



Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белк и, 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																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С 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		
Обед 2 вариант																					
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	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	66,40	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	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	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		
Обед 2 вариант																					
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	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	0,00	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		
Полдник																					
КЕКС С БРУСНИКОЙ	75	4,4	15,9	34,5	300,4	0,04	1,05	0,11	0,67	0,57	0,08	15,31	7,27	46,90	0,65	72,30	3,17	0,01	0,01	446	2025
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	2014
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:	405	6,6	18,0	70,1	473,7	0,09	6,51	0,13	1,49	0,57	0,17	97,79	28,51	109,80	3,45	521,40	10,27	0,02	0,01		
Всего за день:		99,6	96,2	399,9	2 857,7	1,26	97,29	16,72	20,82	0,88	4,63	739,03	305,11	1 485,07	32,94	3 373,24	70,39	0,56	0,11		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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																					
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	0,45	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	0,00	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:	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		
Обед 2 вариант																					
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	0,45	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	0,00	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:	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		
Полдник																					
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	7,7	17,9	60,9	435,7	0,10	0,17	0,02	6,35	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	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	386	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,2	0,0	15,1	62,1	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,80	8,41	0,79	34,01	0,00	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	6,35	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	34,70	3,67	1,46	398,21	402,33	1 134,76	191,98	3 529,23	95,27	0,50	0,06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
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		
Обед 2 вариант.																					
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	1,12	0,00	0,00	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		
Обед 2 вариант.																					
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 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	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:	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		
Полдник																					
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	150/20	13,5	14,6	75,0	485,9	0,16	0,52	0,04	3,92	0,10	0,24	168,56	30,93	191,26	1,10	320,99	11,25	0,03	0,03	401	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
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
Итого за прием пищи:	570	18,5	18,9	124,1	740,7	0,44	8,92	0,27	6,28	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	29,11	2,41	1,46	876,32	495,20	1 639,73	31,58	3 054,27	62,71	0,12	0,05		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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 - БРОИЛЕР, 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		
Обед 2 вариант.																					
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	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	763	26,4	32,9	105,8	808,4	0,39	35,25	0,70	6,79	0,43	0,34	152,27	120,33	384,45	6,07	1 768,88	47,35	0,25	0,03		
Обед 2 вариант.																					
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		
Полдник																					
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 3 ВАРИАНТ	100	13,8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08	1,31	0,37	0,18	124,42	21,44	166,32	1,33	219,01	6,95	0,05	0,02	413	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	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	377	2011
КОНФЕТЫ	20	0,3	1,4	15,9	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	340	14,3	13,0	61,3	421,7	0,10	2,27	0,08	1,31	0,37	0,20	142,46	32,64	182,11	2,41	273,02	6,95	0,05	0,02		
Всего за день:		103,7	114,3	361,7	2 849,2		1,38	95,94	1,72	22,80	3,05	548,50	344,63	1 280,38	21,34	4 795,84	116,97	0,76	0,09		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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	2,11	0,10	0,45	344,05	57,39	397,29	2,09	396,42	4,86	0,06	0,04		
Обед 2 вариант.																					
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	0,44	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:	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		
Обед 2 вариант.																					
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 РУБЛЕННЫЙ "ШКОЛЬНЫЙ"	100	23,4	24,3	6,0	335,4	0,06	0,00	0,00	2,81	0,00	0,13	15,61	23,52	195,03	2,80	416,75	9,10	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	0,44	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		
Полдник																					
ВАТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ	100	8,3	10,4	44,7	306,3	0,10	0,14	0,07	1,20	0,16	0,11	59,42	14,27	92,86	0,80	150,49	6,82	0,02	0,02	410.1	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
ФРУКТЫ С САХАРОМ	60	0,4	0,2	8,1	37,8	0,02	8,40	0,00	0,26	0,00	0,01	13,55	5,67	9,18	0,68	142,59	1,20	0,01	0,00	627	2004
Итого за прием пищи:	375	8,9	10,6	67,7	404,6	0,12	8,58	0,07	1,46	0,16	0,13	85,97	25,74	109,46	2,22	318,94	8,02	0,03	0,02		
Всего за день:		140,6	107,7	379,9	3 004,7	1,57	415,94	0,92	25,67	0,58	1,27	784,61	343,39	1 454,70	26,47	3 686,17	59,18	0,27	0,06		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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		
Обед 2 вариант.																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	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
	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		
Обед 2 вариант.																					
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		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	50	2,4	5,0	25,0	154,9	0,05	0,08	0,04	0,86	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	0,00	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	3,5	0,0	15,1	102,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	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	0,86	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	0,83	27,60	0,77	10,72	2,19	0,85	129,10	239,59	886,44	12,45	1 414,96	38,39	0,07	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																					
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		
Обед 2 вариант.																					
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 КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	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	100/50	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
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	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	03	2004
хлеб	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
Обед 2 вариант.																					
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 КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	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	100/50	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
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	0,51	5,38	0,00	0,32	149,83	99,07	373,05	5,42	1 013,49	13,63	0,34	0,00		
Полдник																					
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	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
КОКТЕЛЬ 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	001	2008
Итого за прием пищи:	500	14,6	23,9	110,6	714,6	0,17	0,82	0,16	6,37	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	0,48	38,65	0,51	11,75	0,03	0,46	381,69	156,82	609,61	8,03	1 234,61	21,91	0,35	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОйлЕРА 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	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:	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		
Обед 2 вариант.																					
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	200/10	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	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:	775	35,3	34,4	111,0	877,7	0,34	18,71	0,39	7,88	0,08	0,23	135,95	112,38	473,12	8,45	1 011,07	13,21	0,07	0,04		
Обед 2 вариант.																					
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	200/10	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	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	7,88	0,08	0,23	135,95	112,38	473,12	8,45	1 011,07	13,21	0,07	0,04		
Полдник																					
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	7,7	17,9	60,9	435,7	0,10	0,17	0,02	6,35	0,03	0,07	46,93	14,23	80,53	0,73	141,32	3,75	0,01	0,02	425	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
ГРУША СВЕЖАЯ	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,00	10,00	0,00	0,80	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	7,15	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	1,08	58,01	1,50	25,19	0,70	0,54	599,84	437,67	1 504,19	29,02	3 918,37	56,04	0,20	0,10		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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		
Обед 2 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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	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	349	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	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	23,2	31,9	126,1	870,5	0,42	37,51	0,52	6,78	0,08	0,34	124,86	165,47	357,02	7,18	2 308,82	19,69	0,05	0,00		
Обед 2 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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	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	0,5	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	6,78	0,08	0,33	122,80	163,91	351,40	7,14	2 141,62	19,69	0,05	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	110	9,2	18,1	67,0	467,2	0,11	0,16	0,01	6,93	0,05	0,08	50,10	15,90	94,35	0,82	151,31	4,46	0,02	0,02	424	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
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
Итого за прием пищи:	525	10,4	18,3	101,5	611,1	0,13	1,80	0,01	6,93	0,05	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		1,13	88,28	1,42	26,94	2,72	704,96	425,41	1 259,14	25,79	5 756,18	82,28	0,19	0,05		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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	6	2003
ПЛОВ С ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОйлЕРА	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	0,01	443.1	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15	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	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		
Обед 2 вариант.																					
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		
Обед 2 вариант.																					
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
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	29,54	84,47	1,77	424,06	4,57	0,01	0,00	102	2011
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		
Полдник																					
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 3 ВАРИАНТ	100	13,8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08	1,31	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	0,00	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	1,31	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	1,44	88,32	2,53	25,05	0,53	0,95	559,50	382,41	1 426,90	20,03	4 670,01	158,06	0,92	0,11		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
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		
Обед 2 вариант.																					
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	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		
Обед 2 вариант.																					
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	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		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	6,6	13,1	18,5	196,0	0,05	0,17	0,10	1,26	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	0,43	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	0,00	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	1,69	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		1,33	67,21	1,89	30,19	3,82	712,74	297,36	1 068,58	19,88	2 928,76	60,52	0,18	0,02		

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																					
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	19	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	45	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 вариант.																					
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	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:	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 вариант.																					
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	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	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
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:	1013	42,2	38,2	145,4	1 062,0	0,59	16,09	1,04	12,97	0,16	0,40	280,58	251,27	632,15	12,21	1 159,44	21,16	0,04	0,00		
Подник																					
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	150/30	14,2	15,4	80,4	517,7	0,16	0,56	0,04	3,94	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	0,82	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	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
Итого за прием пищи:	525	14,9	15,9	107,7	637,5	0,19	5,80	0,05	4,76	0,11	0,31	227,91	49,15	231,26	4,42	744,75	14,55	0,04	0,03		
Всего за день:		118,1	126,8	368,2	3 426,3	1,80	157,60	2,35	38,38	0,59	1,11	812,72	630,42	1 735,22	35,32	4 744,02	93,69	0,27	0,04		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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	71	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	200/15	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
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		
Обед 2 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		
Обед 2 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		
Полдник																					
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	376	2011
МАННИК	100	8,7	23,5	76,9	553,3	0,09	0,16	0,07	7,25	0,24	0,18	128,02	24,44	140,31	1,09	329,04	6,81	0,03	0,00	20-0000	2025
Итого за прием пищи:	440	11,9	29,4	108,9	751,3	0,09	0,20	0,07	7,25	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	1,02	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		

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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
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	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
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	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		
Обед 2 вариант.																					
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:	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		
Обед 2 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		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,3	16,4	60,9	424,2	0,10	0,15	0,01	6,28	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	0,00	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	0,22	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	6,50	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	67,49	1,32	21,00	0,88	1,40	664,55	371,53	1 476,81	20,16	5 134,99	183,36	0,99	0,11		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
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	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
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
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	0,00	03	2004
Итого за прием пищи:	635	37,4	22,4	111,6	807,0	0,18	8,10	0,14	2,11	0,10	0,53	357,73	129,21	445,17	3,12	1 057,62	4,86	0,06	0,04		
Обед 2 вариант.																					
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 вариант.																					
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		
Полдник																					
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 3 ВАРИАНТ	100	13,8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08	1,31	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	0,00	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	0,00	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	0,08	1,31	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	0,96	260,66	1,90	16,93	0,63	1,00	836,99	385,51	1 438,54	21,14	4 710,79	66,21	0,27	0,06		

16 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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
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 КОФЕЙНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	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
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	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	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	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:	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		
Обед 2 вариант.																					
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		
Обед 2 вариант.																					
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		
Полдник																					
ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	100	7,1	4,4	64,5	325,9	0,10	0,19	0,03	1,20	0,10	0,08	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	0,00	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	0,80	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	2,00	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	0,89	39,70	1,18	25,09	0,41	1,03	738,43	324,36	1 533,81	25,36	3 479,16	61,92	0,34	0,07		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
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	
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	45	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	0,3	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	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	
СЛОЕННЫЙ "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 вариант.																						
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	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 вариант.																						
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	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	
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	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:	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			
Полдник																						
ВАТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ	100	8,3	10,4	44,7	306,7	0,10	0,15	0,07	1,20	0,16	0,11	60,07	14,35	93,35	0,80	151,36	6,87	0,02	0,02	410.1	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	
ФРУКТЫ С САХАРОМ	100	1,0	0,4	19,1	85,8	0,03	6,80	0,01	0,22	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	9,3	10,8	82,6	468,2	0,36	14,95	0,18	3,76	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		1,46	121,30	1,45	26,22	7,02	2,05	942,53	307,76	1 431,95	22,11	4 131,51	117,94	0,34	0,09		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	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
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
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		2008
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 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
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	2011
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	0,3	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	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:	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	1 278,92	19,01	0,10	0,00		
Обед 2 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
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	2011
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	0,3	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	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:	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	1 526,32	22,35	0,12	0,00		
Полдник																					
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	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	27,3	150,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	113,03	14,38	88,27	0,20	170,73	9,00	0,00	0,00	382	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
Итого за прием пищи:	425	13,9	27,0	101,5	709,0	0,13	0,68	0,04	6,35	0,03	0,20	157,27	28,39	169,68	0,87	304,15	12,78	0,01	0,02		
		87,6	109,5	263,5	2 691,8	1,04	160,91	1,27	26,14	1,86	0,82	488,93	261,67	1 069,76	17,83	3 561,69	66,50	0,24	0,02		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	6,1	11,8	30,6	254,2	0,12	0,51	0,07	0,99	0,15	0,14	120,33	35,36	143,86	0,93	207,73	10,16	0,01	0,00	182	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	200/15	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	0,00	01	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
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:	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 вариант.																					
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
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
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	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
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	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
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:	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 вариант.																					
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
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
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	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
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	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
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:	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		
Полдник																					
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 3 ВАРИАНТ	100	13,8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08	1,31	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	0,00	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	0,00	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	0,08	1,31	0,37	0,20	140,66	32,10	181,12	2,36	264,87	6,95	0,05	0,02		
Всего за день:		74,2	92,3	232,6	2 366,4	1,01	69,90	0,79	19,33	0,66	0,75	585,10	315,98	1 121,34	19,34	4 213,75	60,97	0,17	0,02		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	185/30	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 вариант.																					
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	250/10	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
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 вариант.																					
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	250/10	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
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА 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
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:	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		
Полдник																					
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	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	25,5	143,1	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	117,76	18,18	90,53	0,28	160,70	9,00	0,00	0,00	379	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
Итого за прием пищи:	500	12,0	21,3	102,2	648,0	0,16	2,28	0,04	6,35	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	1,47	175,14	1,17	22,89	4,58	1,64	1 123,34	355,27	1 513,60	22,19	4 144,44	86,57	0,15	0,06		