

**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

№ 40/м.г.

Об утверждении примерного
пятнадцатидневного меню
для детей 7-11 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 7-11 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 № 40 н.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: 7-11 лет.

2023 год

МЕНЮ

7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
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 150	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 150/4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	КАША "ДРУЖБА" 150/4	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150/4
КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 150/4	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	
II Завтрак						
ВАФЛИ 25	ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25	ПЕЧЕНЬЕ 25	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ВАФЛИ 25	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 80	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГ О 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 40
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200/20	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200/25	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200/20	СУП С БОБОВЫМИ 200/20	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200/20	РАССОЛЬНИК 200/20	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 90	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ 90	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 90	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 60	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 90	ЩИ 200/20
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150/4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130	ГУЛЯШ 90
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 150
БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 30
						ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
Полдник						
Зразы из творога с курагой 150	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100/45	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 100	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 150/50	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ 100

КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА" 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА" 180	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ 75/20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА" 180
ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЯБЛОКО 150	ЯБЛОКО 150
				ЯБЛОКО 150		
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 80	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 80	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 60
БИТОЧКИ ИЗ КУР 100	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) 90	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 90	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 50	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 90	ГОЛУБЦЫ 90
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РЫБА ЖАРЕНАЯ 90	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13
БАТОН 50	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
			БАТОН 30			
Ужин 2						
БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 175	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 175	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК" 175	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК" 175	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 175	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 175	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 175

МЕНЮ

7-11 лет

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
Завтрак							
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 150/3	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150/4	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 150/4	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 150/4	КАША "ДРУЖБА" 150/4	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 155	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	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 150/4
ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13
БАТОН 30	АПЕЛЬСИН 150	АПЕЛЬСИН 150	АПЕЛЬСИН 150	АПЕЛЬСИН 150	АПЕЛЬСИН 150	АПЕЛЬСИН 150	БАТОН 50
АПЕЛЬСИН 150							АПЕЛЬСИН 150
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25	ПЕЧЕНЬЕ 25	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25	ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ВАФЛИ 25	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	ГОРОХ ОВОЩНОЙ КОНСЕРВЫ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 80	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 200/20	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200/20	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200/20	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 90	КОТЛЕТЫ ,БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	БОРЩ 200/20	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) 90	БИТОЧКИ ИЗ КУР 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ 200
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	КОЛБАСКИ "СТУДЕНЧЕСКИЕ" 100
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	БАТОН 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150
БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 50	БАТОН 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 30
			ХЛЕБ РЖАНОЙ 50				ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
Полдник							
ОЛАДЬИ 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100/45	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 150/50	ОМЛЕТ С СЫРОМ 110	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 100	ТВОРОЖНИК "ПРЯЖЕННЫЙ" 100/20
ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА" 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА" 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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	
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	0.00	0.00	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6.6	8.1	23.3	193.0	0.07	0.03	0.04	0.15	0.08	0.06	120.71	20.11	95.01	0.78	74.90	0.00	0.00	0.00	206	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.9	3.7	22.1	138.9	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	103.05	33.92	100.17	1.26	222.78	8.10	0.00	0.00	433	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	525	14.4	25.5	72.8	586.6	0.21	90.50	0.18	1.38	0.08	0.23	282.86	83.43	258.18	3.09	632.48	12.18	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/20	8.3	7.4	17.6	176.5	0.09	19.22	0.23	0.54	0.06	0.11	75.81	40.32	115.51	2.36	669.50	10.53	0.00	0.00	82	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	21.6	13.0	3.3	242.8	0.24	16.36	7.56	1.84	0.13	1.85	20.56	20.25	313.68	6.85	359.10	7.82	0.00	0.00	256	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	147.7	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	44.86	30.31	85.82	1.22	764.25	8.55	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	10.10	5.15	7.42	0.74	25.63	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	
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	
Итого за прием пищи:	793	39.4	27.3	93.3	811.4	0.51	49.00	7.82	3.37	0.27	2.10	171.73	114.33	562.33	12.13	1 942.38	27.98	0.00	0.00			
Полдник																						
Зразы из творога с курагой	150	8.6	10.1	24.5	224.5	0.03	0.86	0.06	0.58	0.26	0.06	16.58	6.78	37.85	0.61	112.68	2.69	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	
Итого за прием пищи:	480	9.2	10.7	45.0	390.8	0.14	17.87	25.07	2.12	0.68	0.16	47.87	20.40	54.35	3.91	530.22	5.69	0.00	0.00			
Ужин																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	16.7	8.5	3.8	158.7	0.07	0.61	0.13	0.59	0.46	0.18	42.21	16.16	153.04	1.49	195.56	9.75	0.00	0.00		2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	147.7	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	44.86	30.31	85.82	1.22	764.25	8.55	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	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	
Итого за прием пищи:	603	28.4	21.2	89.0	662.3	0.28	15.23	0.27	2.08	0.54	0.35	132.70	77.11	310.98	4.87	1 239.91	20.10	0.00	0.00			
Ужин 2																						
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"	175	4.8	4.2	6.8	354.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011	
Итого за прием пищи:	205	7.1	5.1	21.8	432.5	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			
Всего за день:		100.2	90.8	361.0	3 058.1	1.22	176.60	33.34	9.90	1.57	2.87	659.76	315.67	1 234.34	27.78	4 419.29	67.03	0.00	0.00			

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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150/4	5.8	9.1	29.3	222.1	0.06	0.52	0.05	0.92	0.11	0.12	110.37	16.54	96.03	0.36	186.35	9.00	0.00	0.00	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.7	4.7	26.6	168.1	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	161.46	23.85	122.30	0.40	240.25	13.50	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	529	14.3	27.4	83.2	644.6	0.22	91.30	0.20	2.33	0.34	0.37	331.23	69.79	281.18	1.84	763.65	26.58	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.8	3.0	5.1	50.6	0.01	8.51	0.00	1.29	0.00	0.02	20.72	6.86	13.25	0.43	87.61	1.42	0.00	0.00		2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/25	9.2	5.7	12.3	137.6	0.06	0.97	0.19	1.88	0.00	0.07	26.50	18.97	81.89	1.03	142.90	2.98	0.00	0.00	111	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	90	23.3	10.3	6.4	211.1	0.11	0.18	0.11	3.13	0.88	0.24	57.23	50.37	271.06	1.65	444.87	143.11	0.00	0.00	236	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	5.5	24.8	163.6	0.14	12.12	0.03	0.26	0.08	0.12	46.81	34.81	97.17	1.42	887.79	9.63	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	10.10	5.15	7.42	0.74	25.63	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
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
Итого за прием пищи:	798	42.7	25.9	98.6	799.5	0.37	21.82	0.33	7.31	0.96	0.48	167.96	126.06	496.29	5.87	1 628.10	158.22	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8.2	13.0	60.4	391.3	0.09	0.00	0.07	0.36	0.26	0.05	17.07	11.06	63.88	0.73	97.54	1.40	0.00	0.00	469	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.0	0.0	15.1	60.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	1.25	0.00	0.00	0.88	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
Итого за прием пищи:	443	8.8	13.6	90.2	522.2	0.14	15.00	0.08	1.31	0.26	0.08	46.97	24.31	80.38	4.03	515.42	4.40	0.00	0.00		
Ужин																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.80	11.34	33.48	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	90	1.4	11.1	11.0	149.8	0.02	1.78	0.12	2.41	0.11	0.02	12.73	9.51	26.49	0.42	99.45	1.31	0.00	0.00	287	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	33.7	198.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.07	0.04	15.23	20.77	54.44	0.95	91.23	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	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
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
Итого за прием пищи:	573	14.5	17.2	97.6	604.7	0.22	4.22	0.14	3.99	0.18	0.12	55.39	56.66	147.33	3.09	314.98	2.39	0.00	0.00		
Ужин 2																					
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"	175	4.9	4.4	7.0	365.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	205	7.2	5.3	22.0	443.5	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		
Всего за день:		90.4	92.1	430.0	3 204.8	1.04	136.34	0.75	15.89	1.74	1.08	629.40	299.72	1 067.18	18.76	3 288.95	192.67	0.00	0.00		

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	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011	
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	150	6.6	8.1	23.3	193.0	0.07	0.03	0.04	0.15	0.08	0.06	120.71	20.11	95.01	0.78	74.90	0.00	0.00	0.00	206	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	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	578	15.7	26.3	64.5	565.4	0.21	90.07	0.27	1.76	0.31	0.16	212.14	59.65	242.28	3.60	437.55	4.08	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	0.03	1.15	1.15	0.36	0.00	0.03	26.49	19.70	28.51	0.52	115.29	2.88	0.00	0.00	41	2012	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200/20	9.0	7.2	18.1	174.0	0.13	19.31	0.19	0.85	0.08	0.12	59.10	41.25	127.42	2.25	700.26	8.35	0.00	0.00	99	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	20.6	6.9	15.5	207.0	0.12	0.29	0.01	2.84	0.00	0.12	64.51	60.34	250.69	1.63	460.41	137.56	0.00	0.00	234	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5.4	10.0	32.6	248.6	0.17	19.78	0.68	0.59	0.14	0.16	81.20	52.41	136.34	2.19	1 053.56	13.44	0.00	0.00	128	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.0	0.0	15.1	60.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.04	1.34	0.14	0.02	1.38	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	
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	
Итого за прием пищи:	793	41.3	25.6	123.6	898.9	0.50	40.53	2.03	5.39	0.22	0.45	243.94	184.94	568.60	7.21	2 370.20	163.31	0.00	0.00			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/45	11.9	14.8	23.2	276.2	0.05	0.13	0.10	0.70	0.71	0.18	75.07	13.91	109.66	1.04	140.85	8.56	0.00	0.00	237	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	385	2011	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	445	16.7	20.1	44.7	434.0	0.14	15.91	0.13	1.65	0.71	0.37	252.07	42.71	234.16	4.46	776.85	25.06	0.00	0.00			
Ужин																						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	0.1	3.5	21.7	0.05	2.23	0.00	0.67	0.00	0.02	10.04	10.55	31.14	0.35	55.24	0.00	0.00	0.00	12	2012	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	20.1	14.4	8.9	244.5	0.29	19.50	8.37	4.80	0.00	0.00	21.00	22.50	346.50	7.50	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	147.7	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	44.86	30.31	85.82	1.22	764.25	8.55	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	
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	
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	
Итого за прием пищи:	573	30.8	21.3	83.8	650.5	0.51	32.15	8.40	6.46	0.08	0.15	92.55	78.40	496.38	10.41	884.42	9.63	0.00	0.00			
Ужин 2																						
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"	175	4.9	4.4	7.0	365.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011	
Итого за прием пищи:	205	7.2	5.3	22.0	443.5	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			
Всего за день:		113.4	99.6	377.7	3 166.8	1.44	182.66	10.83	16.21	1.32	1.16	825.30	386.10	1 589.92	29.46	4 543.32	203.16	0.00	0.00			

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		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4	8.1	9.6	34.4	257.4	0.15	0.78	0.05	1.01	0.08	0.17	166.01	43.25	181.83	1.08	293.18	15.06	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
Итого за прием пищи:	541	19.2	31.0	77.0	675.0	0.29	91.38	0.22	2.46	0.31	0.42	447.90	113.44	414.93	3.51	893.31	29.04	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1.3	3.1	6.6	61.1	0.02	20.24	0.00	1.28	0.00	0.01	33.66	11.49	24.79	0.47	208.52	2.18	0.00	0.00	40	2008
СУП С БОБОВЫМИ	200/20	13.5	7.9	15.8	188.7	0.16	4.03	0.18	1.95	0.06	0.11	36.65	35.89	137.49	2.63	559.80	7.14	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	150	4.4	5.6	31.7	196.0	0.18	15.60	0.03	0.31	0.08	0.14	49.07	43.72	119.54	1.79	1 134.82	11.81	0.00	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.2	0.0	19.8	81.0	0.01	0.32	0.01	0.12	0.00	0.01	15.11	5.88	11.74	0.29	96.44	0.16	0.00	0.00	402	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
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
Итого за прием пищи:	770	31.7	32.6	109.6	864.1	0.54	40.19	0.22	4.65	0.14	0.29	162.69	118.88	416.26	6.98	2 038.88	22.37	0.00	0.00		
Полдник																					
ОЛАДЬИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	12.8	10.8	41.2	313.7	0.11	0.30	0.11	2.48	0.88	0.24	92.36	19.68	157.25	1.49	212.91	13.98	0.00	0.00	444	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА"	180	0.0	0.0	6.0	98.8	0.08	5.03	31.25	0.59	0.42	0.09	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
Итого за прием пищи:	430	13.4	11.4	61.9	483.0	0.24	20.33	31.37	4.02	1.30	0.36	123.65	33.30	173.75	4.79	630.45	16.98	0.00	0.00		
Ужин																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	6.9	8.6	0.6	107.6	0.01	0.32	0.01	0.86	0.00	0.06	28.18	26.58	87.06	0.58	60.18	0.24	0.00	0.00	61	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.6	5.3	11.5	100.3	0.06	6.63	0.12	2.23	0.00	0.05	19.32	18.97	45.93	0.88	407.25	4.20	0.00	0.00	67	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ	90	19.6	8.8	3.4	170.7	0.09	0.20	0.01	3.62	0.00	0.09	40.14	49.57	216.94	0.78	418.65	147.38	0.00	0.00	230	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	147.7	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	44.86	30.31	85.82	1.22	764.25	8.55	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
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
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
Итого за прием пищи:	613	37.3	29.5	86.4	761.4	0.33	17.61	0.17	7.70	0.08	0.34	153.76	144.47	476.08	5.54	1 740.05	161.45	0.00	0.00		
Ужин 2																					
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"	175	4.8	4.2	6.8	354.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	205	7.1	5.1	21.8	432.5	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		
Всего за день:		111.6	112.3	395.1	3 406.3	1.49	173.51	31.98	19.78	1.83	1.44	915.85	432.99	1 543.02	24.75	5 369.49	230.92	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
КАША "ДРУЖБА"	150/4	4.5	7.4	20.0	165.4	0.06	0.59	0.04	0.33	0.07	0.13	119.71	21.82	107.81	0.38	188.48	10.57	0.00	0.00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.7	4.7	26.6	168.1	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	161.46	23.85	122.30	0.40	240.25	13.50	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	526	15.7	16.8	73.8	519.4	0.22	91.40	0.10	1.45	0.07	0.39	438.73	79.87	345.79	1.90	774.93	28.15	0.00	0.00		
II Завтрак																					
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
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
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/20	11.4	5.4	12.2	143.5	0.06	0.96	0.22	0.26	0.06	0.08	27.83	20.50	98.33	1.18	160.47	3.60	0.00	0.00	105	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	19.6	14.2	5.2	226.6	0.10	0.61	0.05	3.90	0.26	0.13	50.59	53.63	240.13	1.45	436.82	137.31	0.00	0.00	235	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150/4	4.6	4.5	18.8	136.6	0.07	38.90	0.30	0.46	0.08	0.10	101.98	40.39	78.53	2.32	524.27	8.09	0.00	0.00	321	2011
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	16.08	6.40	13.20	0.32	108.48	0.18	0.00	0.00	402	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
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
Итого за прием пищи:	784	42.6	30.9	100.3	853.9	0.30	45.03	0.69	5.51	0.40	0.37	227.68	139.82	477.89	6.29	1 458.34	150.26	0.00	0.00		
Полдник																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.4	0.3	60.7	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.73	4.30	68.86	0.90	55.79	7.97	0.00	0.00	213	2012
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	75/20	6.5	9.3	11.2	155.3	0.02	0.00	0.04	0.28	0.27	0.04	10.02	2.43	24.69	0.33	24.54	2.12	0.00	0.00	217	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	10.10	5.15	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
Итого за прием пищи:	478	12.2	14.3	40.7	345.4	0.09	15.04	0.15	2.03	1.15	0.23	63.85	23.88	117.47	5.27	522.96	13.09	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1.3	2.1	6.6	52.1	0.02	20.24	0.00	0.86	0.00	0.01	33.66	11.49	24.77	0.47	208.52	2.18	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	150	5.6	4.6	33.9	199.6	0.10	0.00	0.02	0.11	0.07	0.04	23.92	21.75	55.93	1.00	91.94	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	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
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
Итого за прием пищи:	553	18.3	20.3	89.8	617.4	0.27	20.28	0.02	1.92	0.07	0.08	92.21	58.28	194.62	3.81	365.36	3.26	0.00	0.00		
Ужин 2																					
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"	175	4.8	4.2	6.8	354.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	205	7.1	5.1	21.8	432.5	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		
Всего за день:		97.6	88.4	365.5	2 943.1	0.96	175.75	0.96	11.86	1.69	1.10	847.07	322.25	1 184.27	21.05	3 195.89	195.84	0.00	0.00		

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
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150/4	6.3	9.7	24.6	211.8	0.12	0.52	0.05	2.06	0.11	0.16	108.82	62.87	149.78	1.89	255.94	9.94	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
Итого за прием пищи:	554	13.1	26.8	65.5	564.9	0.23	90.59	0.20	3.51	0.34	0.29	278.21	102.21	275.73	3.78	629.99	14.02	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	0.1	3.6	22.1	0.05	2.28	0.00	0.68	0.00	0.02	10.26	10.77	31.81	0.36	56.43	0.00	0.00	0.00		2012
РАССОЛЬНИК	200/20	10.7	8.5	20.4	207.3	0.14	11.33	0.03	0.45	0.06	0.14	52.02	46.13	150.67	2.55	936.23	9.51	0.00	0.00	94	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	20.1	14.4	8.9	244.5	0.29	19.50	8.37	4.80	0.00	0.00	21.00	22.50	346.50	7.50	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.8	4.1	29.4	174.0	0.08	0.00	0.02	0.09	0.06	0.03	14.90	18.42	47.41	0.83	79.52	0.00	0.00	0.00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.2	0.0	18.4	75.1	0.01	0.20	0.00	0.08	0.00	0.01	13.36	4.81	8.86	0.22	71.58	0.10	0.00	0.00	402	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
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
Итого за прием пищи:	760	43.1	28.5	116.2	900.7	0.62	33.31	8.42	6.85	0.12	0.22	118.14	112.53	610.75	12.06	1 183.06	10.69	0.00	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/50	11.7	18.4	33.9	351.6	0.05	0.01	0.05	1.91	0.29	0.06	27.53	13.37	62.01	1.11	175.82	2.41	0.00	0.00	225	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	16.5	23.7	55.4	509.4	0.14	15.79	0.08	2.86	0.29	0.25	204.53	42.17	186.51	4.53	811.82	18.91	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1.3	2.1	6.6	52.1	0.02	20.24	0.00	0.86	0.00	0.01	33.66	11.49	24.77	0.47	208.52	2.18	0.00	0.00	40	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	19.3	5.0	2.8	133.8	0.09	0.23	0.05	0.51	0.27	0.13	51.40	47.37	222.12	0.95	409.91	137.86	0.00	0.00	249	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	5.5	24.8	163.6	0.14	12.12	0.03	0.26	0.08	0.12	46.81	34.81	97.17	1.42	887.79	9.63	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
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
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
Итого за прием пищи:	593	30.0	14.0	83.3	582.2	0.30	32.63	0.08	2.38	0.35	0.29	148.50	108.71	376.98	4.18	1 571.12	150.75	0.00	0.00		
Ужин 2																					
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"	175	4.8	4.2	6.8	354.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	205	7.1	5.1	21.8	432.5	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		
Всего за день:		112.7	100.8	380.6	3 180.0	1.38	176.32	8.78	16.55	1.10	1.08	777.23	388.52	1 511.97	28.48	4 262.79	195.45	0.00	0.00		

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		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/4	6.6	8.9	34.6	246.0	0.06	0.78	0.05	0.26	0.07	0.17	160.10	32.97	155.93	0.46	254.68	13.99	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.6	5.5	24.9	173.8	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.17	164.25	40.64	143.37	1.31	310.38	13.50	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
Итого за прием пищи:	526	18.7	19.1	86.7	605.7	0.21	91.59	0.11	1.38	0.07	0.44	481.91	107.81	414.98	2.89	911.26	31.57	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	6.9	8.6	0.6	107.6	0.01	0.32	0.01	0.86	0.00	0.06	28.18	26.58	87.06	0.58	60.18	0.24	0.00	0.00	61	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	2.1	4.1	11.5	93.9	0.07	10.33	0.24	1.75	0.00	0.06	42.99	31.40	64.67	1.39	472.89	3.99	0.00	0.00	67	2011
ЩИ	200/20	11.8	8.9	20.9	217.5	0.12	28.31	0.20	0.55	0.06	0.15	86.53	47.02	151.68	2.88	836.45	12.07	0.00	0.00	83	2008
ГУЛЯШ	90	13.6	10.7	2.6	161.0	0.04	0.97	0.01	2.35	0.00	0.08	12.21	15.75	116.82	1.74	281.66	5.77	0.00	0.00	260	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4.4	4.5	18.0	132.8	0.07	38.32	0.25	0.41	0.08	0.09	96.85	37.98	74.83	2.21	493.12	7.70	0.00	0.00	336	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.2	0.0	17.6	71.6	0.01	0.20	0.00	0.08	0.00	0.01	13.34	4.81	8.86	0.22	71.56	0.10	0.00	0.00	402	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
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
Итого за прием пищи:	820	44.6	38.2	106.7	962.1	0.37	78.45	0.71	6.75	0.14	0.47	286.70	173.44	529.42	9.62	2 255.16	30.95	0.00	0.00		
Полдник																					
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	13.0	17.2	30.1	327.6	0.16	0.00	0.09	1.46	0.66	0.18	40.03	19.00	160.65	2.02	153.52	6.03	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
Итого за прием пищи:	430	13.6	17.8	50.6	493.9	0.27	17.01	25.10	3.00	1.08	0.28	71.32	32.62	177.15	5.32	571.06	9.03	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	0.1	3.5	21.7	0.05	2.23	0.00	0.67	0.00	0.02	10.04	10.55	31.14	0.35	55.24	0.00	0.00	0.00		2012
ГОЛУБЦЫ	90	4.1	7.3	9.0	119.3	0.04	10.06	0.23	1.66	0.49	0.11	41.71	16.75	67.12	1.19	183.59	6.54	0.00	0.00	305	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	147.7	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	44.86	30.31	85.82	1.22	764.25	8.55	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	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
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
Итого за прием пищи:	573	15.0	14.2	83.4	523.8	0.26	22.75	0.26	3.32	0.57	0.27	117.69	76.61	224.41	4.84	1 092.78	16.17	0.00	0.00		
Ужин 2																					
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"	175	4.8	4.2	6.8	354.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	205	7.1	5.1	21.8	432.5	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		
Всего за день:		100.7	95.4	388.3	3 192.5	1.19	213.80	26.18	15.40	1.86	1.49	982.22	410.88	1 394.46	26.45	4 904.56	88.80	0.00	0.00		

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		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
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	155	3.8	4.4	24.0	151.0	0.04	0.00	0.02	0.85	0.08	0.02	18.86	6.17	30.19	0.72	44.25	0.53	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	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	593	13.4	30.2	66.0	597.3	0.25	90.04	0.15	2.46	0.31	0.12	106.31	50.71	181.46	3.54	406.93	4.61	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200/20	7.0	7.4	21.5	181.8	0.14	11.65	0.31	1.05	0.79	0.22	44.15	37.57	132.56	2.18	821.94	13.94	0.00	0.00	77	2012
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	90	3.8	16.9	13.6	222.2	0.05	1.50	0.07	3.22	0.30	0.08	53.26	18.26	82.87	1.21	150.34	5.29	0.00	0.00	278	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4.4	4.4	18.0	132.6	0.07	38.26	0.30	0.42	0.08	0.09	97.25	38.48	74.70	2.21	493.51	7.74	0.00	0.00	336	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.2	0.0	18.4	75.1	0.01	0.20	0.00	0.08	0.00	0.01	13.36	4.81	8.86	0.22	71.58	0.10	0.00	0.00	402	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
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
Итого за прием пищи:	780	21.5	30.2	108.0	797.2	0.33	54.61	0.68	5.52	1.17	0.43	228.42	117.42	338.89	6.78	1 661.27	28.15	0.00	0.00		
Полдник																					
ОЛАДЬИ	100	8.6	11.7	41.2	304.7	0.09	0.31	0.06	1.75	0.20	0.11	76.63	15.81	100.24	0.74	169.68	7.25	0.00	0.00	401	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.0	0.0	14.1	56.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.59	1.18	0.00	0.00	0.83	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
Итого за прием пищи:	443	9.2	12.3	70.0	431.7	0.14	15.31	0.07	2.70	0.20	0.14	106.22	28.99	116.74	4.04	587.51	10.25	0.00	0.00		
Ужин																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.80	11.34	33.48	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	22.3	8.1	8.9	198.0	0.12	0.89	0.03	2.93	0.13	0.15	68.33	64.60	284.60	1.82	520.44	153.44	0.00	0.00	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	147.7	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	44.86	30.31	85.82	1.22	764.25	8.55	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	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
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
Итого за прием пищи:	573	33.1	15.0	84.1	605.6	0.34	13.71	0.06	4.64	0.21	0.31	140.64	121.29	436.82	4.76	1 409.02	163.07	0.00	0.00		
Ужин 2																					
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"	175	4.8	4.2	6.8	354.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	205	7.1	5.1	21.8	432.5	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		
Всего за день:		87.2	95.5	388.3	3 054.6	1.15	177.67	0.96	16.27	1.89	1.03	609.44	341.31	1 135.91	23.05	4 131.53	207.16	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	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		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/3	6.6	7.4	34.5	232.2	0.06	0.78	0.04	0.22	0.05	0.17	159.92	32.97	155.64	0.45	254.39	13.99	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.7	4.7	23.1	154.2	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	161.40	23.85	122.30	0.40	240.14	13.50	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	525	17.8	16.8	84.8	572.3	0.22	91.59	0.10	1.34	0.05	0.43	478.88	91.02	393.62	1.97	840.73	31.57	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ГОРОХ ОВОЩНОЙ КОНСЕРВЫ	60	1.9	2.4	4.0	45.2	0.05	2.49	0.01	0.81	0.04	0.03	14.45	12.21	35.47	0.41	62.27	0.00	0.00	0.00	131	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200/20	9.9	6.3	24.9	197.5	0.15	31.33	0.19	0.58	0.06	0.15	81.12	52.05	147.56	2.92	990.51	11.90	0.00	0.00	99	2011
КОТЛЕТЫ ,БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	2.9	12.2	13.7	176.5	0.04	0.11	0.04	2.19	0.14	0.05	32.92	15.18	56.40	0.96	80.45	2.42	0.00	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.6	4.6	33.9	199.6	0.10	0.00	0.02	0.11	0.07	0.04	17.63	21.38	54.65	0.95	91.76	0.00	0.00	0.00	205	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.1	14.6	58.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.88	3.90	7.80	0.98	0.00	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
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
Итого за прием пищи:	793	26.1	27.0	126.6	855.0	0.39	33.93	0.26	4.44	0.31	0.29	157.60	114.62	327.38	6.82	1 264.29	15.40	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	9.2	12.9	56.6	379.7	0.10	0.00	0.07	1.68	0.37	0.08	20.72	12.03	78.01	0.91	108.93	3.09	0.00	0.00	469	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	400	14.0	18.2	78.1	537.5	0.19	15.78	0.10	2.63	0.37	0.27	197.72	40.83	202.51	4.33	744.93	19.59	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1.3	2.1	6.6	52.1	0.02	20.24	0.00	0.86	0.00	0.01	33.66	11.49	24.77	0.47	208.52	2.18	0.00	0.00	40	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	90	19.6	6.0	6.2	157.0	0.09	0.18	0.03	2.11	0.22	0.12	42.12	47.12	219.39	0.98	403.07	137.14	0.00	0.00	236	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	147.7	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	44.86	30.31	85.82	1.22	764.25	8.55	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	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
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
Итого за прием пищи:	593	29.9	14.9	83.3	589.5	0.28	30.84	0.06	3.96	0.30	0.26	137.27	103.96	362.90	4.01	1 440.74	148.95	0.00	0.00		
Ужин 2																					
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"	175	4.8	4.2	6.8	354.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	205	7.1	5.1	21.8	432.5	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		
Всего за день:		96.6	83.0	433.7	3 161.3	1.16	176.14	0.52	13.32	1.03	1.28	996.07	370.83	1 334.91	20.91	4 364.99	216.59	0.00	0.00		

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
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6.6	8.1	23.3	193.0	0.07	0.03	0.04	0.15	0.08	0.06	120.71	20.11	95.01	0.78	74.90	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
Итого за прием пищи:	538	10.6	21.7	64.3	502.8	0.18	90.07	0.17	1.56	0.31	0.16	189.77	54.57	165.28	2.60	437.53	4.08	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/20	9.3	5.8	18.3	163.4	0.17	5.29	0.18	1.83	0.06	0.09	35.23	34.72	109.07	2.25	567.74	6.16	0.00	0.00	99	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	16.6	3.3	2.3	105.2	0.05	1.75	0.06	0.22	0.00	0.11	23.67	17.34	139.48	1.49	212.10	5.86	0.00	0.00	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5.8	9.1	32.4	240.2	0.17	33.35	0.52	0.58	0.14	0.15	88.97	56.28	130.24	2.69	1 071.02	12.65	0.00	0.00	137	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.2	0.0	17.6	71.6	0.01	0.20	0.00	0.08	0.00	0.01	13.34	4.81	8.86	0.22	71.56	0.10	0.00	0.00	402	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
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
Итого за прием пищи:	790	38.6	24.9	110.7	829.5	0.46	44.79	0.87	3.46	0.20	0.41	192.41	132.05	435.35	7.67	2 150.72	25.85	0.00	0.00		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	12.5	17.0	39.4	362.4	0.04	0.15	0.04	1.97	0.24	0.16	115.52	14.78	102.99	0.44	168.92	4.86	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
Итого за прием пищи:	430	13.1	17.6	59.9	528.7	0.15	17.16	25.05	3.51	0.66	0.26	146.81	28.40	119.49	3.74	586.46	7.86	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1.3	2.1	6.6	52.1	0.02	20.24	0.00	0.86	0.00	0.01	33.66	11.49	24.77	0.47	208.52	2.18	0.00	0.00	40	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	24.7	10.6	3.8	242.8	0.28	18.56	8.64	1.91	0.08	2.12	23.43	22.55	355.66	7.84	415.40	9.65	0.00	0.00	255	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	4.7	24.8	156.6	0.14	12.12	0.03	0.24	0.06	0.12	44.76	34.72	96.19	1.40	886.62	9.57	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	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
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
Итого за прием пищи:	593	35.4	18.8	84.3	684.2	0.49	50.96	8.67	3.76	0.14	2.28	118.48	83.80	509.54	11.05	1 575.44	22.48	0.00	0.00		
Ужин 2																					
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"	175	4.8	4.2	6.8	354.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	205	7.1	5.1	21.8	432.5	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		
Всего за день:		107.7	90.8	379.4	3 168.0	1.37	206.98	34.76	13.24	1.31	3.14	675.32	321.72	1 291.66	28.99	4 816.95	61.35	0.00	0.00		

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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150/4	7.6	9.3	30.0	234.8	0.13	0.78	0.05	0.88	0.07	0.17	164.71	39.54	171.42	0.95	282.67	14.84	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	539	14.2	14.0	70.6	474.5	0.24	90.83	0.09	2.00	0.07	0.27	330.07	76.90	290.81	2.44	642.07	18.92	0.00	0.00		
II Завтрак																					
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
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
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	6.9	8.6	0.6	107.6	0.01	0.32	0.01	0.86	0.00	0.06	28.18	26.58	87.06	0.58	60.18	0.24	0.00	0.00	61	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	2.3	8.4	13.1	139.1	0.08	11.18	0.12	3.49	0.00	0.06	40.25	31.71	67.83	1.42	535.56	4.20	0.00	0.00	67	2011
БОРЩ	200/20	9.9	7.3	23.5	205.8	0.12	30.40	0.27	0.63	0.06	0.15	92.33	53.01	140.96	3.07	898.19	13.47	0.00	0.00	56	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	20.6	14.8	8.5	249.7	0.11	1.03	0.06	3.97	0.31	0.15	58.92	59.09	263.65	1.87	474.49	138.25	0.00	0.00	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	5.5	24.8	163.6	0.14	12.12	0.03	0.26	0.08	0.12	45.15	34.71	96.83	1.40	887.74	9.63	0.00	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.2	0.0	17.6	71.6	0.01	0.20	0.00	0.08	0.00	0.01	13.34	4.81	8.86	0.22	71.56	0.10	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
Итого за прием пищи:	840	50.7	46.6	133.7	1 166.9	0.55	55.25	0.49	10.54	0.45	0.58	289.17	226.41	707.69	9.56	2 993.22	167.69	0.00	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/45	10.3	13.8	32.9	300.2	0.04	0.18	0.06	0.29	0.23	0.15	105.21	16.77	102.30	0.67	163.53	5.13	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
Итого за прием пищи:	488	11.0	14.4	61.9	428.4	0.09	15.20	0.07	1.24	0.23	0.18	137.03	31.93	122.51	4.34	593.76	8.13	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1.3	2.1	6.6	52.1	0.02	20.24	0.00	0.86	0.00	0.01	33.66	11.49	24.77	0.47	208.52	2.18	0.00	0.00	40	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	3.5	6.9	26.8	184.0	0.15	12.43	0.03	1.29	0.08	0.10	21.89	35.91	96.92	1.74	883.62	7.82	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	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
Итого за прием пищи:	523	12.2	11.0	92.6	520.6	0.25	32.71	0.03	3.40	0.08	0.15	76.58	69.04	171.61	3.95	1 183.24	11.80	0.00	0.00		
Ужин 2																					
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"	175	4.8	4.2	6.8	354.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	205	7.1	5.1	21.8	432.5	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		
Всего за день:		96.9	92.1	419.7	3 197.4	1.21	197.99	0.68	18.13	0.83	1.21	857.45	424.68	1 341.12	24.07	5 486.59	207.62	0.00	0.00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	0.00	0.00	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150/4	6.3	9.7	24.6	211.8	0.12	0.52	0.05	2.06	0.11	0.16	108.82	62.87	149.78	1.89	255.94	9.94	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	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	542	10.3	23.4	65.4	520.3	0.23	90.54	0.18	3.29	0.11	0.23	175.90	95.47	216.49	3.31	603.96	14.02	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/20	13.6	10.2	22.2	243.0	0.14	30.97	0.34	0.78	0.08	0.18	88.66	55.78	171.62	3.33	992.09	14.09	0.00	0.00	67	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	19.9	8.6	18.3	230.8	0.07	2.13	0.26	0.54	0.09	0.14	26.17	31.40	180.60	1.83	279.20	6.99	0.00	0.00	291	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.1	14.6	58.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.88	3.90	7.80	0.98	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	70	5.4	2.1	35.1	181.3	0.11	0.00	0.00	1.75	0.00	0.04	15.40	23.10	59.50	1.40	91.70	2.52	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	
Итого за прием пищи:	743	42.9	21.6	111.7	821.4	0.33	36.10	0.60	3.07	0.17	0.37	148.91	122.58	433.92	7.90	1 447.59	23.60	0.00	0.00			
Полдник																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/50	11.7	15.4	33.9	324.3	0.05	0.01	0.05	0.61	0.29	0.06	27.46	13.33	61.84	1.11	174.99	2.41	0.00	0.00	225	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	385	2011	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	500	16.5	20.7	55.4	482.1	0.14	15.79	0.08	1.56	0.29	0.25	204.46	42.13	186.34	4.53	810.99	18.91	0.00	0.00			
Ужин																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0.7	5.0	4.0	64.6	0.01	2.37	0.00	2.16	0.00	0.02	17.51	10.45	20.12	0.63	144.50	3.10	0.00	0.00	36	2012	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	21.1	13.3	15.5	267.0	0.12	0.44	0.04	3.38	0.08	0.16	95.38	61.62	265.79	1.50	497.05	140.23	0.00	0.00	234	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	147.7	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	44.86	30.31	85.82	1.22	764.25	8.55	0.00	0.00	312	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	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	
Итого за прием пищи:	593	32.3	25.7	99.9	762.6	0.33	13.21	0.07	7.03	0.16	0.31	176.55	122.04	417.94	4.72	1 484.50	153.68	0.00	0.00			
Ужин 2																						
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"	175	4.8	4.2	6.8	354.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011	
Итого за прием пищи:	205	7.1	5.1	21.8	432.5	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			
Всего за день:		112.0	99.2	392.6	3 209.2	1.12	159.64	0.93	15.90	0.73	1.19	733.67	405.12	1 316.69	24.39	4 413.84	211.29	0.00	0.00			

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		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150/4	5.1	6.5	24.5	177.3	0.05	0.52	0.03	0.67	0.06	0.12	112.11	15.61	90.88	0.32	176.88	9.00	0.00	0.00	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.6	5.5	24.9	173.8	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.17	164.25	40.64	143.37	1.31	310.38	13.50	0.00	0.00	433	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	526	17.2	16.7	76.6	537.0	0.20	91.33	0.09	1.79	0.06	0.39	433.92	90.45	349.93	2.75	833.46	26.58	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1.3	2.1	6.6	52.1	0.02	20.24	0.00	0.86	0.00	0.01	33.66	11.49	24.77	0.47	208.52	2.18	0.00	0.00	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/20	7.1	7.9	15.5	170.3	0.09	7.14	0.20	0.36	0.06	0.10	53.27	36.76	108.16	1.78	603.05	6.62	0.00	0.00	96	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	2.1	12.1	20.1	198.7	0.04	3.29	0.29	2.95	0.11	0.03	25.71	16.85	49.18	0.81	177.19	2.77	0.00	0.00	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	147.7	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	44.86	30.31	85.82	1.22	764.25	8.55	0.00	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.2	0.0	17.6	71.6	0.01	0.20	0.00	0.08	0.00	0.01	13.34	4.81	8.86	0.22	71.56	0.10	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
Итого за прием пищи:	820	21.1	29.5	126.8	869.9	0.36	41.25	0.52	5.74	0.25	0.28	181.84	116.72	319.29	5.50	1 890.07	22.02	0.00	0.00		
Полдник																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	8.0	15.5	1.6	179.0	0.03	0.17	0.16	1.03	1.02	0.21	132.57	11.46	135.93	1.01	106.83	10.48	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
Итого за прием пищи:	440	8.6	16.1	22.1	345.3	0.14	17.18	25.17	2.57	1.44	0.31	163.86	25.08	152.43	4.31	524.37	13.48	0.00	0.00		
Ужин																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	6.9	8.6	0.6	107.6	0.01	0.32	0.01	0.86	0.00	0.06	28.18	26.58	87.06	0.58	60.18	0.24	0.00	0.00	61	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	6.1	4.1	74.2	0.02	2.87	0.12	2.60	0.00	0.02	15.09	9.24	21.41	0.45	140.29	1.85	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	150	3.8	4.3	9.8	93.0	0.04	27.00	0.11	0.30	0.00	0.00	90.00	29.00	59.00	1.20	0.00	0.00	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	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
Итого за прием пищи:	593	24.5	33.0	75.2	696.1	0.25	30.27	0.24	5.01	0.00	0.21	176.27	100.42	304.30	5.61	426.40	3.89	0.00	0.00		
Ужин 2																					
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"	175	4.8	4.2	6.8	354.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	205	7.1	5.1	21.8	432.5	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		
Всего за день:		80.2	101.4	361.6	3 055.3	1.03	184.03	26.02	16.06	1.75	1.22	980.49	353.07	1 174.45	21.95	3 748.60	67.05	0.00	0.00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011	
КАША "ДРУЖБА"	150/4	5.5	7.2	29.8	206.9	0.08	0.52	0.04	0.55	0.07	0.12	110.65	29.52	124.14	0.63	193.19	9.88	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	
Итого за прием пищи:	542	9.5	20.8	70.7	516.3	0.19	90.56	0.17	1.96	0.30	0.22	180.08	64.06	194.41	2.45	555.84	13.96	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	80	1.1	5.1	5.3	71.8	0.02	3.49	0.00	2.27	0.00	0.02	22.74	14.05	29.76	0.81	179.18	3.56	0.00	0.00	55	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4.3	5.5	22.0	156.1	0.13	11.99	0.25	0.63	0.29	0.13	32.01	35.97	96.82	1.72	804.62	9.61	0.00	0.00	83	2012	
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	25.1	12.3	20.8	294.7	0.12	0.87	0.10	3.47	0.25	0.22	61.93	38.36	243.56	2.98	321.92	11.81	0.00	0.00		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.6	5.0	33.9	202.8	0.10	0.00	0.02	0.12	0.08	0.04	17.68	21.38	54.72	0.95	91.83	0.00	0.00	0.00	205	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.2	0.0	17.7	72.2	0.01	0.25	0.01	0.09	0.00	0.01	13.20	4.91	9.24	0.23	76.10	0.13	0.00	0.00	349	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	
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	
Итого за прием пищи:	830	43.5	29.9	145.3	1 027.1	0.46	16.60	0.38	7.83	0.62	0.45	158.56	131.17	476.60	7.69	1 539.15	26.91	0.00	0.00			
Полдник																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	10.9	15.1	28.0	293.1	0.03	0.06	0.03	1.91	0.23	0.09	51.99	7.74	57.65	0.40	85.00	3.25	0.00	0.00	219	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	434	2008	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	400	15.7	20.4	49.5	450.9	0.12	15.84	0.06	2.86	0.23	0.28	228.99	36.54	182.15	3.82	721.00	19.75	0.00	0.00			
Ужин																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1.3	2.1	6.6	52.1	0.02	20.24	0.00	0.86	0.00	0.01	33.66	11.49	24.77	0.47	208.52	2.18	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	150	3.2	5.4	21.4	147.7	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	44.86	30.31	85.82	1.22	764.25	8.55	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	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	
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	
Итого за прием пищи:	553	15.9	21.1	77.3	565.5	0.29	30.66	0.03	2.05	0.08	0.14	113.15	66.84	224.51	4.03	1 037.67	11.81	0.00	0.00			
Ужин 2																						
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"	175	4.8	4.2	6.8	354.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011	
Итого за прием пищи:	205	7.1	5.1	21.8	432.5	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			
Всего за день:		94.6	100.0	403.0	3 182.6	1.15	157.66	0.64	15.65	1.23	1.12	708.63	321.51	1 139.67	21.92	3 920.46	73.51	0.00	0.00			

15 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			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	0.00	0.00	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150/4	3.7	6.3	15.4	133.1	0.09	0.18	0.03	0.84	0.07	0.06	49.36	31.28	93.03	0.86	126.38	4.43	0.00	0.00	413	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	10.10	5.15	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	
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	574	12.2	24.1	67.4	542.2	0.23	90.25	0.18	2.61	0.07	0.18	222.92	77.23	236.13	3.12	524.41	9.23	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	6.9	8.6	0.6	107.6	0.01	0.32	0.01	0.86	0.00	0.06	28.18	26.58	87.06	0.58	60.18	0.24	0.00	0.00	61	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1.1	8.1	5.9	101.8	0.03	7.43	0.16	3.47	0.00	0.03	21.47	13.99	31.41	0.64	223.31	2.83	0.00	0.00	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4.5	5.7	14.1	129.1	0.09	7.37	0.24	0.61	0.48	0.14	34.44	23.64	89.92	1.37	518.10	9.31	0.00	0.00	1		
КОЛБАСКИ "СТУДЕНЧЕСКИЕ"	100	17.9	7.4	14.1	195.0	0.09	2.35	0.06	2.17	0.00	0.13	24.63	28.85	168.07	2.21	314.35	6.38	0.00	0.00			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.2	14.9	113.9	0.05	31.91	0.10	0.28	0.08	0.07	83.89	28.76	58.13	1.77	369.66	5.84	0.00	0.00	346	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.1	26.7	109.0	0.01	0.40	0.01	0.15	0.00	0.01	17.01	6.92	14.67	0.36	120.47	0.20	0.00	0.00	402	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	
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	
Итого за прием пищи:	830	39.8	35.5	111.8	934.1	0.33	49.78	0.58	8.29	0.56	0.46	216.22	138.64	474.76	7.53	1 645.37	25.88	0.00	0.00			
Полдник																						
ТВОРОЖНИК "ПРЯЖЕННЫЙ"	100/20	12.7	17.0	31.3	330.8	0.05	0.69	0.67	2.05	0.48	0.19	169.59	24.88	150.40	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	
Итого за прием пищи:	463	13.4	17.6	60.3	459.0	0.10	15.71	0.68	3.00	0.48	0.22	201.41	40.04	170.61	4.63	620.21	10.08	0.00	0.00			
Ужин																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1.3	2.1	6.6	52.1	0.02	20.24	0.00	0.86	0.00	0.01	33.66	11.49	24.77	0.47	208.52	2.18	0.00	0.00	40	2008	
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90/30	4.1	3.7	14.1	106.5	0.03	0.94	0.07	0.55	0.46	0.09	21.48	12.56	67.26	0.77	96.62	5.24	0.00	0.00	64	2010	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.3	145.3	0.12	10.36	0.03	0.24	0.08	0.10	35.49	29.07	84.14	1.18	761.37	8.47	0.00	0.00	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	14.3	57.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	3.16	3.71	0.37	13.23	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
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	
Итого за прием пищи:	628	14.6	12.5	93.9	549.3	0.22	31.56	0.10	2.40	0.54	0.22	105.05	66.18	205.38	3.39	1 119.04	16.97	0.00	0.00			
Ужин 2																						
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"	175	4.8	4.2	6.8	354.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011	
Итого за прием пищи:	205	7.1	5.1	21.8	432.5	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			
Всего за день:		88.8	95.8	394.3	3 091.6	0.96	191.30	1.54	17.25	1.65	1.11	770.20	342.49	1 135.38	22.45	3 983.33	63.24	0.00	0.00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1490,6	1437,2	5870,8	47271,6	17.87	2 686.39	178.87	231.41	21.53	21.52	11 968.10	5 436.86	19 394.95	364.46	64 850.58	2 281.68	0.00	0.00
Среднее значение за период	99.4	95.8	391.4	3 151.4	1.19	179.09	11.92	15.43	1.44	1.43	797.87	362.46	1 293.00	24.30	4 323.37	152.11	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.6	27.4	60.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 лет	544	225	796	451	582	205