Утверждаю: Е.В. Чумак Директор МАОУ СОЩ №2 " 01 " сентября 2025 г

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Меню приготовляемых блюд Возрастная категория 7-11 лет

-			
	л		

		T			энергег			1 ден						- 14	- 0	200	-	100	,	NG.	Соорни
U 6	Macca	— ï		щества	и-	ļ.,		Вита	мины				1	минер	альные	вещества	177	30		№ рецеп-	к
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белк		Углевод	ческая	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe , мг	К, мг	I, мкг	F , мг	Ѕе, мг	туры	рецепту
	l	И, Г	Ы, Г	ы, г	паппоет	1		Завтр	arc						I					-31	15
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С																				400	
маслом	200/10	4,8	11,3	31,7	248.7	0,05	0,51	0,07	0,35	0,15	0.14	115,25	26,54	121,67	0,40	174,76	9,24	0,01	0,00	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3.7	24.3	146.8	0.03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	117,42	28,89	104,58	0,88	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,0	4,3	30,3	179,1	0,05	0,40	0,13	0,02	0,00	0.00	121,86	31,86	105,12	1,71	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0.00	0,00	01	2008
ПЕЧЕНЬЕ ГРЕЧЕСКОЕ "КУЛУРАКИ"	30	1,5	2,4	18,2	78,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,59	0,81	13,50	0,27	17,40	0,00	0,00	0,00	77/3	2008
Итого за прием пищи:	860	18,2	22,2	136,4	781,2	0,20	3,03	0.22	1,03	0,15	0,31	376,76	105,02	381,77	6,50	676,45	21,36	0,01	0,00		
								ел 2 ва													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,1	2,2	41,1	0,04	14,94	0,10	1.49	0,00	0,02	11,33	12,04	16,00	0,61	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕИ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	6,5	7,1	105,7	0,05	9,82	0,17	1,22	0,00	0,06	42,71	19,72	60,74	1,11	304,13	4,91	0,02	0,00	88	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/60	24,1	13,8	3,9	265,9	0,27	18,32	8,36	4,39	0,00	2,06	29,15	22,91	348,81	7,65	425,37	10,16	0,25	0,04	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4.9	35,9	210,2	0.07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	25,58	10,59	42,58	0,98	66, 4 0	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0,1	26,3	108,0	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,43	8,58	8,10	0,14	78.04	0,60	0,00	0,00	375.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0.00	01	2008
СЛОЙКА С НАЧИНКОЙ	70	0,0	0,0	0,0	0,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	888	38,7	28,9	96,7	816,4	0,50	44.88	8.66	9,52	0,08	2,19	134,48	86,98	516,19	11,93	1 108,79	19,86	0,28	0,05		
							O6	ед 2 ва	риант		_										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,1	2.2	41,1	0,04	14,94	0,10	1,49	0,00	0,02	11,33	12,04	16,00	0,61	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	6,5	7,1	105,7	0,05	9,82	0,17	1,22	0,00	0,06	42,71	19,72	60.74	1.11	304,13	4.91	0.02	0,00	88	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/60	21.5	12,0	3,9	235,9	0,24	16,31	7,41	3,65	0,00	1,83	24,67	20.53	309,93	6,78	383.18	9,20	0.22	0,04	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	0.07	0,00	0,02	1,22	0.08	0.02	25,58	10,59	42,58	0,98	66,40	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0,1	26.3	108.0	0,01	1,80	0,01	0.10	0,00	0,01	17,43	8,58	8,10	0.14	78,04	0,60		0,00	375.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44.4	0,03	0,00	0,00	0.66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0,2	9.0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0.01	3,24	3,42	15,66	0,72	27.20	1.12	0,00	0,00	01	2008
СЛОЙКА С НАЧИНКОЙ (ФРУКТОВАЯ. ШОКОЛАДНАЯ)	70	0,0	0,0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0,00	0.00	0,00	0,00	00,00	0.00	0,00	0.00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	878	36,1	27,1	96,7	786,4	0,47	42.87	7.71	8,78	0,08	1,96	130.00	84,60	477.31	11,06	1 066,60	18.90	0,25	0.05		
								Полдн	_												
КЕКС С БРУСНИКОЙ	75	4,4	_		300.4	0.04	1,05	_	_	_			7,27	46,90	_			+	0,01	446	2025
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6		114.0		0,26	1			0.07		11,88	50,03		87,70	_	_	_	379	201-1
ФРУКТЫ (яблоко)	130	0,5	0.5		59,3		5,20				0.02		9,36	12,87	_	361.40	-		0,00	03	2004
Итого за прием пищи:	405	6,6	18,0	70,1	473,7	7 0.09	6,51	0,	_	+	0.17	97.79	28,51	109,80	3,45	521.40	-	0,02	0,01		
Всего за день:		99,6	96,2	399,9	2 857,	7 1,26	97,29	16,7	72 20,	0,88	4,63	739,03	305,11	1 485,07	32,94	3 373,24	70,39	0,56	0,11		7.0

*	-				Энергет			D			,			Marro							Сборни
п	Macca	—	тевые вст		и-			Витамі	ины				Т	NINH	еральны	е вещества	a			№ рецеп-	к
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белк [.] и, г	Жиры, г	Углево ды, г	ческая ценност	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Ѕе, мг	туры	рецепту
	1				ценност			Завт	рак												
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,9	6,1	2,6	69,0	0,02	15,60	0,02	2,82	0,00	0,00	15,60	12,00	22,20	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	29	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ	100/5	19,7	19,9	9,2	293,8	0,17	1,15	0,06	4,43	0,16	0,16	50,64	38,99	220,66	1,72	381,13	45,13	0,34	0,04	235/1	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,11	44,62	30,54	87,62	1,21	764,21	8,55	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	535	26,6	32,0	69,9	657,9	0,35	227,13	0,27	8,15	0,24	0,28	128,90	94,25	357,78	5,13	1 182,34	54,80	0,34	0,04		
								Обед 2	вариант	Г											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1,0	3,1	4,6	50,7	0,02	19,93	0,38	1,38	0,00	0,03	32,85	13,14	23,26	0,61	112,69	2,01	0,01	0,00	10	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/14	4,8	4,9	14,0	119,3	0,09	7,06	0,16	1,10	0,02	0,06	24,66	25,06	77,49	1,27	542,48	6,05	0,02	0,00	104	2011
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	20,6	47,6	41,9	678,6		0,79	0,42	4,18	0,00	0,15	29,90	56,43	247,02	2,44	451,58	_	0,04	0,01	443	2004
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	0,23	8,00	0,10	2,34	1,68	0,29	8,10	1,80	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	81/1	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20		0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	764	30,0	56,1	100,6	1 009,8	0,85	35,78	1,06	10,10	1,70	0,55	103,79	109,57	387,73	5,76	1 171,57	20,23	0,07	0,01		
		<u> </u>						Обед 2	вариан								l			<u> </u>	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1,0	3,1	4,6	50,7	0,02	19,93				0,03	32,85	13,14	23,26	0,61	112,69	2,01	0,01	0,00	10	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/14	4,8	4,9	14,0	119,3	0,09	7,06	0,16	1,10	0,02	0,06	24,66	25,06	77,49	1,27	542,48	6,05	0,02	0,00	104	2011
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	20,6	47,6	41,9	678,6	0,45	0,79	0,42	4,18	0,00	0,15	29,90	56,43	247,02	2,44	451,58	9,93	0,04	0,01	443	2004
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	0,23	8,00	0,10	2,34	1,68	0,29	8,10	1,80	0,00	0,00	0,62	0,00	0, '0	0,00	81/1	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	,	0,01	3,24		15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	764	30,0	56,1	100,6	1 009,8	0,85	35,78	1,06	10,10	1,70	0,55	103,79	109,57	387,73	5,76	1 171,57	20,23	0,07	0,01		
		1		<u> </u>				Поп	<u> </u> лник								1				
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	7,7	17,9	60,9	435,7	0,10	0,17			35 0,03	0,07	46.93	80,53	0,73	141,32	3,75	0,01	0,02	425	2011	
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	<u> </u>	1	137,5	1 '	0,00	0,00	_		0,00	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	_	0,0		62,1	0,00	0,84	0,00	0,0	0,00	0,01	14,80	8,41	0,79	34,01	0,00	_	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	445	10,9	23,8	93,1	635,3	0,10	1,01	0,02	6,3	35 0,03	0,08	61,73	88,94	1,52	175,33	3,75	0,01	0,02			
Всего за день:	, .	97,5	168,0	364,2	3 312,8	2,15	298,69	2,39	34,7	70 3,67	1,46	398.21	402.33	1 134,76	191,98	3 529,23	95,27	0.50	0,06		

3 день

		Пиш	евые вец	IECTR9	Энергет			Витам	ины	-				Минег	ральные і	вешества				.Nº	Сборни
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки,	жиры,		и- ческая	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Г , мг	Se, мг	ла рецеп-	к рецепту
	<u> </u>	<u>'</u>		ы, і	ценност			Завтр	ак									<u> </u>			p
	Г	1 1						342.16							1						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/15	3,6	7,2	10,1	107,4	0,03	0,09	0,05	0,69	0,08	0,04	73,10	11,25	59,02	0,65	38,96	0,92	0,00	0,00	7	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	120/5	23,2	16,2	21,7	309,7	0,12	1,23	0,10	4,16	0,11	0,18	53,34	39,97	222,25	3,09	304,15	8,71	0,01	0,00	498	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,4	6,4	38,0	242,8	0,22	0,00	0,02	4,67	0,08	0,12	19,79	124,41	185,10	4,35	261,51	2,26	0,01	0,00	171.1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,5	0,0	15,1	102,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	119,80	20,20	84,60	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
ГРУША СВЕЖАЯ	205	0,8	0,6	21,1	96,4	0,00	10,25	0,00	0,82	0,00	0,00	38,95	24,60	32,80	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	750	41,6	30,7	118,3	903,4	0,40	12,17	0,17	11,00	0,27	0,35	310,02	230,15	608,07	14,31	641,62	13,01	0,02	0,00		
							06	ед 2 ва	риант.												
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	60	1,0	2,6	7,6	57,9	0,04	5,99	0,02	1,11	0,00	0,04	12,96	11,68	29,28	0,56	284,18	2,55	0,01	0,00	23	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,9	9,4	9,8	140,7	0,09	6,57	0,18	1,17	0,00	0,06	45,17	22,59	62,24	1,18	323,30	6,20	0,01	0,00	82	2011
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	20,3	11,4	3,4	198,3	0,07	0,89	0,25	2,45	0,08	0,15	34,05	23,25	166,05	1,76	227,43	6,95	0,00	0,00	64	2006
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	20,45	27,38	74,49	0,52	56,06	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20		<u> </u>	<u> </u>	01	2008
Итого за прием пищи:	773	32,7	30,0	107,9	816,9	0,30	15,05	0,48	6,47	0,18	0,30	134,07	102,47	375,98	6,25	1 067,61	19,50	0,04	0,01		
	,						06	бед 2 ва	риант.									-			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,9	9,4	9,8	140,7	0,09	6,57	0,18	1,17	0,00	0,06	45,17	22,59	62,24	1,18	323,30	6,20	0,01	0,00	82	2011
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	20,3	11,4	3,4	198,3	0,07	0,89	0,25	2,45	0,08	0,15	34,05	23,25	166,05	1,76	227,43	6,95	0,00	0,00	64	2006
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	20,45	27,38	74,49	0,52	56,06	0,76	0,02	0,01	304	2011
компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
СОК ФРУКТОВЫИ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30		37,00			0,00	01_	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0		0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24		15,66	-	27,20	_	+		01	2008
Итого за прием пищи:	913	32,7	27,6	119,9	842,4	0,28	10,66	0,46	5,36	0,18	0,28	133,71	97,99	359,30	8,21	1 023,43	18,95	0,03	0,01		
			1	<u> </u>		T		Полд	ник	1											
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	150/20	13,5						0,04			0,24		30,93			320,99	<u> </u>	<u> </u>			2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	0,23	8,00	0,10	2,3	4 1,68	0,29	8,10	1,80	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	81/1	2003
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,0	4,3	30,3	179,1	0,05	0,40	0,13	0,0	2 0,00	0,00	121,86	31,86	105,12	1,71	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	570	18,5	18,9	124,1	740,7	0,44	8,92	0,27	6,2	8 1,78	0,53	298.52	64,59	296,38	2,81	321,61	11,25	0,03	0,03		
Всего за день:		125,5	107,2	470,2	3 303,4	1,42	46,80	1,38	29,1	1 2,41	1,46	876,32	495,20	1 639,73	31,58	3 054,27	62,71	0,12	0,05		
L				•		-														_	

	<u> </u>	Пип	јевые вещ	ества	Энергети-	-	-	Витам	ины					Мин	еральные	вешества		*		20	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	1							Завтр	ак												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	1,9	38,2	0,03	10,53	0,06	1,40	0,00	0,02	13,97	10,27	20,71	0,61	126,84	1,46	0,00	0,00	6	2003
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	100/50	26,5	24,5	2,6	337,2	0,10	1,61	0,12	1,31	0,00	0,19	27,15	27,39	213,69	1,83	367,99	6,15	0,17	0,00	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	25,58	10,59	42,58	0,98	66,40	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	22,8	92,2	0,23	8,04	0,10	2,35	1,68	0,29	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	82	2003
ПРЯНИКИ В АССОРТИМЕНТЕ	39	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ФРУКТЫ (яблоко)	130	0,5	0,5	12,4	59,3	0,03	5,20	0,01	0,82	0,00	0,02	18,72	9,36	12,87	2,57	361,40	2,60	0,01	0,00	03	2004
Итого за прием пищи:	749	35,3	33,3	87,9	781,5	0,49	25,38	0,31	7,76	1,76	0,55	97,75	68,95	314,15	6,71	960,17	12,12	0,19	0,01		
							Об	ед 2 ва	ариан	т.			·								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,1	3,6	46,7	0,02	16,23	0,32	1,44	0,00	0,02	26,56	11,47	18,91	0,74	120,96	1,79	0,01	0,00	8	2003
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10 /8	4,9	8,2	13,4	147,8	0,07	5,58	0,17	2,04	0,00	0,07	33,65	23,93	81,08	1,20	451,48	5,39	0,02	0,00	96	2011
СУФЛЕ "РЫБКА" С МАСЛОМ	90/5	13,0	17,4	8,3	241,2	0,10	0,60	0,10	1,30	0,40	0,13	34,47	22,59	141,36	0,74	234,45	30,03	0,22	0,03	43	2003
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,1	3,6	25,0	145,2	0,14	12,64	0,01	0,91	0,03	0,10	17,71	32,90	83,44	1,45	897,79	7,90	0,00	0,00	310	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	34,2	142,0	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	31,60	16,30	19,70	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12		0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	763	26,4	32,9	105,8	808,4	0,39	35,25			0,43	0,34	152,27	120,33	384,45	6,07	1 768,88	47,35	0,25	0,03		
		3-0				_	Об	ед 2 ва	ариан	T.											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,1	3,6	46,7	0,02	16,23	0,32	1,44	0,00	0,02	26,56	11,47	18,91	0,74	120,96	1,79	0,01	0,00	8	2003
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10 /8	4,9	8,2	13,4	147,8	0,07	5,58	0,17	2,04	0,00	0,07	33,65	23,93	81,08	1,20	451,48	5,39	0,02	0,00	96	2011
СУФЛЕ "РЫБКА" С МАСЛОМ	100/5	14,3	19,6	9,2	270,4	0,11	0,66	0,11	1,45	0,46	0,15	38,22	24,97	156,58	0,82	259,34	33,23	0,24	0,03	43	2003
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,1	3,6	25,0	145,2	0,14	12,64	0,01	0,91	0,03	0,10	17,71	32,90	83,44	1,45	897,79	7,90	0,00	0,00	310	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	34,2	142,0	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	31,60	16,30	19,70	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	773	27,7	35,1	106,7	837,6	0,40	35,31	0,71	6,94	0,49	0,36	156,02	122,71	399,67	6,15	1 793,77	50,55	0,27	0,03		
								Полді	ник												
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, З ВАРИАНТ	100	13,8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08	1,3	0,37	0,18	124,42	21,44	166,32			6,95				2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	15	0,2	0,0	15,1	62,1	0,00						14.80	6,34	8,41	0,79		0,00				2011
КОНФЕТЫ	20	0,3	1,4			0,00			_			3,24	4,86	7,38							2008
Итого за прием пищи:	340	14,3	13,0	_	421,7	0,10			-	_	0,20		32,64	182,11	2,41				+	-	
Всего за день:		103,7	114,3	361,7	2 849,2	1,3	38 95.9	94 1,72	22,8	3,05	1,45	548,50	344,63	1 280,38	21,34	4 795,84	116,97	0,76	0.09		

		Пиш	евые веш	ества	Энергет			Витам	ины					Мине	ральные	вещества				№	Сбор
Прием пищи, наименование блюда	Macca			Углевод	и-	B1,		22.4.4.66(V)												рецеп-	ник
Tipitem man, namenobaline omoga	порции	Г	г Г	ы, г	ческая пенност	мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, MF	туры	рецеп тур
	L				ценностт			Завтр	ак												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	32,2	20,6	43,4	494,2	0,08	0,46	0,10	1,36	0,10	0,43	325,11	42,68	366,92	0,81	331,26	3,78	0,06	0,04	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2011
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	0,00	0,00	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	2,2	0,9	14,6	75,4	0,04	0,00	0,00	0,75	0,00	0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00	02	2008
Итого за прием пищи:	570	37,6	27,4	90,0	767,6	0,12	0,50	0,10		0,10	0,45	344,05	57,39	397,29	2,09	396,42	4,86	0,06	0,04		
							Обе	д 2 ва	риант												
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,2	5,8	30,3	183,1	0,13	7,90	0,13	0,78	0,08	0,12	70,02	36,68	110,26	1,64	631,47	9,45	0,01	0,00	79	2012
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ "ШКОЛЬНЫЙ"	90	21,0	21,8	5,4	301,7	0,05	0,00	0,00	2,53	0,00	0,12	13,81	21,14	175,39	2,52	374,88	8,18	0,06	0,00	266	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	15,6	5,3	32,7	241,1	0,43	0,00	0,02	6,49	0,08	0,09	67,01	57,21	143,85	4,44	513,10	3,57	0,02	0,00	200	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00		0,00	,	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	740	46,1	33,7	114,1	914,4	0,68	207,90	0,31	10,90	0,16	0,35	172,12	131,17	472,46	11,04	1 583,65	23,44	0,09	0,00		
							Обе	д 2 ва	риант	г											
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4,7	5,6	23,7	153,1	0,09	7,54	0,33	0,80	0,08	0,10	78,57	32,22	93,65	1,44	393,11	7,95	0,01	0,00	79	2012
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫИ "ШКОЛЬНЫЙ"	100	23,4	24,3	6,0	335,4	0,06	-0,00	0,00	2,81	0,00			23,52	195,03	2,80	416,75	9,10	0,06		266	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	15,6	5,3	32,7	241,1	0,43	0,00	0,02	6,49	0,08	0,09	67,01	57,21	143,85	4,44	513,10	3,57	0,02	0,00	200	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	ე,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	750	48,0	36,0	108,1	918,1	0,65	207,54	0,51	11,20	0,16	0,34	182,47	129,09	475,49	11,12	1 387,16	22,86	0,09	0,00		
								Полдн	шк		-										
ВАТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ	100	8,3	10,4	44,7	306,3	0,10	0,14	0,07	1,2	0,16	0,11	59,42	14,27	92,86		150,49	6,82	0,02		410.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9			0,04	0.00	- 7	_			5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00		376	2011
ФРУКТЫ С САХАРОМ	60	0,4	0,2		37,8	0,02	8,40		-	_	-	-	5,67	9,18		142,59		0,01	0,00	627	2004
Итого за прием пищи:	375	8,9	10,6	67,7	404,6	0,12	8,58		<u> </u>	_			25,74	109,46	-	318,94	8,02	0,03	· ·		
Всего за день:		140,6	107,7	379,9	3 004,7	1,5	57 415,9	94 0,92	25,6	0,58	1,27	784,61	343,39	1 454,70	26,47	3 686,17	59,18	0,27	0,06		

		Пип	(евые веп	цества	Энергет			Витами	ины					Мине	ральные	вещества				.No	Сборни
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г	и- ческая ценност	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	рецеп- туры	рецепту
					ценност			Завтр	ак						L						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,7	11,4	29,2	243,0	0,09	0,51	0,07	0,22	0,15	0,15	134,50	26,54	173,26	0,66	205,95	8,82	0,02	0,01	182	2011
какао с молоком	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	117,42	28,89	104,58	0,88	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,0	4,3	30,3	179,1	0,05	0,40	0,13	0,02	0,00	0,00	121,86	31,86	105,12	1,71	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
Булочка Майская	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	730	16,6	19,7	96,1	613,3	0,20	1,43	0,22	0,90	0,15	0,29	378,82	97,01	407,26	3,97	450,24	18,94	0,02	0,01		
								ед 2 ва						K ₀							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	60	0,6	3,1	1,9	38,2	0,03	10,53	0,06	1,40	0,00	0,02	13,97	10,27	20,70	0,61	126,81	1,46	0,00	0,00	6	2003
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4,7	5,6	23,7	153,1	0,09	7,54	0,33		0,08	0,10	78,57	32,22	93,65	1,44	393,11	7,95				2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	100/5	13,8	23,6	12,9	306,5	0,14	0,10	0,03		0,10	0,09	24,97	26,62	137,98	2,31	264,52	5,96				2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03		0,10	0,02	20,45	27,38	74,49	0,52	56,06	0,76	_			2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	0,23	8,00	0,10	2,34	1,68	0,29	8,10	1,80	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	81/1	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	815	26,4	38,7	117,4	882,4	0,58	26,17	0,55	8,96	1,96	0,54	154,34	111,43	366,78	6,32	905,32	18,37	0,05	0,01		
							00	бед 2 ва	ариант.												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	1,9	38,2	0,03	10,53	0,06	1,40	0,00	0,02	13,97	10,27	20,70	0,61	126,81	1,46	0,00	0,00	6	2003
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4,7	5,6	23,7	153,1	0,09	7,54	0,33	0,80	0,08	0,10	78,57	32,22	93,65	1,44	393,11	7,95	0,01	0,00	79	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	100/5	13,8	23,6	12,9	306,5	0,14	0,10	0,03	2,93	0,10	0,09	24,97	26,62	137,98	2,31	264,52	5,96	0,02	0,00	271	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	20,45	27,38	74,49	0,52	56,06	0,76	0,02	0,01	304	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	0,23	8,00	0,10	2,34	1,68	0,29	8,10	1,80	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	81/1	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	815	26,4	38,7	117,4	882,4	0,58	26,17	0,55	8,96	1,96	0,54	154,34	111,43	366,78	6,32	905,32	18,37	0,05	0,01		
								Полді	ник								•				
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	50	2,4	5,0	25,0	154,9	0,05	0,08	0,04	0,8	36 0,08	0,02	9,30	10,95	27,80	0,76	59,40	1,08	0,00	0,00	2	2011
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
чай с молоком	200	3,5	0,0	15,1	102,7	0,00	0,60	0,00	0,0	00,00	0,00	119.00	20,20	84,60	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	375	8,9	10,9	57,2	395,1	0,05	0,68	0,04	0,8	36 0,08	0,02	8.00	31,15	112,40	2,16	59,40	1,08	0,00	0,00)	
		51,9	69,3	270,7	1 890,8	0,8	33 27,6	60 0,77	10,7	72 2,19	0,85	129.10	239,59	886,44	12,45	1 414,96	38,39	0,07	7 0,02	2	

	Macc	Пише	вые вег	пества	Энергет		-	Витам	ины	-				Мине	ральные	вещества				N ₂	Сборни
Прием пищи, наименование блюда	а порци и			Углевод ы, г	и- ческая пенност	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	рецен туры	к рецепт р
								Завтра	к												
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,8	4,3	3,4	55,4	0,01	7,48	0,01	1,81	0,00	0,02	23,12	8,26	18,79	0,54	98,11	1,71	0,00	0,00	7	2003
РЫБА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	100/5	24,9	11,9	0,4	207,6	0,19	0,61	0,06	0,12	0,08	0,17	37,37	35,05	230,55	0,82	426,86	62,62	0,48	0,05	226	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,11	44,62	30,54	87,62	1,21	764,21	8,55	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	535	31,7	22,2	61,9	558,1	0,36	218,47	0,26	2,83	0,16	0,31	123,15	86,57	364,26	4,29	1 326,18	74,00	0,48	0,05		
							06	ед 2 ва													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,1	2,2	41,1	0,04	14,94	0,10		0,00	0,02	11,33	12,04	16,00	0,61	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/1 0/8	5,4	7,3	8,5	121,8	0,06	6,70	0,18	1,28	0,00	0,06	39,97	20,30	68,40	0,95	255,65	4,08	0,03	0,00	98	2011
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	100/5 0	26,5	24,5	2,6	337,2	0,10	1,61	0,12	1,31	0,00	0,19	27,15	27,39	213,69	1,83	367,99	6,15	0,17	0,00	290	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	34,2	142,0	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	31,60	16,30	19,70	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ФРУКТЫ (мандарины)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00			9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	<u> </u>		2004
хлеб	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	_	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00		_	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
							06	ед 2 ва	 риант.		<u> </u>										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,1	2,2	41,1	0,04	14,94	0,10	1,49	0,00	0,02	11,33	12,04	16,00	0,61	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
СУП КРЕСТЬЯНСКИИ С КРУПОИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/1 0/8	5,4	7,3	8,5	121,8	0,06	6,70	0,18	1,28	0,00	0,06	39,97	20,30	68,40	0,95	255,65	4,08	0,03	0,00	98	2011
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	100/5 0	26,5	24,5	2,6	337,2	0,10	1,61	0,12	1,31	0,00	0,19	27,15	27,39	213,69	1,83	367,99	6,15	0,17	0,00	290	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	34,2	142,0	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	31,60	16,30	19,70	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ФРУКТЫ (мандарины)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	918	41,6	40,3	113,8	764,5	0,31	38,65	-,		0,00	0,32	149,83	99,07	373,05	5,42	1 013,49	13,63	0,34	0,00		
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7,9	18,0	57,1	421,5	0,10	0,16	Полдн 0,02		5 0,03	0,07	46,24	14,01	81,41	0,67	133,42	3,78	0,01	0,02	425	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	23,2	114,0	0,02	0,26	0,0				63,76	11,88	50,03	0,23	87,70	4,50	0,00	0,00	379	2011
КОКТЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,0	4,3		179,1	0,05	0,40	0,1	3 0,0	0,00	0,00	121,86	31,86	105,12	1,71	0,00	0,00	0,00	0,00	001	2008
Итого за прием пищи:	500	14,6	23,9	110,6	714,6	0,17	0,82	0,10	6,3	0,03	0,14	231,86	57,75	236,56	2,61	221,12	8,28	0,01	0,02		
Всего за день:		56,2	64,2	224,4	1 479,1	0,4	48 38,	65 0,5	1 11,7	5 0,03	0,46	381,69	156,82	609,61	8,03	1 234,61	21,91	0,35	0.02	!	

	Mace	Пищ	евые вец	цества	Энергет			Витам	ины					Мине	ральные	вещества				N₂	Сборни
Прием пищи, наименование блюда	а · порци и	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	и- ческая ценноет	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	рецеп туры	к рецепту р
								Завтра	к												
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОИЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	22,8	12,3	7,8	225,7	0,08	1,16	0,15	1,01	0,42	0,20	45,70	24,95	194,36	2,15	261,26	10,41	0,01	0,00	505	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ.)	150	2,6	5,1	14,7	116,3	0,09	10,04	0,51	0,61	0,09	0,07	37,67	29,50	70,29	1,25	475,96	5,34	0,04	0,00	343	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,0	105,2	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,14	125,76	21,55	93,61	1,34	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
ФРУКТЫ (банан)	220	3,2	1,1	44,8	204,9	0,07	8,80	0,04	0,00	0,00	0,09	15,84	83,16	55,44	1,19	765,60	0,00	0,00			2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00			2008
Итого за прием пищи:	695	33,8	21,9	95,6	696,5	0,30	20,59	0,72	2,28	0,51	0,51	230,01	168,88	438,00	6,65	1 729,05	25,87	0,05	0,00		
							06	ед 2 вај	риант.												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5,3	9,7	5,0	130,0	0,02	11,00	0,19	3,80	0,00	0,00	48,00	24,00	95,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/1 0	6,0	5,5	16,2	138,2	0,08	5,57	0,17	1,20	0,00	0,07	26,94	22,59	76,62	1,12	431,07	4,58	0,03	0,00	103	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	13,5	13,5	1,9	183,3	0,03	0,54	0,01	1,41	0,00	0,08	9,75	14,65	115,17	1,69	264,16	5,59	0,04	0,00	437	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,7	5,0	39,6	229,6	0,14	0,00	0,02	0,12	0,08	0,05	29,82	33,57	142,41	2,41	139,20	0,00	0,00	0,04	171.4	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5		9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00		3,24	3,42	15,66	0,72	27,20		0,00		01	2008
Итого за прием пищи:	775	35,3	34,4	111,0	877,7	0,34	18,71	0,39		0,08	0,23	135,95	112,38	473,12	8,45	1 011,07	13,21	0,07	0,04		
							06	ед 2 ва	риант.		,										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5,3	9,7	5,0	130,0	0,02	11,00	0,19	3,80	0,00	0,00	48,00	24,00	95,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/1	6,0	5,5	16,2	138,2	0,08	5,57	0,17	1,20	0,00	0,07	26,94	22,59	76,62	1,12	431,07	4,58	0,03	0,00	103	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	75/50	13,5	13,5	1,9	183,3	0,03	0,54	0,01	1,41	0,00	0,08	9,75	14,65	115,17	. 1,69	264,16	5,59	0,04	0,00	437	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,7	5,0	39,6	229,6	0,14	0,00	_0,02	0,12	0,08	0,05	29,82	33,57	142,41	2,41	139,20	0,00	0,00	0,04	171.4	2011
компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0.03	0,00	0,00	0.44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	825	35,3	34,4	111,0	877,7	0,34	18,71	0,39		0,08	0,23	135,95	112,38	473,12	8,45	1 011,07	13,21	0,07	0,04		
								Полдн										T			
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	7,7		60,9	435,7	0,10	0,17	0,02	6,3	5 0,03	0,07	46,93	14,23	80,53	0,73	141,32	3,75	0,01	-	-	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/1	0,2		14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	_		<u> </u>	-	5,80	7,42	0,74	25,86	_	0,00	_	-	2011
ГРУША СВЕЖАЯ	200	8,0	0,6	20,6	94,0	0,00	10,00	0,00	0,8	0,00	0,00	38,00	24,00	32,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	515	8,7	18,5	96,4	590,2	0,10	10,21	0,02	7,1	5 0,03	0,08	97,93	44,03	119,95	5,47	167,18	3,75	0,01	0,02		
		113,1	109,2	318,4	3 042,1	1,0	58,0	01 1,50	25,1	9 0,70	0,54	599,84	437,67	1 504,19	29,02	3 918,37	56,04	0,20	0,10		

	Macc	Пиша	вые веі	пестра	Энергет		_	Витам	инг					Мине	ральные	вещества				.No	Сборни
Прием пищи, наименование блюда	a				и-			DATA	I I			Т			pasibilibie	Бещееты	<u>_</u>			рецен	к
прием пищи, наименование олюда	порци	Белки 2	киры,	УГЛЕВОД Ы, Г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F , мг	Ѕе, мг	туры	рецепту
	И	,,,	<u> </u>	2., 1	ценност			Завтра	к												p
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,1	1,5	35,2	0,02	6,15	0,01	1,32	0,00	0,02	16,43	8,46	25,07	0,60	83,08	1,73	0,00	0,00	16	2004
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	170/5	19,5	26,1	2,7	325,5	0,07	0,45	0,35	3,46	2,51	0,52	273,33	25,55	321,11	2,67	235,99	25,89	0,06	0,03	211	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	23,2	114,0	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,07	63,76	11,88	50,03	0,23	87,70	4,50	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ФРУКТЫ (яблоко)	160	0,6	0,6	15,2	72,9	0,04	6,40	0,01	1,01	0,00	0,03	23,04	11,52	15,84	3,17	444,80	3,20	0,01	0,00	03	2004
Итого за прием пищи:	615	24,4	31,7	54,9	592,0	0,18	13,26	0,38	6,45	2,51	0,65	381,60	67,13	436,35	7,39	888,57	36,44	0,07	0,03		
							06	ед 2 ва													
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,7	3,1	2,4	40,6	0,03	11,80	0,28	1,42	0,00	0,03	19,89	12,23	22,52	0,61	123,17	1,76	0,01	0,00	29	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/1 0/8	4,0	9,5	8,9	137,9	0,11	6,95	0,17	1,20	0,00	0,06	36,50	21,14	64,34	0,98	351,86	4,95	0,01	0,00	99	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	150/5	11,9	17,8	24,7	307,0	0,15	11,56	0,03	3,06	0,08	0,14	24,37	41,56	161,62	2,64	975,99	10,74	0,03	0,00	478	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	22,86	9,36	23,22	0,54	167,20	0,00	0,00	0,00		2011
ФРУКТЫ (банан)	180	2,6	0,9	36,7	167,6	0,05	7,20	0,04	0,00	0,00	0,08	12,96	68,04	45,36		626,40	0,00	0,00	0,00	_	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00		5,04	9,72	24,30		37,00	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00		3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	853	23,2	31,9	126,1	870,5	0,42	37,51	0,52 ед 2 ва	6,78	0,08	0,34	124,86	165,47	357,02	7,18	2 308,82	19,69	0,05	0,00		
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.7	3,1	2,4	40,6	0,03	11.80	ед 2 ва 0.28	лиант. 1,42	0,00	0.03	19.89	12,23	22,52	0.61	123,17	1,76	0,01	0,00	29	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/1	4,0	9,5	8,9	137,9	0,11	6,95	0,17	1,20	0,00	0,06	36,50	21,14	64,34	0,98	351,86	4,95		0,00		2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	150/5	11,9	17,8	24,7	307,0	0,15	11,56	0,03	3,06	0,08	0,14	24,37	41,56	161,62	2,64	975,99	10,74	0,03	0,00	478	2004
компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	7,80	17,60	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ФРУКТЫ (банан)	180	2,6	0,9	36,7	167,6	0,05	7,20	0,04	0,00	0,00	0,08	12,96	68,04	45,36	0,97	626,40	0,00	0,00	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	853	23,3	31,9	122,1	854,6	0,40	37,51	0,52		0,08	0,33	122,80	163,91	351,40	7,14	2 141,62	19,69	0,05	0,00		
								Полди		-							1				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	110	9,2	18,1	67,0	467,2	0,11	0,16	0,01	_		<u> </u>		15,90	94,35		151,31	4,46	_	-	_	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/1	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,0	0,00	0,01	13.00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,0	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	525	10,4	18,3	101,5	611,1	0,13	1,80	0,01	6,9		0,11	75,70	28,90	114,37	4,08	417,17	6,46	0,02	0,02		
Всего за день:		81,3	113,8	349,7	2 928,2	1,1	13 88,	28 1,42	26,9	2,72	0,78	704.96	425,41	1 259,14	25,79	5 756,18	82,28	0,19	0,05]	

	Macca	Пище	евые веп	цества	Энергет			Витам	ины			· <u>-</u>		Мине	ральные	вещества				N₂	Сборни
Прием пищи, наименование блюда		Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	и- ческая <u>це</u> нност	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	рецен туры	к рецепту р
								Завтра	к												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	5,1	3,1	63,6	0,04	17,56	0,09	2,34	0,00	0,04	23,29	17,12	34,51	1,01	211,41	2,43	0,00	0,00		2003
ПЛОВ С ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОИЛЕРА	300	34,4	14,6	50,3	470,5	0,13	1,98	0,60	5,30	0,00	0,22	47,91	63,47	321,08	3,04	412,58	11,06	0,05	-,	443.1	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/13 /F	0,2	0,0	15,1	62,1	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,80	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00		01	2008
Итого за прием пищи:	640	37,6	20,0	80,8	640,6	0,20	20,38	0,69	8,30	0,00	0,28	91,04	96,65	388,30	5,56	695,00	14,61	0,05	0,01		
							06	ед 2 ва	риант.												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,1	3,6	46,7	0,02	16,23	0,32	1,44	0,00	0,02	26,56	11,47	18,91	0,74	120,96	1,79	0,01	0,00	8	2003
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/50	20,0	11,1	4,5	197,7	0,16	1,75	0,40	2,27	0,00	0,15	36,28	35,99	193,37	0,90	413,60	50,50	0,39	0,04	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,11	44,62	30,54	87,62	1,21	764,21	8,55	0,00	0,00	312	2011
компот из вишни	200	0,2	0,1	26,3	108,0	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,43	8,58	8,10	0,14	78,04	0,60	0,00	0,00	375.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27.20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	790	34,7	28,4	92,1	747,0	0,57	33,97	0,92	7,72	0,08	0,38	165,52	129,26	432,43	6,20	1 865,07	68,25	0,41	0,04		
							06	ед 2 ва	риант.												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	T 00	1 00	24	2.0	40.7	ا م مما		0,32		0.00	0,02	26,56	11,47	18,91	0.74	120,96	1,79	0.01	0.00	8	2003
	60	8,0	3,1	3,6	46,7	0,02	16,23	0,32	1,44	0,00	0,02	20,30	11,47	10,91	0,74	120,96	1,79	0,01	0,00	°	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СВИНИНОЙ	200/10	6,9	8,2	15,0	161,4	0,20	3,81	0,16	2,57	0,00	0,07	32,35		84,47	1,77	424,06	4,57	0,01	0,00		2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/50	20,0	, I	4,5	·	0,16	1,75	0,40		0,00	0,15			193,37	0,90	413,60	50,50	0,39			2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4		0,12	10,38	0,03		0,08		44,62	30,54	87,62	-	764,21	8,55	0,00			2011
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	<u> </u>	26,3	108,0	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00		17,43	8,58	8,10		78,04	0,60	0,00		375.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00		5,04	9,72	24,30		37,00	1,12	0,00	-	_	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0		0,03	0,00	0,00	0,44	0,00		3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00			2008
Итого за прием пищи:	790	34,7	28,4	92,1	747,0	0,57	33,97	0,92		0,08	0,38	165,52	129,26	432,43	6,20	1 865,07	68,25	0,41	0,04	<u></u>	
								Полдн	ик												
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, З ВАРИАНТ	100	13,8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08			0,18		21,44	166,32	1,33	219,01	6,95				2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,0	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	315	14,0	11,6	45,2	342,7	0,10	1,47	0,08	1,3	1 0,37	0,19	137,42	27,24	173,74	2,07	244,87	6,95	0,05	0,02		
Всего за день:		121,0	88,4	229,4	2 477,3	1,4	14 88,	32 2 53	25,0	5 0,53	0,95	559,50	382,41	1 426,90	20,03	4 670,01	158,06	0,92	0,11		

	_		-		2	4.						- 1					*				
4	Macca	Пиш	цевые веп	цества	Энергети- ческая			Витам	ины					Мин	ральные і	вещества				NΩ	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, MF	рецеп- туры	рецептур
							·	Завт	рак												
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5,5	11,6	31,2	251,5	0,09	0,51	0,07	0,67	0,15	0,14	117,79	30,95	132,76	0,66	191,24	9,70	0,01	0,00	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	117,42	28,89	104,58	0,88	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ПЕЧЕНЬЕ ГРЕЧЕСКОЕ "КУЛУРАКИ"	60	3,0	4,7	36,4	157,6	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,18	1,62	27,00	0,54	34,80	0,00	0,00	0,00	77/3	2008
ФРУКТЫ С САХАРОМ (Груша, банан)	60	0,6	0,2	12,6	56,0	0,01	1,92	0,01	0,09	0,00	0,02	6,77	16,15	12,51	0,63	162,27	0,24	0,00	0,00	627	2004
Итого за прием пищи:	560	15,1	28,8	116,9	731,3	0,21	2,95	0,17	1,52	0,15	0,32	257,20	87,33	303,15	3,43	632,60	20,06	0,01	0,00		
								бед 2	ариант												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,8	6,2	5,3	82,1	0,04	12,55	0,54	2,92	0,00	0,04	23,69	18,14	30,98	1,24	216,10	2,73	0,01	0,00	48	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10 /8	4,5	6,5	7,1	105,7	0,05	9,82	0,17	1,22	0,00	0,06	42,71	19,72	60,74	1,11	304,13	4,91	0,02	0,00	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	175	14,3	23,5	17,9	340,3	0,07	1,76	0,03	4,69	0,00	0,10	34,76	23,71	143,12	1,93	329,25	7,72	0,04	0,00	279	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	25,58	10,59	42,58	0,98	66,40	0,79	0,01	0,01		2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	0,23	8,00	0,10	2,34	1,68	0,29	8,10	1,80	0,00	0,00	0,62	0,00		0,00		2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОИ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01 0,53	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	883	28,8	41,6	106,3	899,5	0,52	32,13	0,86	<u> </u>	1,76	0,53	143,12	87,10	317,38	6,70	980,70	18,39	0,00	0,01		
	1							Обед 2 в	_		0.01	20.00		22.22	4.04	010.10	0.70	0.04	0.00	40	0044
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,8	6,2	5,3	82,1	0,04	12,55	0,54	2,92	0,00	0,04	23,69	18,14	30,98	1,24	216,10	2,73	0,01	0,00	48	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10 /8	4,5	6,5	7,1	105,7	0,05	9,82	0,17	1,22	0,00	0,06	42,71	19,72	60,74	1,11	304,13		0,02	0,00		2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	175	14,3	23,5	17,9	340,3	C,07	1,76	0,03	4,69	0,00		34,76	23,71	143,12	1,93	329,25		0,04	0,00	_	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08		25,58	10,59	42,58	0,98	66,40				202.1	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	0,23	8,00	0,10	2,34	1,68	0,29	8,10	1,80	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	81/1	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	883	28,8	41,6	106,3	899,5	0,52	32,13	0,86	13,49	1,76	0,53	143,12	87,10	317,38	6,70	980,70	18,39	0,08	0,01		
								Полд	циик												
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	6,6	13,1	18,5	196,0	0,05	0,17	0,10	1,2	6 0,15	0,07	133,71	20,58	107,95	1,18	71,25	1,68	0,00	0,00	7	2011
ФРУКТЫ С САХАРОМ	100	0,6	0,3	13,5	63,0	0,03	14,00	0,01	0,4	3 0,00	0,02	22,59	9,45	15,30	1,13	237,65	2,00	0,01	0,00	627	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,0	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	370	7,4	13,4	46,9	319,5	0,08	14,21	0,11	1,6	9 0,15	0,10	169.30	35,83	130,67	3,05	334,76	3,68	0,01	0,00		
Всего за день:		80,1	125,4	259,5	2 849,8	1,3	33 67,2	21 1,89	30,1	9 3,82	1,16	712,74	297,36	1 068,58	19,88	2 928,76	60,52	0,18	0,02		

		Пип	цевые вец	пества	Энергети.			Витам	пны					Мине	ральные г	вещества				No.	
Прием пищн, наименование блюда	Macca				ческая				-T		-									№	Сборник
присм пищи, наименование олюда	порцин	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, Mr	туры	рецептур
								Завт	рак												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	5,2	3,7	68,5	0,06	24,90	0,17	2,48	0,00	0,04	18,88	20,06	26,67	1,01	284,36	1,94	0,00	0,00		2004
КОТЛЕТА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	100/5	15,7	27,4	16,8	367,4	0,24	0,94	0,04	4,32	0,08	0,14	45,11	38,21	190,53	2,19	343,62	23,21	0,15	0,01	$\overline{}$	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,11	44,62	30,54	87,62	1,21	764,21	8,55	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,26	4,86	3,06	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	775	23,8	38,8	102,5	843,9	0,48	125,82	0,40	7,70	0,16	0,37	145,51	110,59	344,78	8,19	1 680,39	36,82	0,15	0,01		
		· · ·					(Обед 2 в	аоиант												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,8	5,2	8,0	86,2	0,07	8,09	0,63	2,61	0,00	0,05	29,46	23,53	52,53	0,90	253,69	3,15	0,02	0,00	39	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10 /8	3,9	9,4	9,8	140,7	0,09	6,57	0,18	1,17	0,00	0,06	45,17	22,59	62,24	1,18	323,30	6,20	0,01	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	19,5	12,4	18,6	250,3	0,10	1,03	0,08	3,40	0,08	0,15	47,00	33,91	187,08	2,63	255,53	7,31	0,00	0,00	498	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,4	6,4	38,0	242,8	0,22	0,00	0,02	4,67	0,08	0,12	20,35	124,44	185,22	4,35	261,52	2,26	0,01	0,00	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0		19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1		12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	<u> </u>	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	_	2008
Итого за прием пищи:	813	37,2	33,9	115,1	882,9	0,54	15,69	0,91	12,95	0,16	0,40	158,72	219,41	527,03	10,50	1 159,44	21,16	0,04	0,00		
							(Обед 2 в	зариант												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,8	5,2	8,0	86,2	0,07	8,09	0,63	2,61	0,00	0,05	29,46	23,53	52,53	0,90	253,69	3,15	0,02	0,00	39	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10 /8	3,9	9,4	9,8	140,7	0,09	6,57	0,18	1,17	0,00	0,06	45,17	22,59	62,24	1,18	323,30	6,20	0,01	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	19,5	12,4	18,6	250,3	0,10	1,03	0,08	3,40	0,08	0,15	47,00	33,91	187,08	2,63	255,53	7,31	0,00	0,00	498	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,4	6,4	38,0	242,8	0,22	0,00	0,02	4,67	0,08	0,12	20,35	124,44	185,22	4,35	261,52	2,26	0,01	0,00	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	_	19,4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1,80	0.00	0.00	1,20	0.00	0.00	0.00	349	2011
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,0		30,3	179,1	0,05		<u> </u>	0,02	0,00	0,00	121,86	31,86	105,12	1,71	0,00	0,00	0,00	0.00	402	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0.66	0.00	0.01	5.04	9,72	24,30	0.72	37,00	1,12	0.00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5		9.0	41.1	0.03	0.00		0.44	0.00		3,24	3,42	15,66	0.72	27,20	1,12	<u> </u>	0.00		2008
	1013	42,2		145,4	1 062.0	0,59			12,97	0,16	- '	280.58		632,15	12,21	1 159,44	21.16		0.00		1 2000
Итого за прием пищи:	1013	1 42,2	30,2	140,4	1 002,0	0,59	10,09	Полд		0,10	0,40	200,30	251,27	032,13	12,21	1 103,44	21,10	0,04	0,00		
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	150/30	14,2	15,4	80,4	517,7	0,16	0,56	0,04	3,9	4 0,11	0,28	196,19	33,99	210,97	1,11	357,49	11,95	0,03	0,03	401	2011
ФРУКТЫ (яблоко)	130	0,5	0,5	12,4	59,3	0,03	5,20	0,01	0,8	2 0,00	0,02	18,72	9,36	12,87	2,57	361,40	2,60	0,01	0,00	03	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	_		14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,0	0,00	0,01	13.00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	525	14,9		107,7	637,5	0,19			_	+		227,91	49,15	231,26	4,42	744,75	14,55		0,03		
Всего за день:		118,1	126,8	368,2	3 426,3	1,8	30 157,0	60 2,35	38,3	8 0,59	1,11	812,72	630,42	1 735,22	35,32	4 744,02	93,69	0,27	0,04		
		-	-					-	-											-	

		Пип	цевые вец	поства	Энергети-			Витам	ины					Мине	еральные в	вешества				,	
Прием пищи, наименование блюда	Macca				ческая		- 1	- Dillam		Ī			Т		1					№ рецеп-	Сборник
Прием пищи, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Ѕе, мг	туры	рецептур
-					ккал			Завт	пак												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00		2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,1	9,1	0,0	112,5	0,01	0,84	0,08	0,09	0,00	0,11	294,00	15,00	174,00	0,21	28,50	0,00	0,01	0,01	14	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	18,8	2,0	219,9	0,05	0,16	0,24	3,82	1,85	0,34	76,07	12,67	164,93	1,87	157,34	18,80	0,04	0,02	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/13 /5_	0,2	0,0	15,1	62,1	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,80	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00		2011
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,0	4,3	30,3	179,1	0,05	0,40	0,13	0,02	0,00	0,00	121,86	31,86	105,12	1,71	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	630	25,8	32,6	61,6	630,0	0,17	14,74	0,53	18,13	1,85	0,49	518,77	85,59	489,76	5,80	401,85	20,92	0,05	0,03	ı	
			6.41	4.5	05.0	0.00	_	Обед 2 в			0.00	40.40	0.40	05.07	0.00	00.00	4.70	0.00	0.00	46	2004
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,1	1,5	35,2	0,02	6,15	0,01	1,32	0,00	0,02	16,43	8,46	25,07	0,60	83,08	1,73	0,00	0,00		2004
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,1	3,4	10,3	96,2	0,09	5,39	0,02	0,13	0,03	0,07	21,66	21,78	81,06	0,79	441,22	15,36	0,10	0,01	77	2012
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	80/5	16,2	10,0	2,7	165,2	0,05	0,72	0,22	1,98	0,08	0,12	28,10	18,58	132,41	1,40	181,94	5,57	0,00	0,00		2003
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150 200	3,1	3,6 0.1	25,0 32,1	145,2 131,9	0,14 0,02	12,64 0,00	0,01	0,91	0,03	0,10	17,71 22,86	32,90 9,36	83,44 23,22	1,45 0,54	897,79 167,20	7,90	0,00			2011
ПРЯНИКИ В АССОРТИМЕНТЕ	40	0,4		0,0	0.0	0,02	0,00	0.00	0,00	0,00	0,00	0.00	0.00	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00		040	2008
TIPAHUKU B ACCOPTUIVIEHTE	40	0,0	0,0	- 0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,001	0,00	0,00	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2000
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00			2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	775	29,9	20,7	92,9	659,2	0,38	24,90	0,26	5,44	0,14	0,34	115,04	104,22	385,16	6,22	1 835,43	32,80	0,10	0,01		
							(Обед 2 г	вариант					•							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,1	1,5	35,2	0,02	6,15	0,01	1,32	0,00	0,02	16,43	8,46	25,07	0,60	83,08	1,73	0,00	0,00	16	2004
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,1	3,4	10,3	96,2	0,09	5,39	0,02	0,13	0,03	0,07	21,66	21,78	81,06	0,79	441,22	15,36	0,10	0,01	77	2012
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	80/5	16,2	10,0	2,7	165,2	0,05	0,72	0,22	1,98	0,08	0,12	28,10	18,58	132,41	1,40	181,94	5,57	0,00	0,00	64	2003
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,1	3,6	25,0	145,2	0,14	12,64	0,01	0,91	0,03	0,10	17,71	32,90	83,44	1,45	897,79	7,90	0,00	0,00	310	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	22,86	9,36	23,22	0,54	167,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ПРЯНИКИ В АССОРТИМЕНТЕ	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	775	29,9	20,7	92,9	659,2	0,38	24,90	0,26	5,44	0,14	0,34	115,04	104,22	385,16	6,22	1 835,43	32,80	0,10	0,01		
								Пол	дник												
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	0,00	0,00	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	1	2011
манник	100	8,7	23,5	76,9	553,3	0,09	0,16	0,07	7,2	0,24	0,18	128,02	24,44	140,31	1,09	329,04	6,81	0,03	0,00	0000	2025
Итого за прием пищи:	440	11,9	29,4	108,9	751,3	0,09	0,20	0,07	7,2	0,24	0,19	141,02	30,24	147,73	1,83	354,90	6,81	0,03	0,00		
Всего за день:		97,5	103,4	356,3	2 699,7	1,0	02 64,	74 1,12	36,26	2,37	1,36	889,87	324,27	1 407,81	20,07	4 427,61	93,33	0,28	0,05		

		Пип	цевые вег	цества	Энергети-			Витам	ниы					Мине	еральные і	вещества				,No	
Прнем пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры,	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6.1	4,7	82,2	0,04	4,80	0,27	2,76	0,00	0,00	12,00	12.00	27,60	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	100/5	22,8		7,8	225,7	0,08	1,16	0,15	1,01	0,42	0,20	45,70	24,95	194,36	2,15	261,26	10,41	0,01	0,00		2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7			223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	21,01	27,41	74,60	0,52	56,07	0,76	0,02	0,01	304	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	19,5	118,7	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,14	118,97	17,95	88,42	0,83	171,71	9,00	0,00	0,00	378	2011
ФРУКТЫ (яблоко)	130	0,5	0,5	12,4	59,3	0,03	5,20	0,01	0,82	0,00	0,02	18,72	9,36	12,87	2,57	361,40	2,60	0,01	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	665	34,3	28,2	95,5	753,7	0,24	11,72	0,48	5,64	0,52	0,39	221,44	101,39	422,15	7,33	887,44	23,89	0,04	0,01		
		_					- 0	6ед 2 в	ариант Т	· <u> </u>						-					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10 /8	5,7	8,9	13,4	157,7	0,08	5,74	0,18	2,01	0,00	0,08	35,01	24,61	86,50	1,09	447,65	5,06	0,03	0,00	96	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ	90/5	22,0	11,0	0,3	187,3	0,17	0,53	0,05	0,12	0,08	0,15	25,04	30,42	201,74	0,66	376,10	55,23	0,43	0,04	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2		21,4	147,7	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,11	44,62	30,54	87,62	1,21	764,21	8,55	0,00	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	703	34,7	26,0	83,4	689,3	0,44	18,25	0,26	3,72	0,16	0,37	126,11	103,14	419,78	5,19	1 764,60	71,88	0,46	0,04		
							C)бед 2 в	вариант												
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,7	3,1	2,4	40,6	0,03	11,80	0,28	1,42	0,00	0,03	19,89	12,23	22,52	0,61	123,17	1,76	0,01	0,00	29	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10 /8	5,7	,8,9	13,4	157,7	. 0,08	5,74	0,18	2,01	0,00	0,08	_ 35,01	24,61	86,50	1,09	447,65	5,06	0,03	0,00	. 96	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ	90/5	22,0	11,0	0,3	187,3	0,17	0,53	0,05	0,12	0,08	0,15	25,04	30,42	201,74	0,66	376,10	55,23	0,43	0,04	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,11	44,62	30,54	87,62	1,21	764,21	8,55	0,00	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	763	35,4	29,1	85,8	729,9	0,47	30,05	0,54	5,14	0,16	0,40	146,00	115,37	442,30	5,80	1 887,77	73,64	0,47	0,04		
								Полд	цник												
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,3	16,4	60,9	424,2	0,10	0,15	0,01	6,2	8 0,04	0,08	45.37	14,43	85,63	0,74	137,35	4,05	0,01	0,02	424	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	27,3	150,0	0,03	0,52	0,02	0,0	0,00	0,13	113.03	14,38	88,27	0,20	170,73	9,00	0,00	0,00	382	2011
ФРУКТЫ С САХАРОМ	100	1,0	0,4	19,1	85,8	0,03	6,80	0,01	0,2	2 0,00	0,03	12,60	22,82	18,68	0,90	287,10	0,90	0,01	0,00	627	2004
Итого за прием пищи:	400	12,3	19,9	107,3	660,0	0,16	7,47	0,04		C 0,04	0,24	171,00	51,63	192,58	1,84	595,18	13,95	0,02	0,02		
Всего за день:		116,7	103,2	372,0	2 832,9	1,	31 67,4	49 1,32	21,0	0,88	1,40	664,55	371,53	1 476,81	20,16	5 134,99	183.36	0,99	0,11		

1		Пиш	евые веп	цества	Энергети-	1		Витам	ины			1		Мине	еральные в	вещества	4			Ng	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, Mr	рецеп- туры	Сборник рецептур
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	170/30	32,2	20,6	43,4	494,2	0,08	0,46	0,10	1,36	0,10	0,43	325,11	42,68	366,92	0,81	331,26		0,06	0,04		2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00 5.94	5,80	7,42	0,74	25,86		0,00	0,00		2011 2008
БATOH	30	2,2	0,9	14,6	75,4	0,04	0,00	0,00	0,75	0,00			8,91	22,95	0,54	39,30		0,00	0,00		2008
ФРУКТЫ (банан)	190	2,8	0,9	38,7	176,9	0,06	7,60	0,04	0,00	0,00	0,08	13,68	71,82	47,88	1,03	661,20		0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	635	37,4	22,4	111,6	807,0	0,18	8,10	0,14 Обед 2 в	2,11	0,10	0,53	357,73	129,21	445,17	3,12	1 057,62	4,86	0,06	0,04	1	ļ
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1,0	3,1	4,6	50,7	0,02	19,93	0,38	1,38	0,00	0,03	32,85	13,14	23,26	0,61	112,69	2,01	0,01	0,00	10	2003
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4,7	5,6	23,7	153,1	0,09	7,54	0,33	0,80	0,08	0,10	78,57	32,22	93,65	1,44	393,11	7,95	0,01	0,00	79	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,7	21,6	18,6	352,0	0,14	9,61	0,01	3,09	0,00	0,18	26,96	43,32	218,83	3,38	989,25	13,33	0,05	0,00	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,26	4,86	3,06	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01_	2008
Итого за прием пищи:	760	30,7	31,1	96,9	773,8	0,32	125,08	0,88	6,37	0,08	0,38	165,92	106,68	378,76	7,41	1 570,45	25,53	0,07	0,00		
							(Обед 2 г	зариант	г.											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1,0	3,1	4,6	50,7	0,02	19,93	0,38	1,38	0,00	0,03	32,85	13,14	23,26	0,61	112,69	2,01	0,01	0,00	10	2003
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4,7	5,6	23,7	153,1	0,09	7,54	0,33	0,80	0,08	0,10	78,57	32,22	93,65	1,44	393,11	7,95	0,01	0,00	79	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	25,9	27,1	23,2	440,1	0,18	12,01	0,01	3,86	0,00	0,22	33,72	54,16	273,56	4,22	1 236,65	16,67	0,07	0,00	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,26	4,86	3,06	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	810	35,9	36,6	101,5	861,9	0,36	127,48	0,88	7,14	0,08	0,42	172,68	117,52	433,49	8,25	1 817,85	28,87	0,09	0,00		
				·				Ho.i,	дник									7			
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, З ВАРИАНТ	100	13.8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08	1,3	1 0,37	0,18	124.42	21,44	166,32	1,33	219,01	6,95	0,05	0,02	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,0	0,00	0,01	13.00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2011
КОНФЕТЫ	20	0,3	1,4	15,9	77,4	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,01	3,24	4,86	7,38	0,29	20,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	335	14,3	13,0	61,1	420,1	0,10	1,47	80,0	1,3	1 0,37	0,20	140,66	32,10	181,12	2,36	264,87	6,95	0,05	0,02		
Всего за день:		118,3	103,1	259,5	2 862,8	0,9	96 260,	1,90	16,9	3 0,63	1,00	836,99	385,51	1 438,54	21,14	4 710,79	66,21	0,27	0,06		

	`	Пиш	евые вец	цества	Энергети-			Витам	ины			-	,	Мине	еральные і	зещества				N ₂	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порцни	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, mf	ля рецеп- туры	Сборник рецептур
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6,1	0,0	75,0	0,01	0,56	0,05	0,06	0,00	0,08	196,00	10,00	116,00	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	15	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С	200/10	· ·	11,4	29,2	243,0	0,09	0,51	0,07	0,22	0,15	0,15	134,50	26,54	173,26	0,66	205,95	8,82	0,02	0,01	182	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	23,2	114,0	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00		63,76	11,88	50,03	0,23	87,70		0,00	0,00		2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		2011
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	0,00	0,00	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
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	-	2008
БАТОН	30	2,2	0,9	14,6	75,4	0,04	0,00	0,00	0,75	0,00	0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00	02	2008
Итого за прием пищи:	805	20,4	26,4	116,0	772,7	0,21	2,93	0,13	1,69	0,15	0,34	417,84	74,25	399,14	4,81	628,95	17,52	0,03	0,01	i	
								бед 2 в	ариант												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	7,2	8,4	105,4	0,05	6,52	0,31	3,28	0,00	0,04	28,83	20,96	45,63	0,90	278,95	3,57	0,02	0,00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ	200/10	6,0	5,5	16,2	138,2	0,08	5,57	0,17	1,20	0,00	0,07	26,94	22,59	76,62	1,12	431,07	4,58	0,03	0,00	103	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75/50	24,3	26,1	2,8	342,9	0,06	0,78	0,01	3,23	0,00	0,14	15,90	25,87	206,52	3,01	468,86	9,99	0,07	0,00	437_	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,3	4,7	31,1	184,5	0,04	0,00	0,02	1,89	0,08	0,03	24,93	18,49	140,78	0,90	83,65	0,00	0,03	0,02	171.3	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	825	39,8	44,0	99,2	933,9	0,29	12,87	0,51	10,70	0,08	0,30	113,34	102,85	509,51	7,37	1 327,93	20,38	0,15	0,02		
							C	Обед 2 в	ариант	•											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	7,2	8,4	105,4	0,05	6,52	0,31	3,28	0,00	0,04	28,83	20,96	45,63	0,90	278,95	3,57	0,02	0,00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ	200/10	6,0	5,5	16,2	138,2	0,08	5,57	0,17	1,20	0,00	0,07	26,94	22,59	76,62	1,12	431,07	4,58	0,03	0,00	103	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75/50	24,3	26,1	2,8	342,9	0,06	0,78	0,01	3,23	0,00	0,14	15,90	25,87	206,52	3,01	468,86	9,99	0,07	0,00	437	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,3	4,7	31,1	184,5	0,04	0,00	0,02	1,89	0,08	0,03	24,93	18,49	140,78	0,90	83,65	0,00	0,03	0,02	171.3	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	825	39,8	44,0	99,2	933,9	0,29	12,87	0,51	10,70	0,08	0,30	113,34	102,85	509,51	7,37	1 327,93	20,38	0,15	0,02		
								llo.17	ник												
ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	100	7,1	4,4	64,5	325,9	0,10	0,19	0,03		1	80,0	41,11	14,07	75,24	1,02	160,34	3,64	0,01	0,02	410.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15	0,2	0,0	15,1	62,1	0,00	0,84	0,00	0,0	0,00	0,01	14,80	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
ГРУША СВЕЖАЯ	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,00	10,00	0,00	0,8	0,00	0,00	38,00	24,00	32.00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	520	8,1	5,0	100,2	482,0	0,10	11,03	0,03	2,0	0,10	0,09	93.91	44,41	115,65	5,81	194,35	3,64	0,01	0,02		
Всего за день:		108,1	119,4	414,6	3 122,5	3,0	39,	70 1,18	25,0	9 0,41	1,03	738,43	324,36	1 533,81	25,36	3 479,16	61,92	0,34	0,07		

1	1		1		2				4										_		
3	Macca	Пиш	цевые веп	цества	Энергети- ческая			Витам	ины					Мин	еральные в	вещества		_		Nο	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	рецеп- туры	рецептур
CARATIMO ODENNAV OEMPLOD		0.51	2.41	4.5	25.0	0.001	6 4 E I	0.041	4 22	0.001	0.03	16 42	0.46	25.07	0.60	92.00	1 72	0.00	0.00	16	2004
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100/5	0,5 15,7	3,1 27,4	1,5 16,8	35,2 367,4	0,02	6,15 0,94	0,01	1,32 4,32	0,00	0,02	16,43 45,11	8,46 38,21	25,07 190,53	0,60 2,19	83,08 343,62	1,73 23,21	0,00	0,00	45	2004
КОТЛЕТА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	_				147,7	0,24	10,38	0,04	0,24	0,08	0,14	44,62	30,54	87,62	1,21	764,21	8,55	0,00	0,00	312	2011
	150	3,2	5,4	21,4		_						13,50	_				0,00	0,00	0,00	388	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	23,7	98,6	0,01	52,00	0,09	0,34	0,00	0,02	13,50	3,24	1,44	0,23	5,80	0,00	0,00	0,00	300	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
СЛОЕНЫЙ "КРУАССАН" С ПОВИДЛОМ	30	2,9	4,9	21,0	111,0	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	004	2008
Итого за прием пищи:	565	24,7	41,2	96,7	804,3	0,42	69,47	0,17	6,88	0,16	0,30	124,70	90,17	328,96	4,95	1 233,71	34,61	0,15	0,01		
								Обед 2 в	зариант	г.				4							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ	60	1,3	4,4	7,4	74,3	0,06	5,48	0,01	2,03	0,00	0,03	11,07	12,33	33,30	0,52	237,22	1,96	0,01	0,00	19	2003
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10	4,5	10,3	12,0	159,4	0,12	11,71	0,19	1,20	0,00	0,07	46,69	25,33	71,59	1,30	404,75	6,69	0,01	0,00	81	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	170/5	19,5	26,1	2,7	325,5	0,07	0,45	0,35	3,46	2,51	0,52	273,33	25,55	321,11	2,67	235,99	25,89	0,06	0,03	211	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	22,86	9,36	23,22	0,54	167,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	693	29,3	41,4	75,5	776,6	0,33	17,64	0,55	7,79	2,51	0,65	362,23	85,71	489,18	6,47	1 109,36	36,78	0,08	0,03		
			·	-				Обед 2 і	зариант	г.											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,3	4,4	7,4	74,3	0,06	5,48	0,01	2,03	0,00	0,03	11,07	12,33	33,30	0,52	237,22	1,96	0,01	0,00	19	2003
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10 /8	4,5	10,3	12,0	159,4	0,12	11,71	0,19	1,20	0,00	0,07	46,69	25,33	7 i ,59	1,30	404,75	6,69	0,01	0,00	81	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	170/5	19,5	26,1	2,7	325,5	0,07	0,45	0,35	3,46	2,51	0,52	273,33	25,55	321,11	2,67	235,99	25,89	0,06	0,03	211	2011
компот из изюма	200	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	22,86	9,36	23,22	0,54	167,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	-	9,0		1	0,00	_	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66		27,20		_	_	01	2008
Итого за прием пищи:	893	30,3	41,6	95,1	860,0	0,35	19,24	0,55	7,79	2,51	0,67	374,83	92,91	501,78	8,99	1 349,36	38,78	0,08	0,03		
		т.							дник									_			
ВАТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ	100	8,3	10,4	44,7	306,7	0,10	0,15		1,2	_		60,07	14,35	93,35	0,80	151,36	6,87	0,02		410.1	
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	0,23	8,00	0,10	2,3	4 1,68	0,29	8,10	1,80	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	81/1	2003
ФРУКТЫ С САХАРОМ	100	1,0			85,8	0,03	6,80		0,2	_			22,82	18,68			-	_			2004
Итого за прием пищи:	400	9,3	10,8	82,6	468,2	0,36	14,95	0,18	3,7	6 1,84	0,43	80,77	38,97	112,03	1,70	439,08	7,77	0,03	0,02		
Всего за день:		93,6	135,0	349,9	2 909,1	1,4	121,	30 1,45	26,2	2 7.02	2,05	942,53	307,76	1 431,95	22.11	4 131,51	117,94	0,34	0,09		

		Пип	цевые вег	цества	Энергети-			Витам	ины					Мин	еральные	вещества				№	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	рецеп- туры	Сборн рецеп
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С	200/10	4,8	11,3	31,7	248,7	0,05	0,51	0,07	0,35	0,15	0,14	115,25	26,54	121,67	0.40	174,76	9,24	0,01	0.00	182	201
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0		92,2	0,23	8,04	0,10	2,35	1,68	0,29	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00			200
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	_	_	389	201
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	200
СЛОЙКА С НАЧИНКОЙ (ФРУКТОВАЯ, ШОКОЛАДНАЯ)	70	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		200
Итого за прием пищи:	700	7,9	11,8	86,4	468,7	0,33	10,15	0,17	3,36	1,83	0,46	140,18	45,08	158,57	3,64	452,30	12,36	0,01	0,00		
								Обед 2 г	зариант	. '											
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,7	3,1	2,4	40,6	0,03	11,80	0,28	1,42	0,00	0,03	19,89	12,23	22,52	0,61	123,17	1,76	0,01	0,00	29	201
СУП С РИСОМ И ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/10	5,0	7,3	12,7	136,3	0,03	0,77	0,17	1,88	0,00	0,04	23,73	16,75	60,64	0,58	96,50	1,68	0,04	0,00	115	201
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,7	21,6	18,6	352,0	0,14	9,61	0,01	3,09	0,00	0,18	26,96	43,32	218,83	3,38	989,25	13,33	0,05	0,00	259	201
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	23,7	98,6	0,01	52,00	0,09	0,34	0,00	0,02	13,50	3,24	1,44	0,23	5,80	0,00	0,00	0,00	388	201
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	200
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	200
Итого за прием пищи:	710	30,3	32,6	78,7	713,0	0,27	74,18	0,55	7,83	0,00	0,29	92,36	88.68	343,39	6,24			0.10			
								Обед 2 г	зариант	:											
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,7	3,1	2,4	40,6	0,03	11,80	0,28	1,42	0,00	0,03	19,89	12,23	22,52	0,61	123,17	1,76	0,01	0,00	29	201
СУП С РИСОМ И ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/10	5,0	7,3	12,7	136,3	0,03	0,77	0,17	1,88	0,00	0,04	23,73	16,75	60,64	0,58	96,50	1,68	0,04	0,00	115	201
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	25,9	27,1	23,2	440,1	0,18	12,01	0,01	3,86	0,00	0,22	33,72	54,16	273,56	4,22	1 236,65	16,67	0,07	0,00	259	201
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	23,7	98 6	0,01	52,00	0,09	0,34	0,00	0,02	13,50	3,24	1,44	0,23	5,80	0,00	0,00	0,00	441	200
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	200
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	200
Итого за прием пищи:	760	35,5	38,1	83,3	801,1	0.31	76,58	0,55	8,60	0,00	0,33	99,12	99,52	398,12	7,08		22,35	0,12	-		
								Пол	дник												
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7,9	18,0	57,1	421,5	0,10	0,16	0,02	6,35	0,03	0,07	46.24	14,01	81,41	0,67	133,42	3,78	0,01	0,02	425	201
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0		27,3	150,0	0,03	0,52	0,02		+ +			14,38	88,27	0,20				_	382	_
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	0,00	0,00	0,00	_	_	0,00		0,00	0,00					_	<u> </u>	
Итого за прием пищи:	425	13,9			709,0	0,13	0.68	0,04		+ +	0,20		28.39	169,68		304,15	12,78		_		
10		87,6			2 691,8	1,0	160,9					488,93	261.67	1 069,76			66,50		_		

| 3 | | | | Juggerous

 |

 |

 | D | | | | | | | |
 | | 1 | | -
 | |
|--------------|---|--|--
--
--
--
--
--

--
--
--|--|---|---|---|---|--|------------|--
--|---|---|--
---|
| Macca | | | | энергети-
ческая

 |

 |

 | Витам | ины | | | | - - | Мин | еральные і | вещества
 | | | | Nº
 | Сборник |
| порции | Белки,
г | Жиры, | Углевод
ы, г | ценность,
ккал

 | В1, мг

 | С, мг

 | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг
 | I, мкг | F, мг | Se, мг | рецеп-
туры
 | рецептур |
| 1200/10 | 61 | 11.8 | 30.6 | 254.2

 | 0.12

 | 0.51

 | 0.07 | n aal | 0.15 | 0.14 | 120.33 | 35.36 | 1/3 96 | 0.03 | 207 73
 | 10.16 | 0.01 | 0.00 | 102
 | 2011 |
| | <u> </u> | | | 62,1

 |

 | 0,84

 | 0,00 | 0.00 | | 0,14 | 14.80 | , | | |
 | | _ | -, |
 | 2011 |
| 20 | 2,1 | 0,3 | 12,3 | 44,4

 | 0,03

 | 0,00

 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,01 | 5,04 | 9,72 | 24,30 | 0,72 | 37,00
 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 01
 | 2008 |
| 200 | 5,0 | 4,3 | 30,3 | 179,1

 | 0,05

 | 0,40

 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 121,86 | 31.86 | 105.12 | 1.71 | 0.00
 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 402
 | 2008 |
| 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0

 | 0,00

 | 0,00

 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00
 | 0.00 | 0,00 | , |
 | |
| 750 | 13,4 | 16,4 | 88,3 | 539,8

 | 0,20

 | 1,75

 | 0,20 | 1,67 | 0,15 | 0,16 | 262,03 | 83,28 | 281,69 | 4,15 | 278,74
 | 11,28 | 0,01 | 0,00 |
 | |
| | | | |

 |

 | (

 | Обед 2 в | вариант | • | | _ | | | |
 | | | |
 | |
| 60 | 0,7 | 3,1 | 2,2 | 41,1

 | 0,04

 | 14,94

 | 0,10 | 1,49 | 0,00 | 0,02 | 11,33 | 12,04 | 16,00 | 0,61 | 170,65
 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 19
 | 2004 |
| 200/10
/8 | 4,9 | 8,2 | 13,4 | 147,8

 | 0,07

 | 5,58

 | 0,17 | 2,04 | 0,00 | 0,07 | 33,65 | 23,93 | 81,08 | 1,20 | 451,48
 | 5,39 | 0,02 | 0,00 | 96
 | 2011 |
| 150/5 | 12,1 | 16,9 | 25,4 | 302,5

 | 0,16

 | 11,67

 | 0,02 | 3,04 | 0,06 | 0,14 | 26,31 | 42,74 | 165,56 | 2,73 | 988,19
 | 10,83 | 0,03 | 0,00 | 478
 | 2004 |
| 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4

 | 0,00

 | 0,00

 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,37 | 1,56 | 0,00 | 0,00 | 1,12
 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 375
 | 2011 |
| 20 | 2,1 | 0,3 | 12,3 | 44,4

 | 0,03

 | 0,00

 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,01 | 5,04 | 9,72 | 24,30 | 0,72 | 37,00
 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 01
 | 2008 |
| 20 | 1,5 | 0,2 | 9,0 | 41,1

 | 0,03

 | 0,00

 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,01 | 3,24 | 3,42 | 15,66 | 0,72 | 27,20
 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 01
 | 2008 |
| 673 | 21,3 | 28,7 | 81,7 | 654,3

 | 0,33

 | 32,19

 | 0,29 | 7,67 | 0,06 | 0,25 | 86,94 | 93,41 | 302,60 | 5,98 | 1 675,64
 | 19,62 | 0.05 | 0.00 |
 | |
| | | | |

 |

 |

 | Обед 2 в | зариант | | | | | | |
 | | , | · . |
 | |
| 60 | 0,7 | 3,1 | 2,2 | 41,1

 | 0,04

 | 14,94

 | 0,10 | 1,49 | 0,00 | 0,02 | 11,33 | 12,04 | 16,00 | 0,61 | 170,65
 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 19
 | 2004 |
| 200/10
/8 | 4,9 | 8,2 | 13,4 | 147,8

 | 0,07

 | 5,58

 | 0,17 | 2,04 | 0,00 | 0,07 | 33,65 | 23,93 | 81,08 | 1,20 | 451,48
 | 5,39 | 0,02 | 0,00 | 96
 | 2011 |
| 200/5 | 16,0 | 22,4 | 33,5 | 400,4

 | 0,21

 | 15,44

 | 0,03 | 4,05 | 0,08 | 0,19 | 34,84 | 56,52 | 218,89 | 3,60 | 1 307,05
 | 14,33 | 0,04 | 0,00 | 478
 | 2004 |
| 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4

 | 0,00

 | 0,00

 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,37 | 1,56 | 0,00 | 0,00 | 1,12
 | 0,00 | 0,00 | 0.00 | 375
 | 2011 |
| 20 | 2,1 | 0,3 | 12,3 | 44,4

 | 0,03

 | 0,00

 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,01 | 5,04 | 9,72 | 24,30 | 0,72 | 37,00
 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 01
 | 2008 |
| 20 | 1,5 | 0,2 | 9,0 | 41,1

 | 0,03

 | 0,00

 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,01 | 3,24 | 3,42 | 15,66 | 0,72 | 27,20
 | 1,12 | 0,00 | 0.00 | 01
 | 2008 |
| 723 | 25,2 | 34,2 | 89,8 | 752,2

 | 0,38

 | 35,96

 | 0,30 | 8,68 | 0,08 | 0,30 | 95,47 | 107,19 | 355,93 | 6,85 | 1 994,50
 | 23,12 | 0,06 | 0,00 |
 | |
| | | | |

 |

 |

 | Полд | ник | | | | | | |
 | | | |
 | |
| 100 | 13,8 | 11,6 | 30,3 | 282,2

 | 0,10

 | 1,43

 | 0,08 | 1,3 | 1 0,37 | 0,18 | 124.42 | 21,44 | 166,32 | 1,33 | 219,01
 | 6,95 | 0.05 | 0,02 | 413
 | 2011 |
| 200/15 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 60,5

 | 0,00

 | 0,04

 | 0,00 | 0.0 | 0,00 | 0,01 | 13,00 | 5,80 | 7,42 | 0,74 | 25,86
 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376
 | 2011 |
| 20 | 0,3 | 1,4 | 15,9 | 77,4

 | 0,00

 | 0,00

 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,01 | 3,24 | 4,86 | 7,38 | 0,29 | 20.00
 | 0.00 | | 0.00 | 1
 | 2008 |
| 335 | 14,3 | | 61,1 | 420,1

 | 0,10

 | 1,47

 | 0,08 | | _ | · · | 140,66 | | | |
 | | | · · · · · |
 | |
| | 74,2 | 92,3 | 232,6 | 2 366,4

 |

 |

 | | 19,3 | | 0,75 | | 315.98 | 1 121,34 | 19,34 |
 | 60.97 | 0,17 | 0,02 |
 | |
| | 200/10 200/15 20 100 750 20 20 20 673 200/5 200 20 20 20 20 20 20 | Масса порции Белки, г 200/10 6,1 200/15 0,2 20 2,1 200 5,0 100 0,0 750 13,4 60 0,7 200/10 /8 150/5 12,1 200 2,1 20 2,1 60 0,7 200/10 4,9 200/10 4,9 200/5 16,0 200/5 16,0 20 2,1 20 1,5 723 25,2 100 13,8 200/15 0,2 20 0,3 335 14,3 | Масса порции Белки, г Жиры, г 200/10 6,1 11,8 200/15 0,2 0,0 20 2,1 0,3 200 5,0 4,3 100 0,0 0,0 750 13,4 16,4 60 0,7 3,1 200/10 /8 4,9 8,2 150/5 12,1 16,9 200 0,0 0,0 20 2,1 0,3 20 1,5 0,2 673 21,3 28,7 60 0,7 3,1 200/10 /8 4,9 8,2 200/5 16,0 22,4 200/5 16,0 22,4 200 0,0 0,0 20 2,1 0,3 20 1,5 0,2 723 25,2 34,2 100 13,8 11,6 200/15 0,2 0,0 2 | порции Белки, г Жиры, г Углеводы, г 200/10 6,1 11,8 30,6 200/15 0,2 0,0 15,1 20 2,1 0,3 12,3 200 5,0 4,3 30,3 100 0,0 0,0 0,0 750 13,4 16,4 88,3 60 0,7 3,1 2,2 200/10 /8 4,9 8,2 13,4 150/5 12,1 16,9 25,4 200 0,0 0,0 19,4 20 2,1 0,3 12,3 20 1,5 0,2 9,0 673 21,3 28,7 81,7 60 0,7 3,1 2,2 200/10 /8 4,9 8,2 13,4 200/5 16,0 22,4 33,5 200 0,0 0,0 19,4 20 2,1 0,3 12,3 20 <td>Масса порции Белки, г Жиры, г Углевод ы, г ческая пенность, ккал 200/10 6,1 11,8 30,6 254,2 200/15 0,2 0,0 15,1 62,1 20 2,1 0,3 12,3 44,4 200 5,0 4,3 30,3 179,1 100 0,0 0,0 0,0 0,0 750 13,4 16,4 88,3 539,8 60 0,7 3,1 2,2 41,1 200/10 /8 4,9 8,2 13,4 147,8 150/5 12,1 16,9 25,4 302,5 200 0,0 0,0 19,4 77,4 20 2,1 0,3 12,3 44,4 20 1,5 0,2 9,0 41,1 200/10 /8 4,9 8,2 13,4 147,8 200/5 16,0 22,4 33,5 400,4 200 0,0 0,0 <t< td=""><td>Масса порции Белки, г. Жиры, г. Углевод ы, г. ческая ценность, ккал ВІ, мг ккал 200/15 0,2 0,0 15,1 62,1 0,00 20 2,1 0,3 12,3 44,4 0,03 200 5,0 4,3 30,3 179,1 0,05 100 0,0 0,0 0,0 0,0 0,00 750 13,4 16,4 88,3 539,8 0,20 60 0,7 3,1 2,2 41,1 0,04 200/10/8 4,9 8,2 13,4 147,8 0,07 150/5 12,1 16,9 25,4 302,5 0,16 200 0,0 0,0 19,4 77,4 0,00 20 2,1 0,3 12,3 44,4 0,03 20 1,5 0,2 9,0 41,1 0,04 200/10/8 4,9 8,2 13,4 147,8 0,07 200/5 16,0<!--</td--><td>Масса порции Белки, г Жиры, г Углевод ы, г ческая ценность, ккал ВІ, мг С, мг 200/10 6,1 11,8 30,6 254,2 0,12 0,51 200/15 0,2 0,0 15,1 62,1 0,00 0,84 20 2,1 0,3 12,3 44,4 0,03 0,00 200 5,0 4,3 30,3 179,1 0,05 0,40 100 0,0 0,0 0,0 0,00 0,00 0,00 750 13,4 16,4 88,3 539,8 0,20 1,75 С 60 0,7 3,1 2,2 41,1 0,04 14,94 200/10 /8 4,9 8,2 13,4 147,8 0,07 5,58 150/5 12,1 16,9 25,4 302,5 0,16 11,67 200 0,0 0,0 19,4 77,4 0,00 0,00 20 1,5</td><td> Масса пориция Белки, киры, г Углевол венность, ккал ВІ, мг С, мг А, мг </td><td> Мисса порини Белки, жиры, г Углевод кая, г ВІ, мг С, мг А, мг Е, мг </td><td> Macca пориня Senkii, Жиры, Углевод Пенностъ, кала ВІ, мг С, мг А, мг Е, мг Д, мкг </td><td> Macca nophin Fe.nkii, Жиры, Углевод Kirch St., St.</td><td> Marca пориция Белки, Жиры, Голоров Пеская венность Белки, Голоров Пеская венность Белки, Голоров Пеская венность Белки, Голоров Пеская венность Пеская венность </td><td> Марсан Бейскі, Жиры, уклевой пенность вы выность вы вы выность вы вы выность вы вы выность вы выность вы выность вы выность вы вы</td><td> Name</td><td> Marcia Scrient Kiripat Vizienoa Scrient Strand Stran</td><td> Marcian Populina Populina</td><td> Macca Popular Macca Popular Popular</td><td> Macros Free Proposed Free Proposed House Ho</td><td> Marcia Primer Marcia Primer Marcia M</td><td> Macross Februs Februs </td></td></t<></td> | Масса порции Белки, г Жиры, г Углевод ы, г ческая пенность, ккал 200/10 6,1 11,8 30,6 254,2 200/15 0,2 0,0 15,1 62,1 20 2,1 0,3 12,3 44,4 200 5,0 4,3 30,3 179,1 100 0,0 0,0 0,0 0,0 750 13,4 16,4 88,3 539,8 60 0,7 3,1 2,2 41,1 200/10 /8 4,9 8,2 13,4 147,8 150/5 12,1 16,9 25,4 302,5 200 0,0 0,0 19,4 77,4 20 2,1 0,3 12,3 44,4 20 1,5 0,2 9,0 41,1 200/10 /8 4,9 8,2 13,4 147,8 200/5 16,0 22,4 33,5 400,4 200 0,0 0,0 <t< td=""><td>Масса порции Белки, г. Жиры, г. Углевод ы, г. ческая ценность, ккал ВІ, мг ккал 200/15 0,2 0,0 15,1 62,1 0,00 20 2,1 0,3 12,3 44,4 0,03 200 5,0 4,3 30,3 179,1 0,05 100 0,0 0,0 0,0 0,0 0,00 750 13,4 16,4 88,3 539,8 0,20 60 0,7 3,1 2,2 41,1 0,04 200/10/8 4,9 8,2 13,4 147,8 0,07 150/5 12,1 16,9 25,4 302,5 0,16 200 0,0 0,0 19,4 77,4 0,00 20 2,1 0,3 12,3 44,4 0,03 20 1,5 0,2 9,0 41,1 0,04 200/10/8 4,9 8,2 13,4 147,8 0,07 200/5 16,0<!--</td--><td>Масса порции Белки, г Жиры, г Углевод ы, г ческая ценность, ккал ВІ, мг С, мг 200/10 6,1 11,8 30,6 254,2 0,12 0,51 200/15 0,2 0,0 15,1 62,1 0,00 0,84 20 2,1 0,3 12,3 44,4 0,03 0,00 200 5,0 4,3 30,3 179,1 0,05 0,40 100 0,0 0,0 0,0 0,00 0,00 0,00 750 13,4 16,4 88,3 539,8 0,20 1,75 С 60 0,7 3,1 2,2 41,1 0,04 14,94 200/10 /8 4,9 8,2 13,4 147,8 0,07 5,58 150/5 12,1 16,9 25,4 302,5 0,16 11,67 200 0,0 0,0 19,4 77,4 0,00 0,00 20 1,5</td><td> Масса пориция Белки, киры, г Углевол венность, ккал ВІ, мг С, мг А, мг </td><td> Мисса порини Белки, жиры, г Углевод кая, г ВІ, мг С, мг А, мг Е, мг </td><td> Macca пориня Senkii, Жиры, Углевод Пенностъ, кала ВІ, мг С, мг А, мг Е, мг Д, мкг </td><td> Macca nophin Fe.nkii, Жиры, Углевод Kirch St., St.</td><td> Marca пориция Белки, Жиры, Голоров Пеская венность Белки, Голоров Пеская венность Белки, Голоров Пеская венность Белки, Голоров Пеская венность Пеская венность </td><td> Марсан Бейскі, Жиры, уклевой пенность вы выность вы вы выность вы вы выность вы вы выность вы выность вы выность вы выность вы вы</td><td> Name</td><td> Marcia Scrient Kiripat Vizienoa Scrient Strand Stran</td><td> Marcian Populina Populina</td><td> Macca Popular Macca Popular Popular</td><td> Macros Free Proposed Free Proposed House Ho</td><td> Marcia Primer Marcia Primer Marcia M</td><td> Macross Februs Februs </td></td></t<> | Масса порции Белки, г. Жиры, г. Углевод ы, г. ческая ценность, ккал ВІ, мг ккал 200/15 0,2 0,0 15,1 62,1 0,00 20 2,1 0,3 12,3 44,4 0,03 200 5,0 4,3 30,3 179,1 0,05 100 0,0 0,0 0,0 0,0 0,00 750 13,4 16,4 88,3 539,8 0,20 60 0,7 3,1 2,2 41,1 0,04 200/10/8 4,9 8,2 13,4 147,8 0,07 150/5 12,1 16,9 25,4 302,5 0,16 200 0,0 0,0 19,4 77,4 0,00 20 2,1 0,3 12,3 44,4 0,03 20 1,5 0,2 9,0 41,1 0,04 200/10/8 4,9 8,2 13,4 147,8 0,07 200/5 16,0 </td <td>Масса порции Белки, г Жиры, г Углевод ы, г ческая ценность, ккал ВІ, мг С, мг 200/10 6,1 11,8 30,6 254,2 0,12 0,51 200/15 0,2 0,0 15,1 62,1 0,00 0,84 20 2,1 0,3 12,3 44,4 0,03 0,00 200 5,0 4,3 30,3 179,1 0,05 0,40 100 0,0 0,0 0,0 0,00 0,00 0,00 750 13,4 16,4 88,3 539,8 0,20 1,75 С 60 0,7 3,1 2,2 41,1 0,04 14,94 200/10 /8 4,9 8,2 13,4 147,8 0,07 5,58 150/5 12,1 16,9 25,4 302,5 0,16 11,67 200 0,0 0,0 19,4 77,4 0,00 0,00 20 1,5</td> <td> Масса пориция Белки, киры, г Углевол венность, ккал ВІ, мг С, мг А, мг </td> <td> Мисса порини Белки, жиры, г Углевод кая, г ВІ, мг С, мг А, мг Е, мг </td> <td> Macca пориня Senkii, Жиры, Углевод Пенностъ, кала ВІ, мг С, мг А, мг Е, мг Д, мкг </td> <td> Macca nophin Fe.nkii, Жиры, Углевод Kirch St., St.</td> <td> Marca пориция Белки, Жиры, Голоров Пеская венность Белки, Голоров Пеская венность Белки, Голоров Пеская венность Белки, Голоров Пеская венность Пеская венность </td> <td> Марсан Бейскі, Жиры, уклевой пенность вы выность вы вы выность вы вы выность вы вы выность вы выность вы выность вы выность вы вы</td> <td> Name</td> <td> Marcia Scrient Kiripat Vizienoa Scrient Strand Stran</td> <td> Marcian Populina Populina</td> <td> Macca Popular Macca Popular Popular</td> <td> Macros Free Proposed Free Proposed House Ho</td> <td> Marcia Primer Marcia Primer Marcia M</td> <td> Macross Februs Februs </td> | Масса порции Белки, г Жиры, г Углевод ы, г ческая ценность, ккал ВІ, мг С, мг 200/10 6,1 11,8 30,6 254,2 0,12 0,51 200/15 0,2 0,0 15,1 62,1 0,00 0,84 20 2,1 0,3 12,3 44,4 0,03 0,00 200 5,0 4,3 30,3 179,1 0,05 0,40 100 0,0 0,0 0,0 0,00 0,00 0,00 750 13,4 16,4 88,3 539,8 0,20 1,75 С 60 0,7 3,1 2,2 41,1 0,04 14,94 200/10 /8 4,9 8,2 13,4 147,8 0,07 5,58 150/5 12,1 16,9 25,4 302,5 0,16 11,67 200 0,0 0,0 19,4 77,4 0,00 0,00 20 1,5 | Масса пориция Белки, киры, г Углевол венность, ккал ВІ, мг С, мг А, мг | Мисса порини Белки, жиры, г Углевод кая, г ВІ, мг С, мг А, мг Е, мг | Macca пориня Senkii, Жиры, Углевод Пенностъ, кала ВІ, мг С, мг А, мг Е, мг Д, мкг | Macca nophin Fe.nkii, Жиры, Углевод Kirch St., St. | Marca пориция Белки, Жиры, Голоров Пеская венность Белки, Голоров Пеская венность Белки, Голоров Пеская венность Белки, Голоров Пеская венность Пеская венность | Марсан Бейскі, Жиры, уклевой пенность вы выность вы вы выность вы вы выность вы вы выность вы выность вы выность вы выность вы | Name | Marcia Scrient Kiripat Vizienoa Scrient Strand Stran | Marcian Populina Populina | Macca Popular Macca Popular Popular | Macros Free Proposed Free Proposed House Ho | Marcia Primer Marcia Primer Marcia M | Macross Februs Februs |

				. V.	Duran	_		D.		A	Т						·	-			×.
	Macca	 	цевые веп	цества	Энергети- ческая			Витам	ины					Минер	альные ве	щества				No	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	порцип	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкт	F, мг	Se, mr	рецеп- туры	рецептур
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	185/3																				
СГУЩЕННЫМ	0	34,6	22,2	46,6	531,5	0,08	0,49	0,11	1,48	0,11	0,47	349,33	45,87	394,39	0,87	356,11	4,07	0,06	0,04	223	2011
ФРУКТЫ С САХАРОМ (ЯБЛОКО,БАНАН,ГРУША)	60	0,6	0,3	13,6	61,0	0,02	2,74	0,01	0,25	0,00	0,02	9,44	15,34	12,98	1,06	214,24	0,77	0,00	0,00	627/1	2004
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	0,00	0,00	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,0	105,2	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,14	125,76	21,55	93,61	1,34	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
СЛОЕНЫЙ "КРУАССАН" С ПОВИДЛОМ	40	3,9	6,5	28,0	148,0	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	004	2008
Итого за прием пищи:	660	47,3	38,3	133,6	1 027,6	0,16	3,82	0,14	2,39	0,11	0,64	489,57	92,48	525,28	3,99	796,58	14,96	0,06	0,04		
								Обед 2	вариа	HT.					·						
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	60	0,8	3,7	2,5	47,0	0,03	37,07	0,06	1,66	0,00	0,03	19,62	9,76	19,18	0,62	119,08	1,62	0,00	0,00	24	2004
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/1 0	5,2		30,3		0,13	7,90	0,13	0,78		0,12	70,02	36,68	110,26	1,64	631,47	9,45	0,01	0,00		2012
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	80/5	18,5	9,9	6,3	182,0	0,07	0,94	0,12	0,82	0,34	0,16	36,91	20,19	157,28	1,74	211,42	8,42	0,01	0,00	505	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	4,4	14,5	113,4	0,05	31,60	0,09	0,27	0,08	0,07	82,07	27,93	56,67	1,72	355,24	5,69	0,02	0,00	321	2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	22,8	92,2	0,23	8,04	0,10	2,35	1,68	0,29	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	82	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	795	31,5	24,3	97,7	703,2	0,57	85,55	0,50	6,98	2,18	0,69	224,19	109,32	383,35	7,16	1 381,95	27,42	0,04	0,00		
								Обед 2	вариа	нт.											
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	60	0,8	3,7	2,5	47,0	0,03	37,07	0,06	1,66	0,00	0,03	19,62	9,76	19,18	0,62	119,08	1,62	0,00	0,00	24	2004
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/1 0	5,2	5,8	30,3	183,1	0,13	7,90	0,13	0,78	0,08	0,12	70,02	36,68	110,26	1,64	631,47	9,45	0,01	0,00	79	2012
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5			7,8		0,08	1,16	0,15	Ĺ	0,42		45,70	24,95	194,36	2,15	261,26	10,41	0,01	0,00		2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4		14,5	 	0,05	31,60	0,09	0,27		0,07	82,07	27,93	56,67	1,72	355,24	5,69		0,00		2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	22.8	92,2	0,23	8,04	0,10	2,35	1,68	0,29	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	82	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0.00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	815	35,8	26,7	99,2	746,9	0,58	85,77	0,53	7,17	2,26	0,73	232,98	114,08	420,43	7,57	1 431,79	29,41	0,04	0,00		
								Ho.	ідник												
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7,9	18,0	57,1	421,5	0,10	0,16	0,02	6,3	35 0,03	0.07	46,24	14,01	81,41	0,67	133,42	3,78	0.01	0,02	425	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	25,5	143,1	0.04	0,52	0,02	0,0	0.00	0,13	117.76	18,18	90,53	0,28	160,70	9.00	0,00	0,00	379	2011
СОК ФРУКТОВЫИ	200	1,0	0,2	19,6			1,60	0,00			0,02		7,20	12,60	2,52	240.00	2.00	$\overline{}$	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	500	12,0	21,3	102,2	648,0	0,16	2,28	0,04	6,3	35 0,03	0.22	176,60	39,39	184,54	3,47	534,12	14.78	0,01	0,02		
Всего за день:	* +	126,6	110,6	299,1	3 125,7	1,4	175,1	14 1,17	22,8	39 4,58	1.64	1 123,34	355,27	1 513,60	22.19	4 144.44	86,57	0,15	0,06		