

**Государственное учреждение Ярославской области  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
Климатинский детский дом**

**П Р И К А З**

От 29.11.2023

№ 41 м.г.

Об утверждении примерного  
пятнадцатидневного меню  
для детей 12-18 лет

На основании Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52-ФЗ, в соответствии с санитарными правилами 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", с нормами 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» утвержденными Постановлением Администрации Ярославской области от 14.06.2006 № 149 и в целях организации питания в соответствии с санитарными требованиями в ГУ ЯО Климатинском детском доме:

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

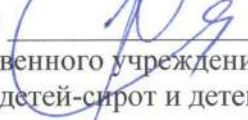
1. Утвердить примерное пятнадцатидневное меню для детей 12-18 лет, воспитанников государственного учреждения Ярославской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Климатинского детского дома с 01.12.2023 года.
2. Назначить ответственными за реализацию данного меню в учреждении зам. директора по АХР Максимову Н.В., поваров – Зауморову О.Н. и Винокурову О.А., мед сестру Себелеву В.Е.
3. Калмыковой А.А. ознакомить ответственных работников с настоящим приказом под подпись.
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор ГУ ЯО  
Климатинский детский дом



Е.Н. Галченкова



УТВЕРЖДАЮ   
Директор государственного учреждения  
Ярославской области для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей,  
Климатинский детский дом  
Е.Н. Галченкова

Приказ № 41 ш.д.  
«29» ноября 2023 года

**Примерное пятнадцатидневное 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.**

**2023 год**

# МЕНЮ

## 12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 180/5	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	КАША "ДРУЖБА" 180/5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180/5
КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180
БАТОН 30	БАТОН 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	КАКАО С МОЛОКОМ 180	БАТОН 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	БАТОН 30
АПЕЛЬСИН 150	АПЕЛЬСИН 150	БАТОН 30	БАТОН 30	АПЕЛЬСИН 150	БАТОН 30	АПЕЛЬСИН 150
		АПЕЛЬСИН 150	АПЕЛЬСИН 150		АПЕЛЬСИН 150	
<b>II Завтрак</b>						
ВАФЛИ 25	ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25	ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25	ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГ О 100	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 60
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250/25	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250/35	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250/25	СУП С БОБОВЫМИ 250/25	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	РАССОЛЬНИК 250/25	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 100	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ 100	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 60	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 100	ЩИ 250/25
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	ГУЛЯШ 120
ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180
БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 60
						ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
<b>Полдник</b>						
Зразы из творога с курагой 150	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150/45	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 100	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 150	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ 100

КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА" 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА" 180	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА" 180
ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	БАТОН 30	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150
				ЧАЙ С САХАРОМ 180/13		
				ЯБЛОКО 150		
<b>Ужин</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 100	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 100	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 100
БИТОЧКИ ИЗ КУР 100	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) 100	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 50	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 100	ГОЛУБЦЫ 180
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	РЫБА ЖАРЕНАЯ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13
БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 80	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	БАТОН 60	БАТОН 80	БАТОН 80
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	БАТОН 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80
			ХЛЕБ РЖАНОЙ 80			
<b>Ужин 2</b>						
БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 180	БАТОН 30
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК" 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК" 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 180	БАТОН 30	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 180

# МЕНЮ

## 12-18 лет

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 50	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180/5	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180/5	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 180/5	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 180/5	КАША "ДРУЖБА" 180/5	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180/5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13
ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	БАТОН 50	БАТОН 30	БАТОН 60	БАТОН 90	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 60
БАТОН 30	АПЕЛЬСИН 150	АПЕЛЬСИН 150	АПЕЛЬСИН 150	АПЕЛЬСИН 150	АПЕЛЬСИН 150	АПЕЛЬСИН 150	АПЕЛЬСИН 150
АПЕЛЬСИН 150							
<b>II Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25	ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ВАФЛИ 25	ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ПЕЧЕНЬЕ 25	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	ГОРОХ ОВОЩНОЙ КОНСЕРВЫ 100	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 100	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 250/25	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250/25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250/25	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250/25	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250/25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250/25	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 100	КОТЛЕТЫ ,БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100/10	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 120	БОРЩ 250/25	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) 100	БИТОЧКИ ИЗ КУР 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ 250
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180	КОЛБАСКИ "СТУДЕНЧЕСКИЕ" 100
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	БАТОН 90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180
БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 60	БАТОН 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 60		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 50
			ХЛЕБ РЖАНОЙ 50				ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЬИ 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 150/50	ОМЛЕТ С СЫРОМ 110	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 100	ТВОРОЖНИК "ПРЯЖЕННЫЙ" 100/20
ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА" 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА" 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13

ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150
<b>Ужин</b>							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 100	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ 100	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 100	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 300	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 50	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ 150/50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	БАТОН 60	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13
БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	БАТОН 60	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	БАТОН 60	БАТОН 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80		ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	БАТОН 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55
					ХЛЕБ РЖАНОЙ 80		
<b>Ужин 2</b>							
БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 180	БАТОН 30	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 180	БАТОН 30
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 180	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 180	БАТОН 30	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 180	БАТОН 30	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 180

### 1 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
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	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	7.4	9.0	27.9	222.8	0.08	0.03	0.05	0.17	0.09	0.06	124.86	23.17	102.87	0.93	87.60	0.00	0.00	0.00	206	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.2	4.0	22.6	144.7	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.25	35.04	107.37	1.27	237.38	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15.5</b>	<b>26.7</b>	<b>77.9</b>	<b>622.2</b>	<b>0.22</b>	<b>90.55</b>	<b>0.20</b>	<b>1.40</b>	<b>0.09</b>	<b>0.25</b>	<b>297.21</b>	<b>87.61</b>	<b>273.24</b>	<b>3.25</b>	<b>659.78</b>	<b>13.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>1.7</b>	<b>1.0</b>	<b>39.1</b>	<b>174.5</b>	<b>0.03</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>18.00</b>	<b>10.50</b>	<b>23.00</b>	<b>3.18</b>	<b>35.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
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	10.0	9.0	17.4	196.8	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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	177.2	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	53.79	36.36	102.96	1.46	917.05	10.25	0.00	0.00	312	2011	
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	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>958</b>	<b>44.0</b>	<b>31.6</b>	<b>111.0</b>	<b>945.1</b>	<b>0.60</b>	<b>49.38</b>	<b>7.89</b>	<b>4.22</b>	<b>0.31</b>	<b>2.17</b>	<b>193.58</b>	<b>136.26</b>	<b>624.54</b>	<b>13.32</b>	<b>2 212.88</b>	<b>32.46</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
Зразы из творога с курагой	150	14.2	15.6	19.6	276.4	0.05	0.51	0.18	1.45	1.36	0.24	39.12	10.13	117.13	1.60	144.11	12.41	0.00	0.00	241	2012	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА"	180	0.0	0.0	5.8	95.8	0.06	2.01	25.00	0.59	0.42	0.07	7.29	1.62	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	1	2023	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>14.8</b>	<b>16.2</b>	<b>40.1</b>	<b>442.7</b>	<b>0.16</b>	<b>17.52</b>	<b>25.19</b>	<b>2.99</b>	<b>1.78</b>	<b>0.34</b>	<b>70.41</b>	<b>23.75</b>	<b>133.63</b>	<b>4.90</b>	<b>561.65</b>	<b>15.41</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																						
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	
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	16.7	8.3	3.8	156.7	0.06	0.50	0.12	0.56	0.40	0.16	46.97	17.43	157.94	1.65	159.67	7.81	0.00	0.00		2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.2	28.5	196.9	0.16	13.84	0.04	0.33	0.11	0.14	59.81	40.41	114.43	1.63	1 019.01	11.39	0.00	0.00	312	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	10.03	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	5.2	0.8	32.8	160.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>733</b>	<b>32.8</b>	<b>27.0</b>	<b>116.5</b>	<b>843.0</b>	<b>0.34</b>	<b>21.38</b>	<b>0.35</b>	<b>2.39</b>	<b>0.51</b>	<b>0.39</b>	<b>171.01</b>	<b>97.78</b>	<b>367.79</b>	<b>5.92</b>	<b>1 597.88</b>	<b>21.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин 2</b>																						
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	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	4.9	4.4	7.0	364.9	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.2</b>	<b>5.3</b>	<b>22.0</b>	<b>442.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>116.0</b>	<b>107.8</b>	<b>406.6</b>	<b>3 470.1</b>	<b>1.40</b>	<b>182.83</b>	<b>33.63</b>	<b>11.95</b>	<b>2.69</b>	<b>3.18</b>	<b>756.81</b>	<b>365.80</b>	<b>1 447.70</b>	<b>31.17</b>	<b>5 106.49</b>	<b>83.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

## 2 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	180/5	5.1	9.7	27.0	215.4	0.05	0.44	0.05	0.86	0.13	0.10	98.40	14.60	83.58	0.34	160.71	7.69	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>12.5</b>	<b>26.4</b>	<b>80.5</b>	<b>617.5</b>	<b>0.21</b>	<b>90.96</b>	<b>0.20</b>	<b>2.27</b>	<b>0.36</b>	<b>0.30</b>	<b>271.19</b>	<b>66.97</b>	<b>243.85</b>	<b>2.00</b>	<b>680.86</b>	<b>20.77</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>2.9</b>	<b>2.7</b>	<b>38.4</b>	<b>190.3</b>	<b>0.04</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>21.25</b>	<b>13.00</b>	<b>36.50</b>	<b>3.33</b>	<b>27.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.7	2.0	9.4	64.0	0.02	18.00	0.00	0.90	0.00	0.03	48.65	14.78	28.95	0.94	185.31	3.00	0.00	0.00		2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250/35	12.6	6.4	15.3	169.9	0.08	1.15	0.27	0.31	0.08	0.09	33.63	24.32	110.65	1.35	184.88	4.01	0.00	0.00	105	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	25.4	13.3	7.1	249.2	0.12	0.20	0.11	4.42	0.88	0.25	60.66	55.44	293.42	1.73	488.08	158.12	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
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	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>968</b>	<b>52.9</b>	<b>30.8</b>	<b>133.6</b>	<b>1 026.5</b>	<b>0.53</b>	<b>37.52</b>	<b>0.42</b>	<b>7.49</b>	<b>1.05</b>	<b>0.57</b>	<b>221.60</b>	<b>168.44</b>	<b>627.33</b>	<b>7.67</b>	<b>2 271.07</b>	<b>181.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.4	14.9	48.2	352.3	0.07	0.00	0.07	1.21	0.27	0.04	15.76	8.65	51.28	0.59	76.69	1.22	0.00	0.00	424	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>443</b>	<b>7.1</b>	<b>15.5</b>	<b>77.2</b>	<b>480.5</b>	<b>0.12</b>	<b>15.02</b>	<b>0.08</b>	<b>2.16</b>	<b>0.27</b>	<b>0.07</b>	<b>47.58</b>	<b>23.81</b>	<b>71.49</b>	<b>4.26</b>	<b>506.92</b>	<b>4.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
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	11.6	11.6	157.0	0.03	2.06	0.30	2.48	0.12	0.03	16.40	12.82	31.45	0.51	121.60	1.80	0.00	0.00	287	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	5.6	40.5	239.1	0.11	0.00	0.03	0.13	0.09	0.05	17.63	24.90	65.24	1.13	109.54	0.00	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	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	5.2	0.8	32.8	160.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>713</b>	<b>21.2</b>	<b>20.0</b>	<b>134.9</b>	<b>805.3</b>	<b>0.32</b>	<b>6.10</b>	<b>0.33</b>	<b>5.31</b>	<b>0.21</b>	<b>0.16</b>	<b>75.26</b>	<b>81.56</b>	<b>210.91</b>	<b>4.21</b>	<b>434.34</b>	<b>3.96</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
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
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	5.0	4.5	7.2	376.2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.3</b>	<b>5.4</b>	<b>22.2</b>	<b>453.9</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>103.9</b>	<b>100.8</b>	<b>486.8</b>	<b>3 574.0</b>	<b>1.27</b>	<b>153.60</b>	<b>1.03</b>	<b>18.18</b>	<b>1.89</b>	<b>1.13</b>	<b>643.48</b>	<b>363.68</b>	<b>1 215.58</b>	<b>22.07</b>	<b>3 959.99</b>	<b>211.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



### 3 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	7.3	8.9	28.8	224.9	0.06	0.03	0.05	1.05	0.09	0.05	122.59	12.21	91.91	0.93	64.50	0.63	0.00	0.00	206	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	7.80	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>608</b>	<b>16.4</b>	<b>27.2</b>	<b>69.9</b>	<b>596.4</b>	<b>0.20</b>	<b>90.05</b>	<b>0.28</b>	<b>2.48</b>	<b>0.09</b>	<b>0.12</b>	<b>211.49</b>	<b>49.77</b>	<b>235.62</b>	<b>3.35</b>	<b>412.50</b>	<b>4.71</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>1.7</b>	<b>1.0</b>	<b>39.1</b>	<b>174.5</b>	<b>0.03</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>18.00</b>	<b>10.50</b>	<b>23.00</b>	<b>3.18</b>	<b>35.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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	8.3	6.9	12.2	144.5	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	20.7	14.0	15.8	272.1	0.12	0.29	0.04	3.76	0.10	0.13	68.20	61.99	257.72	1.75	467.55	137.61	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
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	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>958</b>	<b>45.1</b>	<b>31.8</b>	<b>148.4</b>	<b>1 070.5</b>	<b>0.60</b>	<b>48.98</b>	<b>2.59</b>	<b>7.02</b>	<b>0.28</b>	<b>0.50</b>	<b>266.42</b>	<b>216.88</b>	<b>629.55</b>	<b>9.13</b>	<b>2 772.55</b>	<b>167.55</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/45	17.0	22.0	32.3	399.6	0.05	0.17	0.09	0.55	0.52	0.17	93.44	16.45	112.10	0.96	159.30	7.49	0.00	0.00	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>22.7</b>	<b>28.2</b>	<b>55.2</b>	<b>574.9</b>	<b>0.15</b>	<b>16.11</b>	<b>0.13</b>	<b>1.50</b>	<b>0.52</b>	<b>0.39</b>	<b>301.04</b>	<b>48.61</b>	<b>258.20</b>	<b>4.40</b>	<b>839.10</b>	<b>26.69</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
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
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	21.7	13.4	3.6	251.2	0.25	16.48	7.58	1.79	0.15	1.87	19.76	20.27	312.77	6.89	377.20	8.66	0.00	0.00	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	177.2	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	53.79	36.36	102.96	1.46	917.05	10.25	0.00	0.00	312	2011
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	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	5.2	0.8	32.8	160.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>733</b>	<b>40.3</b>	<b>23.3</b>	<b>123.3</b>	<b>895.2</b>	<b>0.62</b>	<b>33.18</b>	<b>7.62</b>	<b>5.34</b>	<b>0.24</b>	<b>2.09</b>	<b>120.10</b>	<b>108.02</b>	<b>549.74</b>	<b>11.35</b>	<b>1 528.63</b>	<b>21.79</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
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
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	180	5.0	4.5	7.2	376.2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.3</b>	<b>5.4</b>	<b>22.2</b>	<b>453.9</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>133.5</b>	<b>116.9</b>	<b>458.1</b>	<b>3 765.4</b>	<b>1.65</b>	<b>192.32</b>	<b>10.62</b>	<b>17.29</b>	<b>1.13</b>	<b>3.13</b>	<b>923.65</b>	<b>443.68</b>	<b>1 721.61</b>	<b>32.01</b>	<b>5 627.08</b>	<b>221.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**4 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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	180/5	6.5	8.5	33.1	236.2	0.14	0.47	0.04	1.06	0.09	0.11	106.19	37.38	141.05	1.06	208.24	9.73	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.3	15.3	119.5	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.13	122.53	35.99	114.57	1.28	251.68	9.90	0.00	0.00	397	2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>17.6</b>	<b>29.9</b>	<b>75.7</b>	<b>653.8</b>	<b>0.28</b>	<b>91.07</b>	<b>0.21</b>	<b>2.51</b>	<b>0.32</b>	<b>0.36</b>	<b>388.08</b>	<b>107.57</b>	<b>374.15</b>	<b>3.49</b>	<b>808.37</b>	<b>23.71</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>2.9</b>	<b>2.7</b>	<b>38.4</b>	<b>190.3</b>	<b>0.04</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>21.25</b>	<b>13.00</b>	<b>36.50</b>	<b>3.33</b>	<b>27.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	0.02	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.08	14.36	31.01	0.59	260.65	2.73	0.00	0.00	40	2008
СУП С БОБОВЫМИ	250/25	12.7	7.9	18.8	196.8	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
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6.7	14.6	0.2	159.6	0.12	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	21.60	12.00	97.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.6	174.3	0.15	12.43	0.04	0.29	0.09	0.12	42.59	34.89	100.96	1.41	913.64	10.16	0.00	0.00	335	2008
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	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	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>33.1</b>	<b>36.3</b>	<b>131.5</b>	<b>989.5</b>	<b>0.60</b>	<b>42.82</b>	<b>0.27</b>	<b>6.61</b>	<b>0.17</b>	<b>0.30</b>	<b>182.60</b>	<b>129.66</b>	<b>436.48</b>	<b>7.65</b>	<b>2 017.18</b>	<b>22.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОЛАДЬИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	7.8	8.3	32.3	235.7	0.08	0.30	0.04	2.30	0.22	0.12	75.47	14.68	96.17	0.70	156.36	7.80	0.00	0.00	444	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА"	180	0.0	0.0	5.8	95.8	0.06	2.01	25.00	0.59	0.42	0.07	7.29	1.62	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	1	2023
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>8.4</b>	<b>8.9</b>	<b>52.8</b>	<b>402.0</b>	<b>0.19</b>	<b>17.31</b>	<b>25.05</b>	<b>3.84</b>	<b>0.64</b>	<b>0.22</b>	<b>106.76</b>	<b>28.30</b>	<b>112.67</b>	<b>4.00</b>	<b>573.90</b>	<b>10.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	10.3	11.9	1.0	152.6	0.02	0.48	0.02	0.86	0.00	0.09	42.26	39.86	130.55	0.86	90.18	0.36	0.00	0.00	61	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	21.5	8.8	2.0	173.7	0.09	0.22	0.01	3.64	0.00	0.10	43.07	54.63	238.80	0.84	461.97	163.70	0.00	0.00	230	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.2	28.5	196.9	0.16	13.84	0.04	0.33	0.11	0.14	59.81	40.41	114.43	1.63	1 019.01	11.39	0.00	0.00	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.4	0.0	14.0	57.4	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	14.66	9.14	14.83	1.48	50.42	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	5.2	0.8	32.8	160.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>813</b>	<b>49.5</b>	<b>41.3</b>	<b>127.9</b>	<b>1 086.3</b>	<b>0.45</b>	<b>22.42</b>	<b>0.44</b>	<b>11.25</b>	<b>0.11</b>	<b>0.44</b>	<b>216.98</b>	<b>196.41</b>	<b>622.18</b>	<b>7.61</b>	<b>2 072.34</b>	<b>182.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
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
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	180	4.9	4.4	7.0	364.9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.2</b>	<b>5.3</b>	<b>22.0</b>	<b>442.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>118.7</b>	<b>124.4</b>	<b>448.3</b>	<b>3 764.5</b>	<b>1.61</b>	<b>177.62</b>	<b>25.97</b>	<b>25.16</b>	<b>1.24</b>	<b>1.35</b>	<b>922.27</b>	<b>484.84</b>	<b>1 607.48</b>	<b>26.68</b>	<b>5 538.59</b>	<b>240.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**5 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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"	180/5	5.6	9.0	24.1	201.7	0.09	1.80	0.07	0.18	0.00	0.00	163.84	30.61	154.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>15.7</b>	<b>16.8</b>	<b>77.5</b>	<b>535.3</b>	<b>0.25</b>	<b>92.35</b>	<b>0.13</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.21</b>	<b>434.79</b>	<b>87.78</b>	<b>367.94</b>	<b>1.70</b>	<b>529.30</b>	<b>13.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>1.7</b>	<b>1.0</b>	<b>39.1</b>	<b>174.5</b>	<b>0.03</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>18.00</b>	<b>10.50</b>	<b>23.00</b>	<b>3.18</b>	<b>35.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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	13.2	7.3	15.0	178.9	0.08	1.27	0.24	2.31	0.00	0.09	36.31	24.90	115.08	1.42	193.82	4.24	0.00	0.00	111	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	41.1	22.6	8.0	399.8	0.20	0.76	0.11	5.74	0.58	0.28	106.73	109.23	495.06	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	0.5	0.1	28.4	117.1	0.02	0.60	0.01	0.23	0.00	0.02	21.22	9.47	22.01	0.54	180.04	0.30	0.00	0.00	376	2012
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	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>68.9</b>	<b>47.0</b>	<b>128.9</b>	<b>1 219.6</b>	<b>0.48</b>	<b>47.50</b>	<b>0.77</b>	<b>10.20</b>	<b>0.69</b>	<b>0.56</b>	<b>319.92</b>	<b>215.18</b>	<b>792.59</b>	<b>8.87</b>	<b>2 130.29</b>	<b>303.99</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
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
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
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>513</b>	<b>15.8</b>	<b>13.7</b>	<b>59.5</b>	<b>430.4</b>	<b>0.15</b>	<b>15.04</b>	<b>0.14</b>	<b>2.10</b>	<b>0.22</b>	<b>0.10</b>	<b>69.68</b>	<b>34.58</b>	<b>151.51</b>	<b>5.96</b>	<b>508.36</b>	<b>6.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	0.02	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.08	14.36	31.01	0.59	260.65	2.73	0.00	0.00	40	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	6.7	5.6	40.5	239.1	0.11	0.00	0.03	0.13	0.09	0.05	20.45	25.53	65.24	1.13	109.75	0.00	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	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	5.2	0.8	32.8	160.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>663</b>	<b>23.9</b>	<b>25.5</b>	<b>125.4</b>	<b>830.1</b>	<b>0.33</b>	<b>25.34</b>	<b>0.03</b>	<b>3.95</b>	<b>0.09</b>	<b>0.11</b>	<b>103.76</b>	<b>74.83</b>	<b>235.67</b>	<b>4.66</b>	<b>474.60</b>	<b>4.89</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
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
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	4.9	4.4	7.0	364.9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.2</b>	<b>5.3</b>	<b>22.0</b>	<b>442.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>133.2</b>	<b>109.3</b>	<b>452.4</b>	<b>3 632.5</b>	<b>1.29</b>	<b>184.23</b>	<b>1.07</b>	<b>18.50</b>	<b>1.00</b>	<b>1.01</b>	<b>952.75</b>	<b>432.77</b>	<b>1 596.21</b>	<b>24.97</b>	<b>3 716.85</b>	<b>329.27</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**6 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	7.6	11.7	29.5	254.5	0.14	0.62	0.06	2.47	0.13	0.19	130.58	75.41	179.70	2.27	307.06	11.93	0.00	0.00	183	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	10.03	5.14	7.42	0.74	25.60	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>14.4</b>	<b>28.8</b>	<b>70.4</b>	<b>607.6</b>	<b>0.25</b>	<b>90.69</b>	<b>0.21</b>	<b>3.92</b>	<b>0.36</b>	<b>0.32</b>	<b>299.97</b>	<b>114.75</b>	<b>305.65</b>	<b>4.16</b>	<b>681.11</b>	<b>16.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>2.9</b>	<b>2.7</b>	<b>38.4</b>	<b>190.3</b>	<b>0.04</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>21.25</b>	<b>13.00</b>	<b>36.50</b>	<b>3.33</b>	<b>27.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО 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	9.7	9.3	19.3	204.7	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
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	21.7	13.4	3.6	251.2	0.25	16.48	7.58	1.79	0.15	1.87	19.76	20.27	312.77	6.89	377.20	8.66	0.00	0.00	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.5	5.2	33.5	202.7	0.10	0.00	0.02	0.12	0.08	0.03	19.19	21.54	54.06	0.95	90.94	0.00	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	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	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>48.0</b>	<b>30.5</b>	<b>137.6</b>	<b>1 052.2</b>	<b>0.66</b>	<b>30.52</b>	<b>7.65</b>	<b>5.16</b>	<b>0.31</b>	<b>2.10</b>	<b>128.18</b>	<b>123.12</b>	<b>618.73</b>	<b>12.10</b>	<b>1 577.66</b>	<b>20.55</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>16.3</b>	<b>23.2</b>	<b>51.7</b>	<b>489.2</b>	<b>0.14</b>	<b>15.95</b>	<b>0.08</b>	<b>2.70</b>	<b>0.23</b>	<b>0.27</b>	<b>229.27</b>	<b>42.70</b>	<b>195.49</b>	<b>4.31</b>	<b>802.52</b>	<b>21.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	0.02	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.08	14.36	31.01	0.59	260.65	2.73	0.00	0.00	40	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	22.5	6.7	5.0	170.5	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	200	8.0	10.0	44.6	302.2	0.25	20.58	0.06	0.40	0.11	0.27	148.34	65.69	212.97	2.40	1 583.80	22.50	0.00	0.00	312	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	10.03	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	5.2	0.8	32.8	160.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>753</b>	<b>43.7</b>	<b>25.0</b>	<b>144.3</b>	<b>982.5</b>	<b>0.51</b>	<b>46.38</b>	<b>0.12</b>	<b>5.06</b>	<b>0.39</b>	<b>0.53</b>	<b>319.28</b>	<b>168.81</b>	<b>593.89</b>	<b>6.42</b>	<b>2 487.28</b>	<b>184.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	4.9	4.4	7.0	364.9	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.2</b>	<b>5.3</b>	<b>22.0</b>	<b>442.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>132.5</b>	<b>115.5</b>	<b>464.4</b>	<b>3 764.4</b>	<b>1.65</b>	<b>187.54</b>	<b>8.06</b>	<b>17.79</b>	<b>1.29</b>	<b>3.25</b>	<b>1 004.55</b>	<b>472.28</b>	<b>1 775.76</b>	<b>30.92</b>	<b>5 615.37</b>	<b>243.39</b>	<b>0.00</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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180/5	4.4	7.8	26.4	194.2	0.04	0.47	0.04	0.25	0.09	0.11	100.17	22.76	102.53	0.34	160.49	8.56	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.2	4.0	22.6	144.7	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.25	35.04	107.37	1.27	237.38	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	0.60	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>15.1</b>	<b>16.5</b>	<b>76.2</b>	<b>524.8</b>	<b>0.18</b>	<b>91.02</b>	<b>0.10</b>	<b>1.37</b>	<b>0.09</b>	<b>0.33</b>	<b>370.98</b>	<b>92.00</b>	<b>325.58</b>	<b>2.73</b>	<b>744.07</b>	<b>21.64</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>1.7</b>	<b>1.0</b>	<b>39.1</b>	<b>174.5</b>	<b>0.03</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>18.00</b>	<b>10.50</b>	<b>23.00</b>	<b>3.18</b>	<b>35.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	10.3	12.9	1.0	161.3	0.02	0.48	0.02	1.28	0.00	0.09	42.26	39.86	130.57	0.86	90.18	0.36	0.00	0.00	61	2008
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	12.6	10.2	32.2	279.7	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	13.0	11.8	3.1	171.3	0.04	1.16	0.01	2.97	0.00	0.08	20.69	16.15	113.87	1.76	279.88	5.60	0.00	0.00	260	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.6	5.5	19.4	149.1	0.07	38.36	0.22	0.44	0.10	0.09	99.34	38.02	75.61	2.24	496.76	7.66	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	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	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1025</b>	<b>49.7</b>	<b>50.9</b>	<b>137.0</b>	<b>1 219.8</b>	<b>0.47</b>	<b>75.39</b>	<b>0.63</b>	<b>10.39</b>	<b>0.18</b>	<b>0.52</b>	<b>302.51</b>	<b>193.91</b>	<b>599.72</b>	<b>10.37</b>	<b>2 499.92</b>	<b>33.76</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	11.6	15.0	30.0	301.9	0.14	0.00	0.03	0.64	0.24	0.13	27.73	16.62	126.08	1.44	183.04	2.67	0.00	0.00	701	1996
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА"	180	0.0	0.0	5.8	95.8	0.06	2.01	25.00	0.59	0.42	0.07	7.29	1.62	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	1	2023
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>12.2</b>	<b>15.6</b>	<b>50.5</b>	<b>468.2</b>	<b>0.25</b>	<b>17.01</b>	<b>25.04</b>	<b>2.18</b>	<b>0.66</b>	<b>0.23</b>	<b>59.02</b>	<b>30.24</b>	<b>142.58</b>	<b>4.74</b>	<b>600.58</b>	<b>5.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
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	11.4	20.9	213.3	0.08	32.94	0.53	3.30	0.30	0.14	98.38	44.88	106.09	2.49	537.72	10.10	0.00	0.00	305	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.2	28.5	196.9	0.16	13.84	0.04	0.33	0.11	0.14	59.81	40.41	114.43	1.63	1 019.01	11.39	0.00	0.00	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.4	0.0	14.0	57.4	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	14.48	9.10	14.83	1.48	50.40	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	5.2	0.8	32.8	160.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>833</b>	<b>24.4</b>	<b>22.0</b>	<b>141.3</b>	<b>865.8</b>	<b>0.44</b>	<b>50.06</b>	<b>0.57</b>	<b>6.59</b>	<b>0.41</b>	<b>0.37</b>	<b>204.67</b>	<b>135.91</b>	<b>347.99</b>	<b>7.70</b>	<b>1 791.13</b>	<b>24.37</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
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
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	4.9	4.4	7.0	364.9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.2</b>	<b>5.3</b>	<b>22.0</b>	<b>442.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>110.3</b>	<b>111.3</b>	<b>466.1</b>	<b>3 695.7</b>	<b>1.42</b>	<b>237.48</b>	<b>26.34</b>	<b>21.48</b>	<b>1.34</b>	<b>1.48</b>	<b>961.78</b>	<b>472.46</b>	<b>1 464.37</b>	<b>29.32</b>	<b>5 710.00</b>	<b>86.52</b>	<b>0.00</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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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
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	180/13	3.3	3.9	21.0	132.6	0.04	0.00	0.02	0.74	0.07	0.01	16.44	5.41	26.46	0.63	38.81	0.46	0.00	0.00	205	2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>631</b>	<b>12.8</b>	<b>29.7</b>	<b>62.8</b>	<b>577.7</b>	<b>0.25</b>	<b>90.02</b>	<b>0.15</b>	<b>2.35</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>101.66</b>	<b>47.97</b>	<b>174.02</b>	<b>3.08</b>	<b>389.09</b>	<b>4.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>2.9</b>	<b>2.7</b>	<b>38.4</b>	<b>190.3</b>	<b>0.04</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>21.25</b>	<b>13.00</b>	<b>36.50</b>	<b>3.33</b>	<b>27.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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	1 034.88	17.26	0.00	0.00	77	2012
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	4.0	20.0	13.8	251.7	0.05	1.28	0.08	4.20	0.41	0.08	41.67	17.83	81.55	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	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	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>25.7</b>	<b>37.1</b>	<b>135.1</b>	<b>985.1</b>	<b>0.42</b>	<b>58.24</b>	<b>0.57</b>	<b>7.44</b>	<b>1.47</b>	<b>0.49</b>	<b>248.91</b>	<b>138.31</b>	<b>404.89</b>	<b>8.26</b>	<b>1 931.19</b>	<b>31.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОЛАДЬИ	100	9.9	6.6	45.9	283.5	0.10	0.30	0.04	1.46	0.22	0.13	73.26	16.88	110.93	0.86	180.51	8.10	0.00	0.00	401	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>443</b>	<b>10.6</b>	<b>7.2</b>	<b>74.9</b>	<b>411.7</b>	<b>0.15</b>	<b>15.32</b>	<b>0.05</b>	<b>2.41</b>	<b>0.22</b>	<b>0.16</b>	<b>105.08</b>	<b>32.04</b>	<b>131.14</b>	<b>4.53</b>	<b>610.74</b>	<b>11.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
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	48.2	19.8	18.0	443.8	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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.2	28.5	196.9	0.16	13.84	0.04	0.33	0.11	0.14	59.81	40.41	114.43	1.63	1 019.01	11.39	0.00	0.00	312	2011
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	5.2	0.8	32.8	160.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>783</b>	<b>65.4</b>	<b>29.8</b>	<b>130.2</b>	<b>1 053.8</b>	<b>0.60</b>	<b>20.13</b>	<b>0.13</b>	<b>7.37</b>	<b>0.44</b>	<b>0.59</b>	<b>305.96</b>	<b>222.83</b>	<b>854.56</b>	<b>7.67</b>	<b>2 394.63</b>	<b>345.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
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
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	4.9	4.4	7.0	364.9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.2</b>	<b>5.3</b>	<b>22.0</b>	<b>442.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>124.6</b>	<b>111.8</b>	<b>463.4</b>	<b>3 661.2</b>	<b>1.51</b>	<b>187.71</b>	<b>0.90</b>	<b>20.52</b>	<b>2.43</b>	<b>1.37</b>	<b>789.46</b>	<b>464.05</b>	<b>1 626.61</b>	<b>27.47</b>	<b>5 392.45</b>	<b>392.95</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**9 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4.4	6.0	26.7	178.8	0.04	0.48	0.03	0.20	0.05	0.11	100.49	22.96	102.94	0.34	161.18	8.61	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	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>577</b>	<b>16.1</b>	<b>14.4</b>	<b>90.2</b>	<b>564.2</b>	<b>0.23</b>	<b>91.03</b>	<b>0.09</b>	<b>1.82</b>	<b>0.05</b>	<b>0.33</b>	<b>375.84</b>	<b>86.73</b>	<b>333.04</b>	<b>2.44</b>	<b>716.68</b>	<b>22.41</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>1.7</b>	<b>1.0</b>	<b>39.1</b>	<b>174.5</b>	<b>0.03</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>18.00</b>	<b>10.50</b>	<b>23.00</b>	<b>3.18</b>	<b>35.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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	11.2	7.5	23.5	207.2	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	12.6	15.1	187.2	0.05	0.12	0.03	3.10	0.11	0.05	37.39	16.88	62.18	1.06	88.56	2.68	0.00	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.7	6.2	40.7	245.6	0.11	0.00	0.03	0.15	0.10	0.05	28.86	26.11	67.26	1.20	110.45	0.00	0.00	0.00	205	2012
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	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>968</b>	<b>32.3</b>	<b>28.8</b>	<b>150.9</b>	<b>994.6</b>	<b>0.50</b>	<b>28.73</b>	<b>0.25</b>	<b>6.70</b>	<b>0.28</b>	<b>0.33</b>	<b>178.82</b>	<b>137.38</b>	<b>401.61</b>	<b>7.69</b>	<b>1 361.87</b>	<b>16.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8.4	13.8	55.0	378.0	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	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>14.1</b>	<b>20.0</b>	<b>77.9</b>	<b>553.3</b>	<b>0.19</b>	<b>15.94</b>	<b>0.11</b>	<b>3.05</b>	<b>0.37</b>	<b>0.29</b>	<b>227.10</b>	<b>43.04</b>	<b>217.94</b>	<b>4.28</b>	<b>779.09</b>	<b>22.17</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	2.1	8.2	60.7	0.02	25.30	0.00	0.86	0.00	0.02	42.08	14.36	30.95	0.59	260.65	2.73	0.00	0.00	40	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	21.4	8.0	4.8	176.6	0.10	0.20	0.04	2.98	0.22	0.13	48.38	51.96	240.09	1.06	442.71	152.11	0.00	0.00	236	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.2	28.5	196.9	0.16	13.84	0.04	0.33	0.11	0.14	59.81	40.41	114.43	1.63	1 019.01	11.39	0.00	0.00	312	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	10.03	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	5.2	0.8	32.8	160.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>733</b>	<b>37.2</b>	<b>19.9</b>	<b>118.0</b>	<b>804.6</b>	<b>0.38</b>	<b>39.38</b>	<b>0.08</b>	<b>5.67</b>	<b>0.33</b>	<b>0.33</b>	<b>173.50</b>	<b>131.67</b>	<b>443.89</b>	<b>5.22</b>	<b>1 826.57</b>	<b>168.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
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
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	180	4.9	4.4	7.0	364.9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.2</b>	<b>5.3</b>	<b>22.0</b>	<b>442.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>108.6</b>	<b>89.4</b>	<b>498.1</b>	<b>3 533.8</b>	<b>1.38</b>	<b>179.08</b>	<b>0.53</b>	<b>18.19</b>	<b>1.03</b>	<b>1.31</b>	<b>979.86</b>	<b>419.22</b>	<b>1 444.98</b>	<b>23.41</b>	<b>4 758.51</b>	<b>230.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**10 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/5	7.3	9.0	27.8	222.2	0.08	0.03	0.05	0.17	0.09	0.06	124.80	23.09	102.66	0.92	87.24	0.00	0.00	0.00	206	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.0	13.7	55.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	9.66	5.06	7.42	0.74	25.58	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>573</b>	<b>11.3</b>	<b>22.6</b>	<b>68.8</b>	<b>532.0</b>	<b>0.19</b>	<b>90.07</b>	<b>0.18</b>	<b>1.58</b>	<b>0.32</b>	<b>0.16</b>	<b>193.86</b>	<b>57.55</b>	<b>172.93</b>	<b>2.74</b>	<b>449.87</b>	<b>4.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>2.9</b>	<b>2.7</b>	<b>38.4</b>	<b>190.3</b>	<b>0.04</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>21.25</b>	<b>13.00</b>	<b>36.50</b>	<b>3.33</b>	<b>27.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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	13.4	8.0	24.1	222.2	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	120	28.1	5.6	0.8	166.0	0.08	1.44	0.10	0.31	0.00	0.19	29.52	24.96	220.33	2.21	297.20	8.94	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	0.38	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	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	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>58.8</b>	<b>34.1</b>	<b>152.5</b>	<b>1 161.0</b>	<b>0.67</b>	<b>52.76</b>	<b>0.73</b>	<b>4.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.60</b>	<b>229.23</b>	<b>179.74</b>	<b>640.98</b>	<b>10.68</b>	<b>3 107.31</b>	<b>36.16</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	10.9	14.6	37.2	324.9	0.03	0.15	0.03	1.45	0.13	0.14	112.56	13.81	92.01	0.30	158.26	3.81	0.00	0.00	219	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА"	180	0.0	0.0	5.8	95.8	0.06	2.01	25.00	0.59	0.42	0.07	7.29	1.62	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	1	2023
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>11.5</b>	<b>15.2</b>	<b>57.7</b>	<b>491.2</b>	<b>0.14</b>	<b>17.16</b>	<b>25.04</b>	<b>2.99</b>	<b>0.55</b>	<b>0.24</b>	<b>143.85</b>	<b>27.43</b>	<b>108.51</b>	<b>3.60</b>	<b>575.80</b>	<b>6.81</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	2.1	8.2	60.7	0.02	25.30	0.00	0.86	0.00	0.02	42.08	14.36	30.95	0.59	260.65	2.73	0.00	0.00	40	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	200	5.7	7.3	41.0	253.2	0.23	20.16	0.04	0.40	0.10	0.19	54.50	55.19	153.62	2.29	1 465.83	15.26	0.00	0.00	335	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	5.2	0.8	32.8	160.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>733</b>	<b>39.1</b>	<b>22.9</b>	<b>129.9</b>	<b>917.6</b>	<b>0.60</b>	<b>61.79</b>	<b>7.59</b>	<b>4.45</b>	<b>0.19</b>	<b>2.11</b>	<b>145.40</b>	<b>114.96</b>	<b>557.10</b>	<b>11.69</b>	<b>2 204.16</b>	<b>29.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
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
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	180	4.9	4.4	7.0	364.9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.2</b>	<b>5.3</b>	<b>22.0</b>	<b>442.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>130.8</b>	<b>102.8</b>	<b>469.3</b>	<b>3 734.7</b>	<b>1.69</b>	<b>225.78</b>	<b>33.54</b>	<b>14.77</b>	<b>1.26</b>	<b>3.14</b>	<b>740.19</b>	<b>402.58</b>	<b>1 541.52</b>	<b>32.64</b>	<b>6 403.94</b>	<b>77.21</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



**11 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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	180/5	6.4	8.3	31.0	224.9	0.13	0.46	0.04	1.03	0.09	0.11	103.40	36.42	137.41	1.03	202.76	9.47	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	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>15.1</b>	<b>13.8</b>	<b>86.7</b>	<b>540.5</b>	<b>0.29</b>	<b>90.51</b>	<b>0.08</b>	<b>2.90</b>	<b>0.09</b>	<b>0.22</b>	<b>271.36</b>	<b>83.49</b>	<b>280.07</b>	<b>3.11</b>	<b>601.00</b>	<b>14.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>1.7</b>	<b>1.0</b>	<b>39.1</b>	<b>174.5</b>	<b>0.03</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>18.00</b>	<b>10.50</b>	<b>23.00</b>	<b>3.18</b>	<b>35.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	10.3	11.9	1.0	152.6	0.02	0.48	0.02	0.86	0.00	0.09	42.26	39.86	130.55	0.86	90.18	0.36	0.00	0.00	61	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.0	8.1	6.5	104.1	0.04	4.53	0.20	3.48	0.00	0.03	23.68	15.09	33.49	0.71	231.18	2.79	0.00	0.00	67	2011
БОРЩ	250/25	11.6	9.2	25.5	237.8	0.13	27.68	0.22	0.65	0.08	0.16	85.15	53.19	157.30	3.12	971.55	13.92	0.00	0.00	56	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	33.2	19.7	12.2	358.9	0.18	0.77	0.08	5.00	0.35	0.22	95.26	95.22	416.77	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	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	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1055</b>	<b>69.5</b>	<b>58.3</b>	<b>156.7</b>	<b>1 439.6</b>	<b>0.69</b>	<b>51.99</b>	<b>0.57</b>	<b>12.00</b>	<b>0.53</b>	<b>0.71</b>	<b>336.10</b>	<b>280.67</b>	<b>942.70</b>	<b>11.14</b>	<b>3 542.73</b>	<b>261.62</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16.8	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
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>493</b>	<b>17.5</b>	<b>22.9</b>	<b>69.3</b>	<b>562.6</b>	<b>0.10</b>	<b>15.25</b>	<b>0.08</b>	<b>1.34</b>	<b>0.31</b>	<b>0.22</b>	<b>165.20</b>	<b>35.93</b>	<b>148.08</b>	<b>4.50</b>	<b>633.87</b>	<b>9.58</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	2.1	8.2	60.7	0.02	25.30	0.00	0.86	0.00	0.02	42.08	14.36	30.95	0.59	260.65	2.73	0.00	0.00	40	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	7.1	11.7	53.5	348.0	0.29	24.87	0.04	2.60	0.11	0.20	43.50	71.84	193.44	3.48	1 766.97	15.65	0.00	0.00	299	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	5.2	0.8	32.8	160.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>733</b>	<b>18.7</b>	<b>16.4</b>	<b>138.2</b>	<b>779.1</b>	<b>0.41</b>	<b>50.21</b>	<b>0.04</b>	<b>4.96</b>	<b>0.11</b>	<b>0.26</b>	<b>108.81</b>	<b>111.14</b>	<b>282.81</b>	<b>6.01</b>	<b>2 131.82</b>	<b>20.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
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
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	4.9	4.4	7.0	364.9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.2</b>	<b>5.3</b>	<b>22.0</b>	<b>442.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>129.7</b>	<b>117.7</b>	<b>512.0</b>	<b>3 938.9</b>	<b>1.57</b>	<b>211.96</b>	<b>0.77</b>	<b>22.15</b>	<b>1.04</b>	<b>1.44</b>	<b>906.07</b>	<b>531.63</b>	<b>1 702.16</b>	<b>28.54</b>	<b>6 983.72</b>	<b>307.45</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
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	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180/5	7.6	11.7	29.5	254.9	0.14	0.63	0.06	2.48	0.13	0.19	130.91	75.63	180.18	2.28	307.88	11.96	0.00	0.00	183	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	7.98	3.20	3.71	0.37	13.22	0.00	0.00	0.00	377	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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>633</b>	<b>16.2</b>	<b>27.2</b>	<b>100.4</b>	<b>718.8</b>	<b>0.34</b>	<b>90.65</b>	<b>0.19</b>	<b>5.21</b>	<b>0.13</b>	<b>0.29</b>	<b>211.19</b>	<b>128.03</b>	<b>297.89</b>	<b>4.90</b>	<b>734.50</b>	<b>18.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>2.9</b>	<b>2.7</b>	<b>38.4</b>	<b>190.3</b>	<b>0.04</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>21.25</b>	<b>13.00</b>	<b>36.50</b>	<b>3.33</b>	<b>27.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
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	11.8	9.4	25.4	239.9	0.16	28.95	0.22	0.65	0.08	0.17	86.37	54.63	163.94	3.12	1 061.03	13.63	0.00	0.00	88	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	31.7	12.0	23.9	330.9	0.11	2.82	0.33	0.73	0.11	0.22	32.36	44.85	277.26	2.74	413.62	10.73	0.00	0.00	291	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	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	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>908</b>	<b>54.6</b>	<b>24.7</b>	<b>130.9</b>	<b>974.6</b>	<b>0.43</b>	<b>36.79</b>	<b>0.55</b>	<b>3.63</b>	<b>0.19</b>	<b>0.46</b>	<b>169.35</b>	<b>146.34</b>	<b>545.41</b>	<b>8.63</b>	<b>1 746.78</b>	<b>27.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/50	11.9	16.1	30.9	321.6	0.04	0.01	0.05	0.54	0.28	0.06	25.43	11.60	56.62	0.97	151.76	2.72	0.00	0.00	234	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>17.6</b>	<b>22.3</b>	<b>53.8</b>	<b>496.9</b>	<b>0.14</b>	<b>15.95</b>	<b>0.09</b>	<b>1.49</b>	<b>0.28</b>	<b>0.28</b>	<b>233.03</b>	<b>43.76</b>	<b>202.72</b>	<b>4.41</b>	<b>831.56</b>	<b>21.92</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																						
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	23.7	14.4	17.6	295.5	0.14	0.53	0.05	3.48	0.09	0.18	107.57	68.97	299.41	1.64	562.46	156.44	0.00	0.00	234	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.2	28.5	196.9	0.16	13.84	0.04	0.33	0.11	0.14	59.81	40.41	114.43	1.63	1 019.01	11.39	0.00	0.00	312	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	10.03	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	5.2	0.8	32.8	160.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>733</b>	<b>39.8</b>	<b>30.3</b>	<b>133.2</b>	<b>968.2</b>	<b>0.42</b>	<b>20.21</b>	<b>0.09</b>	<b>8.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>235.17</b>	<b>160.88</b>	<b>523.62</b>	<b>6.84</b>	<b>2 059.47</b>	<b>178.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин 2</b>																						
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	4.9	4.4	7.0	364.9	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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.2</b>	<b>5.3</b>	<b>22.0</b>	<b>442.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>138.3</b>	<b>112.5</b>	<b>478.7</b>	<b>3 791.4</b>	<b>1.42</b>	<b>167.60</b>	<b>0.92</b>	<b>19.28</b>	<b>0.80</b>	<b>1.46</b>	<b>876.59</b>	<b>501.91</b>	<b>1 631.64</b>	<b>28.71</b>	<b>5 439.11</b>	<b>247.19</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

**13 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	180/5	5.5	7.2	27.6	196.6	0.05	0.52	0.04	0.78	0.07	0.12	109.22	15.98	92.42	0.32	180.36	8.94	0.00	0.00	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.4	4.2	22.9	149.3	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	0.12	121.41	35.94	113.13	1.27	249.06	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>16.4</b>	<b>16.1</b>	<b>77.7</b>	<b>531.8</b>	<b>0.19</b>	<b>91.11</b>	<b>0.10</b>	<b>1.90</b>	<b>0.07</b>	<b>0.34</b>	<b>388.19</b>	<b>86.12</b>	<b>321.23</b>	<b>2.71</b>	<b>775.62</b>	<b>22.74</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>1.7</b>	<b>1.0</b>	<b>39.1</b>	<b>174.5</b>	<b>0.03</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>18.00</b>	<b>10.50</b>	<b>23.00</b>	<b>3.18</b>	<b>35.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	2.1	8.2	60.7	0.02	25.30	0.00	0.86	0.00	0.02	42.08	14.36	30.95	0.59	260.65	2.73	0.00	0.00	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/25	10.2	9.3	23.8	225.1	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-Й ВАРИАНТ)	100	1.8	12.6	18.8	196.1	0.03	2.31	0.14	2.88	0.12	0.03	12.81	11.56	34.14	0.53	126.77	1.75	0.00	0.00	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	177.2	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	53.79	36.36	102.96	1.46	917.05	10.25	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	16.15	6.46	13.33	0.33	109.93	0.19	0.00	0.00	402	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	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>25.6</b>	<b>32.9</b>	<b>151.1</b>	<b>1 012.8</b>	<b>0.44</b>	<b>50.57</b>	<b>0.43</b>	<b>6.22</b>	<b>0.29</b>	<b>0.35</b>	<b>179.15</b>	<b>130.66</b>	<b>376.46</b>	<b>6.32</b>	<b>2 343.54</b>	<b>27.29</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	12.1	19.3	1.8	230.4	0.05	0.17	0.25	1.71	1.76	0.34	149.30	15.11	194.34	1.78	154.15	17.24	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА"	180	0.0	0.0	5.8	95.8	0.06	2.01	25.00	0.59	0.42	0.07	7.29	1.62	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	1	2023
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12.7</b>	<b>19.9</b>	<b>22.3</b>	<b>396.7</b>	<b>0.16</b>	<b>17.18</b>	<b>25.26</b>	<b>3.25</b>	<b>2.18</b>	<b>0.44</b>	<b>180.59</b>	<b>28.73</b>	<b>210.84</b>	<b>5.08</b>	<b>571.69</b>	<b>20.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	10.3	11.9	1.0	152.6	0.02	0.48	0.02	0.86	0.00	0.09	42.26	39.86	130.55	0.86	90.18	0.36	0.00	0.00	61	2008
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
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	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	0.4	0.0	14.9	61.3	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	14.50	9.10	14.83	1.48	50.43	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	5.2	0.8	32.8	160.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>723</b>	<b>33.1</b>	<b>41.8</b>	<b>109.3</b>	<b>952.1</b>	<b>0.35</b>	<b>56.15</b>	<b>0.61</b>	<b>7.23</b>	<b>0.09</b>	<b>0.38</b>	<b>251.11</b>	<b>149.07</b>	<b>417.14</b>	<b>8.30</b>	<b>1 248.79</b>	<b>15.57</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
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
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	180	4.9	4.4	7.0	364.9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.2</b>	<b>5.3</b>	<b>22.0</b>	<b>442.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>96.7</b>	<b>117.0</b>	<b>421.5</b>	<b>3 510.5</b>	<b>1.22</b>	<b>219.01</b>	<b>26.40</b>	<b>19.55</b>	<b>2.63</b>	<b>1.54</b>	<b>1 023.64</b>	<b>414.98</b>	<b>1 374.17</b>	<b>26.19</b>	<b>5 013.94</b>	<b>86.92</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**14 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	
<b>Завтрак</b>																						
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"	180/5	5.7	8.0	31.3	220.6	0.09	0.52	0.04	0.64	0.08	0.12	111.37	30.93	127.53	0.70	196.74	9.92	0.00	0.00	190	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>573</b>	<b>9.7</b>	<b>21.6</b>	<b>72.2</b>	<b>530.0</b>	<b>0.20</b>	<b>90.56</b>	<b>0.17</b>	<b>2.05</b>	<b>0.31</b>	<b>0.22</b>	<b>180.80</b>	<b>65.47</b>	<b>197.80</b>	<b>2.52</b>	<b>559.39</b>	<b>14.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>2.9</b>	<b>2.7</b>	<b>38.4</b>	<b>190.3</b>	<b>0.04</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>21.25</b>	<b>13.00</b>	<b>36.50</b>	<b>3.33</b>	<b>27.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.4	3.1	6.6	60.6	0.02	4.36	0.00	1.48	0.00	0.03	28.43	17.57	37.14	1.01	223.97	4.46	0.00	0.00	55	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	3.3	4.3	23.8	148.2	0.14	12.60	0.25	0.41	0.07	0.10	30.74	37.42	87.34	1.59	847.21	8.17	0.00	0.00	83	2012	
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	24.9	12.4	19.4	289.2	0.12	0.87	0.10	3.55	0.22	0.22	58.76	37.31	239.31	2.91	315.61	11.37	0.00	0.00		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.7	6.2	40.5	244.9	0.11	0.00	0.03	0.15	0.10	0.05	22.19	25.63	65.70	1.15	109.91	0.00	0.00	0.00	205	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.1	24.0	98.1	0.01	0.36	0.01	0.14	0.00	0.01	15.71	6.32	13.20	0.32	108.45	0.18	0.00	0.00	349	2011	
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	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>44.5</b>	<b>28.4</b>	<b>164.9</b>	<b>1 096.4</b>	<b>0.50</b>	<b>18.19</b>	<b>0.39</b>	<b>7.23</b>	<b>0.39</b>	<b>0.44</b>	<b>169.03</b>	<b>144.05</b>	<b>493.69</b>	<b>8.18</b>	<b>1 683.75</b>	<b>26.34</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	9.9	13.2	25.8	263.2	0.02	0.06	0.03	1.49	0.23	0.09	48.20	7.11	54.64	0.34	81.25	3.20	0.00	0.00	231	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15.6</b>	<b>19.4</b>	<b>48.7</b>	<b>438.5</b>	<b>0.12</b>	<b>16.00</b>	<b>0.07</b>	<b>2.44</b>	<b>0.23</b>	<b>0.31</b>	<b>255.80</b>	<b>39.27</b>	<b>200.74</b>	<b>3.78</b>	<b>761.05</b>	<b>22.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	2.1	8.2	60.7	0.02	25.30	0.00	0.86	0.00	0.02	42.08	14.36	30.95	0.59	260.65	2.73	0.00	0.00	40	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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.2	28.5	196.9	0.16	13.84	0.04	0.33	0.11	0.14	59.81	40.41	114.43	1.63	1 019.01	11.39	0.00	0.00	312	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	10.03	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	5.2	0.8	32.8	160.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>683</b>	<b>21.4</b>	<b>24.1</b>	<b>113.4</b>	<b>761.0</b>	<b>0.38</b>	<b>39.18</b>	<b>0.04</b>	<b>2.89</b>	<b>0.11</b>	<b>0.20</b>	<b>143.12</b>	<b>89.71</b>	<b>284.80</b>	<b>5.16</b>	<b>1 383.86</b>	<b>16.28</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин 2</b>																						
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	180	4.9	4.4	7.0	364.9	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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.2</b>	<b>5.3</b>	<b>22.0</b>	<b>442.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>101.3</b>	<b>101.5</b>	<b>459.6</b>	<b>3 458.8</b>	<b>1.29</b>	<b>167.93</b>	<b>0.67</b>	<b>15.56</b>	<b>1.04</b>	<b>1.20</b>	<b>776.60</b>	<b>361.40</b>	<b>1 239.03</b>	<b>23.57</b>	<b>4 454.85</b>	<b>80.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

**15 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180/5	4.4	6.4	18.1	148.0	0.10	0.21	0.03	0.96	0.07	0.07	58.72	36.95	109.83	1.02	149.54	5.27	0.00	0.00	413	2012
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>603</b>	<b>10.7</b>	<b>21.0</b>	<b>74.9</b>	<b>538.1</b>	<b>0.26</b>	<b>90.23</b>	<b>0.16</b>	<b>2.94</b>	<b>0.07</b>	<b>0.15</b>	<b>132.24</b>	<b>79.41</b>	<b>202.04</b>	<b>3.04</b>	<b>536.87</b>	<b>10.43</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>1.7</b>	<b>1.0</b>	<b>39.1</b>	<b>174.5</b>	<b>0.03</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>18.00</b>	<b>10.50</b>	<b>23.00</b>	<b>3.18</b>	<b>35.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	10.3	11.9	1.0	152.6	0.02	0.48	0.02	0.86	0.00	0.09	42.26	39.86	130.55	0.86	90.18	0.36	0.00	0.00	61	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.1	10.1	6.9	123.7	0.04	4.79	0.20	4.34	0.00	0.03	19.64	15.08	34.58	0.71	233.86	3.09	0.00	0.00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	7.4	8.8	17.7	184.3	0.12	9.23	0.34	1.07	0.93	0.23	50.61	31.20	138.49	2.05	668.85	14.65	0.00	0.00	1	
КОЛБАСКИ "СТУДЕНЧЕСКИЕ"	100	15.0	7.8	14.1	186.9	0.09	2.24	0.05	2.56	0.00	0.11	22.47	26.42	145.81	1.99	285.25	5.48	0.00	0.00		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.6	5.2	11.8	111.6	0.05	32.40	0.13	0.36	0.00	0.00	108.00	34.80	70.80	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	33.7	138.9	0.02	0.58	0.01	0.22	0.00	0.02	23.60	10.58	25.30	0.62	202.89	0.29	0.00	0.00	402	2008
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	20.5	100.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>46.1</b>	<b>45.9</b>	<b>130.8</b>	<b>1 127.5</b>	<b>0.42</b>	<b>49.72</b>	<b>0.75</b>	<b>10.66</b>	<b>0.93</b>	<b>0.51</b>	<b>277.58</b>	<b>174.44</b>	<b>588.03</b>	<b>8.67</b>	<b>1 546.53</b>	<b>25.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ТВОРОЖНИК "ПРЯЖЕНЫЙ"	100/20	12.7	17.9	31.3	339.5	0.05	0.69	0.67	2.47	0.48	0.19	169.59	24.88	150.41	0.96	189.98	7.08	0.00	0.00	3	
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>463</b>	<b>13.4</b>	<b>18.5</b>	<b>60.3</b>	<b>467.7</b>	<b>0.10</b>	<b>15.71</b>	<b>0.68</b>	<b>3.42</b>	<b>0.48</b>	<b>0.22</b>	<b>201.41</b>	<b>40.04</b>	<b>170.62</b>	<b>4.63</b>	<b>620.21</b>	<b>10.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	2.1	8.2	60.7	0.02	25.30	0.00	0.86	0.00	0.02	42.08	14.36	30.95	0.59	260.65	2.73	0.00	0.00	40	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	150/50	4.9	4.3	20.0	139.0	0.04	1.34	0.08	0.62	0.47	0.10	26.40	17.01	81.15	0.91	125.84	5.76	0.00	0.00	64	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.2	28.5	196.9	0.16	13.84	0.04	0.33	0.11	0.14	59.81	40.41	114.43	1.63	1 019.01	11.39	0.00	0.00	312	2011
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	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.6	22.6	110.0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>798</b>	<b>18.4</b>	<b>15.7</b>	<b>118.9</b>	<b>695.0</b>	<b>0.30</b>	<b>40.52</b>	<b>0.12</b>	<b>3.06</b>	<b>0.58</b>	<b>0.30</b>	<b>149.34</b>	<b>93.42</b>	<b>276.45</b>	<b>4.87</b>	<b>1 496.63</b>	<b>21.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин 2</b>																					
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
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	4.9	4.4	7.0	364.9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.2</b>	<b>5.3</b>	<b>22.0</b>	<b>442.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>6.60</b>	<b>9.90</b>	<b>25.50</b>	<b>0.60</b>	<b>39.30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>97.5</b>	<b>107.4</b>	<b>446.0</b>	<b>3 445.4</b>	<b>1.16</b>	<b>200.18</b>	<b>1.71</b>	<b>21.03</b>	<b>2.06</b>	<b>1.21</b>	<b>785.17</b>	<b>407.71</b>	<b>1 285.64</b>	<b>24.99</b>	<b>4 274.54</b>	<b>68.94</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1775,6	1646,1	6931,3	54741,3	21.53	2 874.87	172.16	281.40	22.87	27.20	13 042.87	6 538.99	22 674.46	412.66	77 995.43	2 907.20	0.00	0.00
Среднее значение за период	118.4	109.7	462.1	3 649.4	1.44	191.66	11.48	18.76	1.52	1.81	869.52	435.93	1 511.63	27.51	5 199.70	193.81	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	27.1	59.9															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18 лет	582	225	961	464	744	210