3	38.8	0.08	4.00	0.00	1.20	0.00	0.04	18.00	18.90	55.80	0.63	99.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	100	1.5	13.3	11.6	172.7	0.03	2.06	0.30	3.24	0.12	0.03	16.40	12.82	31.48	0.51	121.60	1.80	0.00	0.00	287	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.08	0.00	0.03	1.41	0.09	0.02	14.33	8.98	49.32	1.13	75.99	0.92	0.00	0.00	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.0	13.6	55.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.03	5.14	7.42	0.74	25.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	733	17.4	21.3	113.4	716.8	0.32	6.10	0.33	7.85	0.21	0.14	76.36	72.24	212.02	4.61	426.99	5.60	0.00	0.00		
Ужин 2																					
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	386	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Всего за день:		91.1	117.0	449.2	3 238.0	1.30	155.24	1.03	23.37	1.24	1.29	976.48	378.96	1 397.13	21.79	4 369.99	226.68	0.00	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, 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		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
КАША "ДРУЖБА"	200/5	6.0	9.8	26.7	220.5	0.08	0.78	0.05	0.44	0.09	0.17	161.15	29.18	144.06	0.52	251.34	14.09	0.00	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	600	12.7	22.8	67.4	535.2	0.19	90.83	0.16	1.66	0.09	0.27	327.51	66.54	265.45	2.01	610.74	18.17	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.3	0.1	11.8	54.7	0.05	2.08	2.07	0.66	0.00	0.06	47.83	35.57	51.48	0.94	208.15	5.20	0.00	0.00	41	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/25	8.2	9.0	12.2	163.6	0.09	13.65	0.23	0.60	0.07	0.10	51.28	31.79	105.66	1.87	524.76	6.97	0.00	0.00	99	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	17.1	11.9	16.0	240.3	0.12	0.29	0.04	2.47	0.10	0.13	67.71	58.75	254.45	1.59	460.53	136.96	0.00	0.00	239	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6.8	8.5	43.7	286.1	0.24	32.94	0.25	0.50	0.11	0.18	78.09	64.57	159.98	3.00	1 480.26	15.61	0.00	0.00	137	2012
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	0.01	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	4.50	1.80	7.20	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
БАТОН	90	6.9	2.7	45.1	233.1	0.14	0.00	0.00	2.25	0.00	0.05	19.80	29.70	76.50	1.80	117.90	3.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	995	40.4	32.3	153.9	1 079.5	0.65	50.76	2.59	6.57	0.28	0.52	269.21	222.18	655.27	9.56	2 791.60	167.98	0.00	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/45	17.0	22.0	32.3	399.6	0.05	0.13	0.09	0.55	0.52	0.17	93.59	16.45	112.10	0.96	159.30	7.49	0.00	0.00	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	7.2	9.6	122.8	0.03	0.51	0.03	0.00	0.00	0.19	217.01	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	545	23.5	29.8	56.6	592.9	0.13	15.64	0.13	1.50	0.52	0.39	334.60	52.08	280.52	4.43	884.36	29.48	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	3.2	0.2	6.6	40.7	0.09	4.20	0.00	1.26	0.00	0.04	18.90	19.85	58.59	0.66	103.95	0.00	0.00	0.00	12	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16.7	18.3	7.0	279.0	0.19	11.88	5.66	5.06	0.13	1.39	14.57	17.44	239.28	5.34	269.43	6.18	0.00	0.00	282	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	5.4	5.4	21.5	159.3	0.07	47.95	0.30	0.39	0.09	0.10	128.83	47.75	94.62	2.80	595.98	8.69	0.00	0.00	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	14.3	57.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	3.16	3.71	0.37	13.23	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	733	31.6	26.3	89.5	743.9	0.48	64.05	5.96	8.71	0.22	1.57	187.72	114.60	464.20	10.77	1 087.39	17.75	0.00	0.00		
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	386	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Всего за день:		109.9	112.2	406.5	3 126.0	1.48	225.28	8.84	18.64	1.11	2.76	1 137.04	465.90	1 688.44	29.95	5 409.09	233.38	0.00	0.00		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15		0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12		2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5		7.3	9.4	36.7	261.5	0.15	0.52	0.05	1.17	0.10	0.12	117.79	41.47	156.45	1.18	230.91	10.79	0.00	0.00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4.7	4.6	22.8	150.3	0.02	0.24	0.02	0.00	0.00	0.10	116.40	42.69	119.16	1.66	267.56	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БАТОН	30		2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
АПЕЛЬСИН	150		1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	592		18.6	31.1	86.8	709.9	0.28	90.79	0.22	2.62	0.33	0.34	393.55	118.36	394.14	3.99	846.92	23.87	0.00	0.00			
II Завтрак																							
ПЕЧЕНЬЕ	25		1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225		2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00			
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100		0.8	0.1	1.7	13.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СУП С БОБОВЫМИ	250/25		12.6	10.4	18.6	219.4	0.19	4.61	0.22	2.28	0.08	0.11	42.45	39.57	135.22	2.74	595.14	7.06	0.00	0.00	119	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100		25.5	25.7	0.3	334.0	0.08	1.20	0.10	0.30	0.00	0.18	25.16	24.03	216.60	2.14	286.45	8.76	0.00	0.00	307	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		5.2	6.6	36.9	228.5	0.21	18.15	0.04	0.36	0.09	0.17	58.61	51.10	139.92	2.08	1 321.69	13.86	0.00	0.00	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0.4	0.1	28.1	115.8	0.02	0.48	0.01	0.18	0.00	0.02	20.68	9.04	21.09	0.51	169.15	0.24	0.00	0.00	376	2012	
БАТОН	90		6.9	2.7	45.1	233.1	0.14	0.00	0.00	2.25	0.00	0.05	19.80	29.70	78.50	1.80	117.90	3.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008	
Итого за прием пищи:	995		61.4	45.6	130.9	1 143.8	0.66	29.44	0.37	5.37	0.17	0.55	189.70	167.44	613.33	9.87	2 631.33	33.16	0.00	0.00			
Полдник																							
ОЛАДЬИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100		7.2	8.4	31.7	230.1	0.07	0.14	0.04	2.30	0.22	0.11	75.91	14.59	95.45	0.70	155.18	7.79	0.00	0.00	444	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5.9	6.5	9.6	122.6	0.05	1.10	0.03	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	365	2011	
ЯБЛОКО	150		0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	450		13.7	15.5	56.0	423.4	0.17	16.24	0.08	3.25	0.22	0.36	315.13	50.22	263.87	4.17	880.24	29.78	0.00	0.00			
Ужин																							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100		0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1.7	10.2	9.5	138.5	0.05	7.80	0.37	4.42	0.00	0.05	39.58	25.97	55.57	1.20	345.96	4.34	0.00	0.00	67	2011	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	100		17.1	9.8	2.0	165.3	0.09	0.22	0.01	4.11	0.00	0.10	43.07	54.63	238.82	0.84	461.97	163.70	0.00	0.00	230	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180		4.4	5.9	35.6	213.8	0.20	18.00	0.03	0.36	0.09	0.14	29.31	47.91	119.08	2.06	1 279.41	11.25	0.00	0.00	310	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13		0.2	0.0	13.6	55.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.21	5.18	7.42	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011	
БАТОН	80		6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80		0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008	
Итого за прием пищи:	833		30.0	28.4	101.7	786.3	0.48	28.56	0.41	10.89	0.09	0.35	151.27	167.09	500.89	6.74	2 288.26	182.17	0.00	0.00		*	
Ужин 2																							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200		0.0	0.0	0.0	0.0	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	385	2011	
Итого за прием пищи:	200		0.0	0.0	0.0	0.0	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			
Всего за день:			118.6	123.3	413.8	3 253.7	1.63	169.03	1.08	22.33	0.81	1.61	1 070.90	516.11	1 808.73	28.10	6 674.25	268.98	0.00	0.00			

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2.5	2.2	0.1	30.5	0.01	0.00	0.05	0.40	0.44	0.07	9.90	2.16	34.56	0.45	28.00	4.00	0.00	0.00	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.7	3.1	26.2	147.7	0.03	0.24	0.01	0.00	0.00	0.10	114.24	22.97	98.22	0.58	183.10	9.00	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.80	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	412	12.7	10.0	53.5	364.1	0.15	90.27	0.10	1.52	0.44	0.27	281.70	59.33	248.46	2.15	557.30	17.08	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	12.2	14.9	15.3	244.5	0.06	1.15	0.24	2.71	0.00	0.08	35.23	19.62	109.89	1.41	179.74	4.40	0.00	0.00	111	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	33.6	19.5	8.0	342.3	0.20	0.76	0.11	4.48	0.58	0.28	106.73	109.23	495.00	2.83	890.71	289.93	0.00	0.00	235	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.3	5.8	19.2	149.4	0.06	37.87	0.22	0.42	0.11	0.09	101.46	36.78	72.44	2.18	472.12	7.36	0.00	0.00	321	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.1	27.0	110.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	18.52	7.31	17.42	0.41	125.59	0.00	0.00	0.00	376	2012
БАТОН	90	6.9	2.7	45.1	233.1	0.14	0.00	0.00	2.25	0.00	0.05	19.80	29.70	76.50	1.80	117.90	3.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	1040	59.2	51.9	122.3	1 198.9	0.50	46.78	0.76	9.86	0.69	0.56	322.74	217.64	808.25	9.33	2 101.06	304.93	0.00	0.00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100	7.6	7.6	15.0	160.3	0.02	0.00	0.03	0.20	0.22	0.04	7.03	2.54	25.09	0.32	26.43	2.15	0.00	0.00		2012
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.8	0.05	1.10	0.03	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	14.1	14.7	39.3	353.6	0.12	16.10	0.07	1.15	0.22	0.29	246.25	38.17	193.51	3.79	751.49	24.14	0.00	0.00		
Ужин																					
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	100	1.6	0.1	8.3	42.0	0.07	6.00	2.99	0.76	0.00	0.08	61.20	45.60	66.00	1.20	240.00	6.00	0.00	0.00		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.2	0.2	133.0	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	18.00	10.00	81.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.08	0.00	0.03	1.41	0.09	0.02	17.16	9.61	49.32	1.13	76.20	0.92	0.00	0.00	205	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.0	13.6	55.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.03	5.14	7.42	0.74	25.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	683	20.1	20.1	104.0	679.3	0.38	6.04	3.02	4.37	0.09	0.15	123.99	96.75	271.74	5.67	446.60	9.80	0.00	0.00		
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	385	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Всего за день:		107.8	97.7	358.2	2 770.4	1.18	163.19	3.95	17.10	1.44	1.28	992.68	422.39	1 544.96	24.12	3 891.45	355.95	0.00	0.00		

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		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			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.80	4.32	69.12	0.90	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	440	11.6	21.6	41.0	412.8	0.13	90.05	0.25	2.25	1.11	0.27	186.96	41.68	191.36	2.42	417.65	12.08	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2.9	0.2	6.1	37.8	0.08	3.90	0.00	1.17	0.00	0.04	17.55	18.43	54.41	0.61	96.53	0.00	0.00	0.00	10	2012	
РАССОЛЬНИК	250/25	9.6	11.8	19.3	227.4	0.12	9.82	0.04	0.46	0.08	0.12	42.12	36.50	132.43	2.11	821.26	9.57	0.00	0.00	94	2011	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	20.0	17.3	7.0	267.2	0.23	14.40	6.85	5.26	0.10	1.68	15.81	20.20	286.94	6.41	322.02	7.39	0.00	0.00	282	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.5	6.1	41.8	247.9	0.08	0.00	0.03	1.43	0.10	0.02	23.28	10.36	50.19	1.17	76.60	0.92	0.00	0.00	203	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.1	24.5	100.4	0.01	0.32	0.01	0.12	0.00	0.01	16.36	6.58	14.06	0.34	113.13	0.16	0.00	0.00	376	2012	
БАТОН	90	6.9	2.7	45.1	233.1	0.14	0.00	0.00	2.25	0.00	0.05	19.80	29.70	76.50	1.80	117.90	3.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008	
Итого за прием пищи:	995	46.2	38.2	143.8	1133.8	0.66	28.44	6.93	10.69	0.28	1.92	134.92	121.77	614.53	12.44	1547.44	21.28	0.00	0.00			
Полдник																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	10.6	17.0	28.8	313.9	0.04	0.01	0.04	1.75	0.23	0.05	21.67	10.54	49.39	0.87	122.72	1.88	0.00	0.00	225	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.8	0.05	1.10	0.03	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	306.06	18.99	0.00	0.00	385	2011	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	500	17.1	24.1	53.1	507.2	0.14	16.11	0.08	2.70	0.23	0.30	260.89	46.17	217.81	4.34	847.78	23.87	0.00	0.00			
Ужин																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	18.5	6.6	5.0	154.1	0.11	0.46	0.06	0.54	0.28	0.19	101.23	57.22	274.49	1.09	512.43	156.56	0.00	0.00	249	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	7.2	9.0	40.2	272.0	0.23	18.52	0.05	0.36	0.09	0.24	133.55	59.12	191.69	2.16	1425.44	20.25	0.00	0.00	312	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008	
Итого за прием пищи:	733	32.4	18.1	99.6	693.6	0.48	21.50	0.11	2.90	0.37	0.48	271.68	152.90	549.89	5.52	2126.37	179.69	0.00	0.00			
Ужин 2																						
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
Всего за день:		110.2	104.7	375.9	2937.7	1.45	160.10	7.37	18.74	1.99	2.98	875.70	375.52	1610.09	28.05	4966.74	236.92	0.00	0.00			

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00		2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	4.9	8.6	29.4	215.2	0.04	0.52	0.05	0.27	0.10	0.12	111.04	25.24	113.66	0.38	177.83	9.48	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.7	4.3	22.8	150.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	115.55	42.69	119.16	1.96	267.56	9.00	0.00	0.00	382	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.50	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	577	16.1	17.6	79.4	551.4	0.18	91.07	0.11	1.39	0.10	0.34	384.15	102.13	348.50	3.16	791.59	22.56	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.0	8.1	6.2	102.6	0.04	4.41	0.16	3.47	0.00	0.03	21.52	13.82	31.47	0.65	221.34	2.46	0.00	0.00	67	2011
ЩИ	250/25	12.5	12.8	32.2	302.4	0.19	30.66	0.21	0.61	0.08	0.19	89.14	59.68	183.14	3.32	1 220.03	15.36	0.00	0.00	83	2008
ГУЛЯШ	120	12.8	16.4	2.8	210.2	0.03	0.81	0.01	2.92	0.00	0.07	20.69	15.99	113.95	1.74	270.45	5.18	0.00	0.00	260	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.5	5.5	18.7	145.6	0.06	37.60	0.21	0.34	0.10	0.08	99.34	37.66	75.79	2.21	476.26	6.76	0.00	0.00	132	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.1	24.5	100.4	0.01	0.32	0.01	0.12	0.00	0.01	16.36	6.58	14.06	0.34	113.13	0.16	0.00	0.00	376	2012
БАТОН	90	6.9	2.7	45.1	233.1	0.14	0.00	0.00	2.25	0.00	0.05	19.80	29.70	76.50	1.80	117.90	3.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	1015	38.0	45.6	129.5	1 094.3	0.47	73.80	0.60	9.71	0.18	0.43	266.85	163.43	494.91	10.06	2 419.11	33.16	0.00	0.00		
Полдник																					
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	10.9	15.0	29.3	295.9	0.13	0.00	0.03	0.64	0.24	0.12	27.56	16.30	123.56	1.42	178.91	2.64	0.00	0.00	701	1996
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.8	0.05	1.10	0.03	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	17.4	22.1	53.6	489.2	0.23	16.10	0.07	1.59	0.24	0.37	266.78	51.93	291.98	4.89	903.97	24.63	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2.4	0.2	5.0	31.0	0.07	3.20	0.00	0.96	0.00	0.03	14.40	15.12	44.64	0.50	79.20	0.00	0.00	0.00	12	2012
ГОЛУБЦЫ	180	6.0	13.3	20.9	230.8	0.08	32.94	0.53	4.14	0.30	0.14	98.38	44.88	106.12	2.49	537.72	10.10	0.00	0.00	305	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.0	13.6	55.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.03	5.14	7.42	0.74	25.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	633	14.8	15.9	79.6	524.0	0.28	36.18	0.53	7.10	0.30	0.22	140.41	91.54	226.18	5.33	747.32	12.98	0.00	0.00		
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	385	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Всего за день:		88.0	102.2	381.2	2 833.4	1.19	221.15	1.31	19.99	0.82	1.37	1 076.19	419.53	1 384.57	26.62	4 896.99	93.33	0.00	0.00		

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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.6	3.4	0.0	41.9	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	95.96	4.61	53.45	0.06	10.94	0.00	0.00	0.00		2012
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.2	0.2	133.0	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	18.00	10.00	81.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	14.3	57.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	3.16	3.71	0.37	13.23	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	12.1	29.2	41.8	487.0	0.21	90.05	0.15	1.65	0.23	0.12	181.18	47.17	201.01	2.51	361.22	4.08	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250/25	8.6	9.1	27.3	227.0	0.18	14.40	0.36	1.25	0.96	0.27	56.85	46.55	166.34	2.70	1 034.86	17.26	0.00	0.00	77	2012
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	4.0	17.7	13.8	230.7	0.05	1.28	0.08	3.19	0.41	0.08	41.67	17.83	81.51	1.35	133.03	4.73	0.00	0.00	278	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.1	5.5	17.7	139.7	0.06	37.18	0.12	0.35	0.10	0.08	98.29	33.73	68.67	2.08	433.77	6.86	0.00	0.00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.1	24.0	98.3	0.01	0.38	0.01	0.14	0.00	0.01	15.90	6.40	13.33	0.33	109.91	0.19	0.00	0.00	376	2012
БАТОН	90	6.9	2.7	45.1	233.1	0.14	0.00	0.00	2.25	0.00	0.05	19.80	29.70	76.50	1.80	117.90	3.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.30	60.90	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	995	29.3	35.8	169.3	1 084.6	0.59	58.24	0.57	8.72	1.47	0.57	268.11	161.51	491.25	11.66	2 065.69	36.20	0.00	0.00		
Полдник																					
ОЛАДЬИ	100	9.5	8.6	44.1	292.7	0.14	0.30	0.04	4.13	0.22	0.15	76.57	32.14	127.71	1.40	214.68	7.21	0.00	0.00	401	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.03	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	306.06	18.99	0.00	0.00	365	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	16.0	14.3	68.6	473.7	0.24	16.40	0.08	5.08	0.22	0.40	315.79	67.77	296.13	4.87	939.74	29.20	0.00	0.00		
Ужин																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3.0	0.2	6.3	38.8	0.08	4.00	0.00	1.20	0.00	0.04	18.00	18.90	55.80	0.63	99.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	39.7	19.6	18.0	408.6	0.26	2.25	0.09	4.34	0.33	0.37	204.90	138.58	625.91	3.47	1 172.39	331.48	0.00	0.00	242	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4.4	5.7	35.6	211.6	0.20	18.00	0.03	0.36	0.09	0.14	24.84	46.81	119.17	2.07	1 279.01	11.25	0.00	0.00	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	14.3	57.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	3.16	3.71	0.37	13.23	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.10	0.00	0.00	1.50	0.00	0.03	13.20	19.80	51.00	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	763	51.8	27.3	104.3	872.1	0.64	24.27	0.12	7.40	0.42	0.58	268.76	227.25	855.59	7.74	2 642.23	344.89	0.00	0.00		*
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	365	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Всего за день:		112.1	109.3	412.4	3 107.7	1.72	192.96	0.92	23.05	2.34	1.68	1 055.09	516.70	1 880.48	30.11	6 036.36	414.37	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.2	0.2	133.0	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	18.00	10.00	81.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4.9	6.6	29.6	198.4	0.04	0.53	0.03	0.22	0.06	0.12	111.44	25.45	114.12	0.37	178.63	9.54	0.00	0.00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	3.1	26.2	147.7	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	113.39	22.97	97.42	0.58	183.10	9.00	0.00	0.00	379	2011	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	616	17.8	23.1	83.2	621.3	0.30	91.05	0.07	1.50	0.06	0.30	300.43	87.82	352.54	3.00	696.53	22.62	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	226	1.7	1.0	39.1	174.6	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ГОРОХ ОВОЩНОЙ КОНСЕРВЫ	100	3.1	0.2	6.5	40.3	0.09	4.15	0.00	1.25	0.00	0.04	18.68	19.62	57.92	0.65	102.76	0.00	0.00	0.00	131	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/25	11.1	10.1	23.5	229.9	0.15	24.42	0.19	0.70	0.07	0.15	70.64	49.83	155.83	2.84	955.87	11.41	0.00	0.00	99	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/10	3.2	10.9	15.1	171.5	0.05	0.12	0.03	2.35	0.11	0.05	37.39	16.88	62.15	1.06	88.56	2.68	0.00	0.00	271	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.6	6.1	41.9	248.5	0.08	0.00	0.03	1.43	0.10	0.03	25.55	10.13	51.29	1.20	76.79	0.92	0.00	0.00	205	2012	
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	0.01	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	4.50	1.80	7.20	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
БАТОН	90	6.9	2.7	45.1	233.1	0.14	0.00	0.00	2.25	0.00	0.05	19.80	29.70	76.50	1.80	117.90	3.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008	
Итого за прием пищи:	1005	31.0	30.1	157.2	1 025.0	0.52	30.49	0.25	8.07	0.28	0.32	176.56	127.96	410.89	7.91	1 341.88	18.25	0.00	0.00			
Полдник																						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.8	13.8	54.4	372.5	0.09	0.00	0.07	2.10	0.37	0.07	19.50	10.88	71.84	0.84	99.29	2.97	0.00	0.00	469	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.8	0.05	1.10	0.03	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	450	14.3	20.9	78.7	565.8	0.19	16.10	0.11	3.05	0.37	0.32	258.72	46.51	240.26	4.31	824.35	24.96	0.00	0.00			
Ужин																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	17.4	21.5	4.8	282.2	0.10	0.20	0.04	8.86	0.22	0.13	48.38	51.96	240.34	1.06	442.71	152.11	0.00	0.00	236	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4.4	5.7	35.6	211.6	0.20	18.00	0.03	0.36	0.09	0.14	24.84	46.81	119.17	2.07	1 279.01	11.25	0.00	0.00	333	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.0	13.6	55.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.03	5.14	7.42	0.74	25.60	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.10	0.00	0.00	1.50	0.00	0.03	13.20	19.80	51.00	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008	
Итого за прием пищи:	713	27.0	29.1	85.0	710.7	0.41	20.74	0.07	10.72	0.31	0.32	107.95	130.71	429.93	5.37	1 896.42	165.52	0.00	0.00			
Ужин 2																						
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
Всего за день:		91.8	104.2	443.2	3 097.3	1.45	162.38	0.50	23.54	1.02	1.27	861.66	403.50	1 456.62	23.77	4 794.18	231.35	0.00	0.00			

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.6	0.0	45.0	0.00	0.08	0.03	0.04	0.00	0.05	117.60	6.00	69.60	0.08	11.40	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.80	4.32	69.12	0.90	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.5	54.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.44	3.08	3.71	0.37	13.18	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	440	11.6	21.7	41.1	414.6	0.13	90.10	0.26	2.25	1.11	0.29	204.24	42.80	205.28	2.43	417.63	12.08	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/25	13.2	10.6	24.1	244.8	0.22	7.33	0.18	2.31	0.08	0.13	44.24	45.95	152.86	3.05	786.40	8.69	0.00	0.00	99	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	21.3	21.4	0.7	280.4	0.07	1.20	0.08	0.26	0.00	0.15	24.59	20.80	183.60	1.84	247.64	7.45	0.00	0.00	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	7.2	9.2	45.3	300.1	0.24	36.61	0.25	0.54	0.12	0.19	85.37	67.63	166.46	3.19	1 520.20	16.18	0.00	0.00	137	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.1	24.0	98.3	0.01	0.36	0.01	0.14	0.00	0.01	15.90	6.40	13.33	0.33	109.91	0.19	0.00	0.00	376	2012
БАТОН	90	6.9	2.7	45.1	233.1	0.14	0.00	0.00	2.25	0.00	0.05	19.80	29.70	78.50	1.80	117.90	3.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	995	50.8	52.9	146.9	1 275.7	0.70	52.52	0.71	5.50	0.20	0.58	230.90	185.48	629.75	10.91	3 097.05	35.75	0.00	0.00		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	10.9	16.5	37.2	342.4	0.03	0.15	0.03	2.29	0.13	0.14	112.56	13.81	92.04	0.30	158.26	3.81	0.00	0.00	219	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	17.1	23.3	61.0	529.3	0.13	16.19	0.07	3.24	0.13	0.38	340.56	48.21	252.54	3.76	867.26	24.81	0.00	0.00		
Ужин																					
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	100	1.6	0.1	8.3	42.0	0.07	6.00	2.99	0.76	0.00	0.08	61.20	45.60	66.00	1.20	240.00	6.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	21.8	10.9	4.2	233.3	0.25	16.29	7.55	1.69	0.09	1.86	25.59	20.47	314.11	6.87	373.48	8.93	0.00	0.00	255	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5.2	6.5	36.9	227.6	0.21	18.14	0.04	0.36	0.09	0.17	49.01	49.67	138.23	2.06	1 319.20	13.73	0.00	0.00	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.10	0.00	0.00	1.50	0.00	0.03	13.20	19.80	51.00	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	713	33.3	19.3	92.9	712.1	0.63	40.45	10.58	4.31	0.18	2.14	156.80	138.70	573.05	11.70	2 024.48	30.82	0.00	0.00		
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	385	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Всего за день:		115.7	119.9	380.3	3 121.9	1.63	203.26	11.62	15.50	1.62	3.40	953.75	426.19	1 697.12	32.13	6 433.92	103.46	0.00	0.00		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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			
Завтрак																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.6	3.4	0.0	41.9	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	95.96	4.61	53.45	0.06	10.94	0.00	0.00	0.00		2012	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7.1	9.2	34.4	248.9	0.15	0.51	0.04	1.14	0.10	0.12	114.65	40.33	152.17	1.15	224.57	10.49	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	590	13.5	13.8	75.0	466.8	0.26	90.56	0.06	2.26	0.10	0.22	276.01	77.50	269.33	2.63	583.51	14.57	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	3.2	0.2	6.6	40.7	0.09	4.20	0.00	1.26	0.00	0.04	18.90	19.85	58.59	0.66	103.95	0.00	0.00	0.00		2012	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.0	10.1	6.5	122.1	0.04	4.53	0.20	4.32	0.00	0.03	23.68	15.09	33.53	0.71	231.18	2.79	0.00	0.00	67	2011	
БОРЩ	250/25	11.4	11.8	24.9	257.6	0.13	27.07	0.21	0.57	0.08	0.15	85.15	52.90	157.45	3.10	955.15	13.20	0.00	0.00	56	2012	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	27.2	17.6	12.2	316.8	0.18	0.77	0.08	4.16	0.35	0.22	95.26	95.22	416.74	2.81	740.22	228.38	0.00	0.00	235	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5.2	7.0	36.9	232.5	0.21	18.15	0.04	0.37	0.10	0.17	60.65	51.11	140.26	2.11	1 321.09	13.82	0.00	0.00	312	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.1	24.0	98.3	0.01	0.38	0.01	0.14	0.00	0.01	15.90	6.40	13.33	0.33	109.91	0.19	0.00	0.00	376	2012	
БАТОН	90	6.9	2.7	45.1	233.1	0.14	0.00	0.00	2.25	0.00	0.05	19.80	29.70	76.50	1.80	117.90	3.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008	
Итого за прием пищи:	1145	55.2	49.5	156.2	1 301.1	0.80	55.10	0.54	13.07	0.53	0.67	319.34	270.27	899.40	11.52	3 579.40	261.62	0.00	0.00			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16.6	22.3	40.3	434.4	0.05	0.23	0.07	0.39	0.31	0.19	133.38	20.77	127.87	0.83	203.64	6.58	0.00	0.00	224	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	385	2011	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	500	23.0	29.1	64.1	621.3	0.15	16.27	0.11	1.34	0.31	0.43	361.38	55.17	288.37	4.29	912.64	27.58	0.00	0.00			
Ужин																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	7.1	14.6	53.5	374.1	0.29	24.87	0.04	3.86	0.11	0.20	43.50	71.84	193.49	3.48	1 766.97	15.65	0.00	0.00	299	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.10	0.00	0.00	1.50	0.00	0.03	13.20	19.80	51.00	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008	
Итого за прием пищи:	733	12.2	16.5	97.9	589.8	0.40	27.39	0.04	5.36	0.11	0.24	76.00	101.80	260.20	5.35	1 929.27	17.81	0.00	0.00			
Ужин 2																						
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
Всего за день:		105.6	109.9	432.3	3 173.5	1.64	193.32	0.77	22.23	1.05	1.57	1 050.73	515.24	1 737.30	26.97	7 039.82	321.58	0.00	0.00			

12 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	0.00	0.00	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/5	9.2	5.3	47.6	276.0	0.10	0.49	0.02	1.33	0.03	0.12	113.27	20.42	116.80	1.19	214.42	9.47	0.00	0.00	93	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.98	3.20	3.71	0.37	13.22	0.00	0.00	0.00	377	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	593	13.2	19.0	88.4	584.5	0.21	90.51	0.15	2.56	0.03	0.19	180.35	53.02	183.51	2.61	562.44	13.55	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/25	11.6	12.0	24.8	259.7	0.15	26.34	0.22	0.57	0.08	0.16	86.37	54.35	164.09	3.10	1 044.63	12.91	0.00	0.00	88	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	26.1	29.7	21.1	455.6	0.10	2.08	0.29	0.60	0.10	0.19	29.12	40.12	249.59	2.45	359.82	9.13	0.00	0.00	291	2011
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	0.01	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	4.50	1.80	7.20	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
БАТОН	90	6.9	2.7	45.1	233.1	0.14	0.00	0.00	2.25	0.00	0.05	19.80	29.70	76.50	1.80	117.90	3.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	895	45.5	44.6	117.8	1 063.1	0.42	37.22	0.51	3.51	0.18	0.42	162.79	139.97	521.38	8.31	1 663.35	25.28	0.00	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/50	24.2	16.1	32.7	381.0	0.07	0.25	0.10	0.54	0.28	0.29	192.71	33.68	267.82	1.35	286.16	2.72	0.00	0.00	234	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.8	0.05	1.10	0.03	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	30.7	23.2	67.0	574.3	0.17	16.35	0.14	1.49	0.28	0.54	431.93	69.31	436.24	4.82	1 011.22	24.71	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.9	6.1	10.6	105.4	0.02	5.80	0.00	2.69	0.00	0.04	44.56	26.56	51.36	1.63	373.80	8.40	0.00	0.00	36	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	19.7	15.3	17.6	287.8	0.14	0.53	0.05	3.90	0.09	0.18	107.57	68.97	299.43	1.64	562.46	156.44	0.00	0.00	234	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	6.0	6.8	38.3	238.9	0.22	18.30	0.04	0.34	0.08	0.20	84.90	54.16	160.06	2.08	1 363.95	16.48	0.00	0.00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.10	0.00	0.00	1.50	0.00	0.03	13.20	19.80	51.00	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	713	32.3	30.0	110.0	841.3	0.48	24.65	0.09	8.43	0.17	0.45	258.03	172.65	565.56	6.92	2 392.01	183.48	0.00	0.00		
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	385	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Всего за день:		124.6	119.5	411.6	3 253.5	1.32	172.73	0.89	16.19	0.66	1.61	1 054.35	447.95	1 743.19	25.99	5 656.52	247.02	0.00	0.00		

13 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00			2012		
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/5	6.0	7.9	30.6	218.0	0.06	0.57	0.04	0.86	0.08	0.13	121.00	17.71	102.42	0.36	199.87	9.90	0.00	0.00	181	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.9	4.5	23.1	154.9	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	0.13	123.71	43.59	124.92	1.67	279.24	9.72	0.00	0.00	433	2008		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008		
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	577	17.4	17.1	80.9	558.8	0.20	91.16	0.10	1.98	0.08	0.36	402.27	95.50	343.02	3.15	825.31	23.70	0.00	0.00				
II Завтрак																							
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00			2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	100	3.0	0.2	6.3	38.8	0.08	4.00	0.00	1.20	0.00	0.04	18.00	18.90	55.80	0.63	99.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/25	10.1	11.9	23.8	247.8	0.13	10.12	0.24	0.55	0.08	0.13	41.12	42.12	144.08	2.21	850.54	10.21	0.00	0.00	96	2011		
ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	100	1.8	13.3	18.8	203.0	0.03	2.31	0.14	3.21	0.12	0.03	12.81	11.56	34.15	0.53	126.77	1.75	0.00	0.00	284	2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4.4	6.2	35.6	215.9	0.20	18.00	0.04	0.37	0.10	0.14	24.90	46.81	119.26	2.07	1 279.10	11.25	0.00	0.00	333	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.1	24.0	98.3	0.01	0.38	0.01	0.14	0.00	0.01	16.15	6.46	13.33	0.33	109.93	0.19	0.00	0.00	402	2008		
БАТОН	90	6.9	2.7	45.1	233.1	0.14	0.00	0.00	2.25	0.00	0.05	19.80	29.70	78.50	1.80	117.90	3.24	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008		
Итого за прием пищи:	995	26.5	34.4	153.6	1 036.9	0.59	34.81	0.43	7.72	0.30	0.40	132.78	155.55	443.12	7.57	2 583.24	26.64	0.00	0.00				
Полдник																							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	12.1	19.2	1.8	229.4	0.05	0.17	0.26	1.71	1.76	0.33	141.06	13.94	188.13	1.80	153.47	17.24	0.00	0.00		2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	385	2011		
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	460	18.3	26.0	25.6	416.3	0.15	16.21	0.30	2.66	1.76	0.57	369.06	48.34	348.63	5.26	862.47	38.24	0.00	0.00				
Ужин																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.4	128.2	0.04	6.53	0.20	4.34	0.00	0.04	32.98	20.28	44.01	0.97	282.78	3.08	0.00	0.00	67	2011		
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.5	12.0	0.2	130.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	17.50	10.00	79.50	0.90	110.00	0.00	0.00	0.00	16	2011		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	5.7	5.1	22.9	164.1	0.09	49.06	0.39	0.53	0.09	0.12	130.67	50.03	97.25	2.89	636.80	9.97	0.00	0.00	346	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.0	14.5	58.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.05	5.14	7.42	0.74	25.63	0.00	0.00	0.00	430	2008		
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.10	0.00	0.00	1.50	0.00	0.03	13.20	19.80	51.00	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008		
Итого за прием пищи:	683	17.4	29.1	75.1	637.1	0.33	55.63	0.59	6.37	0.09	0.28	204.40	105.25	279.18	6.70	1 133.81	15.21	0.00	0.00				
Ужин 2																							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	385	2011		
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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				
Всего за день:		81.3	107.6	374.3	2 823.6	1.30	201.81	1.42	18.93	2.23	1.62	1 126.51	415.14	1 436.95	25.86	5 439.83	103.79	0.00	0.00				

14 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАША "ДРУЖБА"	200/5	6.3	8.9	34.7	244.6	0.10	0.57	0.04	0.71	0.09	0.13	123.19	34.24	141.20	0.77	217.90	10.99	0.00	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	593	10.2	22.5	75.4	552.8	0.21	90.59	0.17	2.12	0.32	0.22	190.39	66.80	207.76	2.22	568.15	15.07	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	3.2	4.3	23.3	145.4	0.13	11.99	0.24	0.33	0.07	0.09	30.74	37.13	87.48	1.57	830.81	7.45	0.00	0.00	83	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	23.1	28.6	19.4	427.2	0.12	0.87	0.10	4.39	0.22	0.22	58.73	37.31	239.25	2.91	315.52	11.36	0.00	0.00		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.5	6.1	41.8	247.9	0.08	0.00	0.03	1.43	0.10	0.03	18.90	9.71	49.78	1.15	76.36	0.92	0.00	0.00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.2	0.0	23.2	94.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	14.09	5.02	10.45	0.24	75.78	0.00	0.00	0.00	349	2011
БАТОН	90	6.9	2.7	45.1	233.1	0.14	0.00	0.00	2.25	0.00	0.05	19.80	29.70	76.50	1.80	117.90	3.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	995	40.7	41.8	154.5	1 160.8	0.50	17.86	0.37	8.40	0.39	0.42	165.26	132.87	487.46	8.27	1 557.37	22.97	0.00	0.00		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	9.9	15.2	25.8	280.7	0.02	0.06	0.03	2.33	0.23	0.09	48.20	7.11	54.68	0.34	81.25	3.20	0.00	0.00	231	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	16.1	22.0	49.6	467.6	0.12	16.10	0.07	3.28	0.23	0.33	276.20	41.51	215.18	3.80	790.25	24.20	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2.1	0.1	4.4	27.2	0.06	2.80	0.00	0.84	0.00	0.03	12.60	13.23	39.06	0.44	69.30	0.00	0.00	0.00	12	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	25.5	17.6	10.2	301.9	0.17	1.80	0.06	4.05	0.15	0.18	87.19	90.81	390.31	2.28	749.53	227.17	0.00	0.00	235	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5.4	6.6	37.2	230.4	0.21	16.16	0.04	0.35	0.09	0.17	65.17	51.79	144.20	2.09	1 330.15	14.38	0.00	0.00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.10	0.00	0.00	1.50	0.00	0.03	13.20	19.80	51.00	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0.0	0.0	0.0	0.0	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		2008
Итого за прием пищи:	763	37.7	26.1	95.3	768.7	0.54	22.80	0.10	6.74	0.24	0.41	185.96	178.79	628.28	6.38	2 240.78	243.71	0.00	0.00		
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	385	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Всего за день:		107.6	115.1	413.2	3 140.2	1.41	151.35	0.71	20.74	1.18	1.39	839.06	432.97	1 575.18	24.00	5 184.05	305.95	0.00	0.00		

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	1464,3	1554,4	5655,0	42960,6	20.13	2 546.65	48.88	273.72	18.84	26.89	14 011.33	6 106.54	22 491.83	378.41	75 555.20	3 233.86	0.00	0.00
Среднее значение за период	104.6	111.0	403.9	3 068.6	1.44	181.90	3.49	19.55	1.35	1.92	1 000.81	436.18	1 606.56	27.03	5 396.80	230.99	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	32.6	53.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18 лет	548	225	1005	472	721	200