



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.6	0.0	56.3	0.00	0.42	0.04	0.05	0.00	0.06	147.00	7.50	87.00	0.11	14.25	0.00	0.01	0.00	15	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10	5.7	12.3	33.1	267.4	0.06	0.68	0.07	0.35	0.15	0.18	148.60	30.30	147.59	0.43	221.39	12.12	0.01	0.00	182	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
ТУРБИНКА ПЕСОЧНАЯ	100	9.0	20.6	41.8	419.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	15.30	2.70	45.00	0.90	58.00	0.00	0.00	0.00	111	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
Итого за прием пищи:	745	24.4	41.0	134.1	1 020.5	0.22	3.22	0.13	1.06	0.15	0.43	441.57	71.81	404.76	4.87	741.37	24.24	0.02	0.01		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0.8	3.1	3.6	46.6	0.02	16.22	0.32	1.44	0.00	0.02	26.55	11.47	18.91	0.74	120.85	1.79	0.01	0.00	8	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/14	4.8	4.9	14.0	119.4	0.09	7.06	0.16	1.10	0.03	0.07	24.71	25.08	77.68	1.27	542.63	6.07	0.02	0.00	104	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	27.98	20.72	310.60	6.80	383.27	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 ЯГОД	200	0.1	0.1	20.4	85.6	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.01	11.15	5.61	2.97	0.16	36.82	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:	804	36.5	25.4	99.2	783.3	0.49	41.39	7.91	8.50	0.11	1.98	124.25	86.62	492.70	11.40	1 214.17	20.09	0.26	0.05		
Полдник																					
ФРУКТЫ С САХАРОМ	80	0.5	0.2	10.8	50.4	0.02	11.20	0.01	0.34	0.00	0.02	18.07	7.56	12.24	0.90	190.12	1.60	0.01	0.00	627	2004
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	3.7	4.2	42.2	221.2	0.00	0.06	0.00	0.44	0.02	0.01	4.41	2.15	4.66	0.30	41.70	0.18	0.00	0.00	77	2003
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	180	0.0	0.0	20.5	82.9	0.20	7.24	0.09	2.12	1.51	0.26	6.56	1.46	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00	82	2003
Итого за прием пищи:	335	4.2	4.4	73.5	354.5	0.23	18.50	0.10	2.89	1.53	0.29	29.04	11.17	16.90	1.20	232.31	1.78	0.01	0.00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0.8	3.1	3.6	46.6	0.02	16.22	0.32	1.44	0.00	0.02	26.55	11.47	18.91	0.74	120.85	1.79	0.01	0.00	8	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/14	4.8	4.9	14.0	119.4	0.09	7.06	0.16	1.10	0.03	0.07	24.71	25.08	77.68	1.27	542.63	6.07	0.02	0.00	104	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	27.98	20.72	310.60	6.80	383.27	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 ЯГОД	200	0.1	0.1	20.4	85.6	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.01	11.15	5.61	2.97	0.16	36.82	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		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		2008
Итого за прием пищи:	804	36.5	25.4	99.2	783.3	0.49	41.39	7.91	8.50	0.11	1.98	124.25	86.62	492.70	11.40	1 214.17	20.09	0.26	0.05		
Всего за день:		101.5	96.3	406.0	2 941.5	1.41	104.50	16.06	20.96	1.89	4.67	719.12	256.21	1 407.06	28.87	3 402.01	66.20	0.55	0.11		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.1	1.9	38.2	0.03	10.66	0.06	1.41	0.00	0.02	14.29	10.36	20.82	0.61	127.40	1.46	0.00	0.00	6	2003
КОТЛЕТЫ 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	55.90	40.16	220.66	1.72	381.52	45.13	0.34	0.04	235	2011
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
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	575	28.4	28.7	105.2	776.0	0.42	112.45	0.29	8.07	0.19	0.37	120.48	112.59	383.97	6.05	1 511.91	56.72	0.34	0.04		
Обед																					
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
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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.8	15.2	3.4	209.9	0.04	0.94	0.01	1.76	0.00	0.09	16.51	17.35	129.64	1.94	305.27	6.31	0.04	0.00	437	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 АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	26.0	107.5	0.01	8.40	0.00	0.08	0.00	0.01	17.01	5.40	7.25	0.09	70.11	0.70	0.01	0.00	346	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:	768	33.7	35.4	105.5	858.7	0.43	22.56	0.22	11.43	0.08	0.34	120.28	193.21	467.36	9.45	1 246.86	18.28	0.10	0.01		
Полдник																					
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
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	8.9	11.8	18.4	193.9	0.06	0.28	0.06	1.18	0.08	0.09	216.32	24.58	153.21	1.23	80.00	1.68	0.01	0.00	7	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:	325	9.5	11.9	41.5	292.1	0.07	8.72	0.07	1.43	0.08	0.11	242.87	36.05	169.81	2.64	248.45	2.88	0.02	0.00		
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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.8	15.2	3.4	209.9	0.04	0.94	0.01	1.76	0.00	0.09	16.51	17.35	129.64	1.94	305.27	6.31	0.04	0.00	437	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 АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	26.0	107.5	0.01	8.40	0.00	0.08	0.00	0.01	17.01	5.40	7.25	0.09	70.11	0.70	0.01	0.00	346	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
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		2008
Итого за прием пищи:	708	32.9	31.1	102.1	803.4	0.41	15.09	0.22	9.62	0.08	0.32	97.16	184.95	448.57	8.91	1 148.75	16.57	0.09	0.01		
Всего за день:		104.4	107.1	354.2	2 730.2	1.33	158.82	0.80	30.55	0.42	1.15	580.79	526.79	1 469.70	27.06	4 155.97	94.44	0.55	0.05		

3 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 "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
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
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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.5	118.7	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	0.14	116.95	17.50	88.42	0.83	171.56	9.00	0.00	0.00	378	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.3	68.4	0.03	6.00	0.01	0.95	0.00	0.03	21.60	10.80	14.85	2.97	417.00	3.00	0.01	0.00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	705	37.3	26.3	103.1	772.3	0.43	14.93	0.31	11.20	0.15	0.48	226.15	203.70	521.93	11.89	1 249.62	25.16	0.04	0.00		
Обед																					
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3.9	9.4	9.8	140.6	0.09	6.49	0.18	1.17	0.00	0.06	44.70	22.46	62.07	1.17	322.35	6.20	0.01	0.00	82	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	200/5	22.9	30.0	3.2	376.2	0.09	0.52	0.41	4.04	2.94	0.62	321.02	30.01	377.20	3.14	277.19	30.41	0.07	0.04	211	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.61	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
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.3	68.4	0.03	6.00	0.01	0.95	0.00	0.03	21.60	10.80	14.85	2.97	417.00	3.00	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
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:	873	31.8	43.8	77.8	823.0	0.32	29.56	0.70	9.00	2.94	0.76	420.09	92.88	514.03	10.12	1 363.82	43.82	0.10	0.04		
Полдник																					
ВАТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ	100	8.4	10.4	45.2	309.1	0.11	0.15	0.07	1.20	0.16	0.11	59.99	14.44	93.81	0.81	152.04	6.87	0.02	0.02	410.1	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
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:	515	9.6	10.6	79.8	453.0	0.12	1.79	0.07	1.20	0.16	0.14	85.58	27.44	113.83	4.07	417.90	8.87	0.02	0.02		
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3.9	9.4	9.8	140.6	0.09	6.49	0.18	1.17	0.00	0.06	44.70	22.46	62.07	1.17	322.35	6.20	0.01	0.00	82	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	200/5	22.9	30.0	3.2	376.2	0.09	0.52	0.41	4.04	2.94	0.62	321.02	30.01	377.20	3.14	277.19	30.41	0.07	0.04	211	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.68	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0.3	1.4	4.9	34.0	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	2	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:	751	31.5	44.6	68.4	788.6	0.28	23.63	0.69	8.06	2.94	0.73	398.49	82.08	499.18	7.15	946.82	40.82	0.09	0.04		
Всего за день:		110.3	125.3	329.1	2 836.9	1.16	69.91	1.76	29.45	6.18	2.11	1 130.30	406.10	1 648.98	33.23	3 978.17	118.67	0.25	0.11		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ФРУКТЫ С САХАРОМ	60	0.6	0.2	11.4	51.5	0.02	4.08	0.01	0.13	0.00	0.02	7.56	13.69	11.21	0.54	172.26	0.54	0.00	0.00	627	2004
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/30	34.4	21.9	43.7	515.6	0.08	0.47	0.10	1.48	0.12	0.45	334.64	44.31	385.16	0.88	336.54	3.74	0.06	0.04	223	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	115.73	17.73	90.53	0.28	160.55	9.00	0.00	0.00	379	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:	500	40.3	26.1	95.2	785.6	0.17	5.07	0.13	2.36	0.12	0.61	463.87	84.63	509.84	2.24	708.65	14.36	0.06	0.04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4.8	6.0	7.5	103.6	0.06	5.43	0.51	2.21	0.00	0.08	39.80	27.68	93.88	0.91	296.30	2.78	0.10	0.01	36	2011
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
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (ОСОБЫЕ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	16.7	24.7	16.4	342.2	0.16	0.22	0.02	2.65	0.08	0.11	24.28	32.92	173.64	2.96	327.41	6.73	0.03	0.00	269	2011
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.01	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:	805	35.4	42.9	128.8	1 025.6	0.41	99.23	0.89	7.55	0.18	0.36	139.56	128.61	461.76	7.49	1 186.25	17.08	0.18	0.02		
Полдник																					
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
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	7.1	13.3	59.5	386.1	0.08	0.00	0.08	0.68	0.39	0.07	17.10	9.95	65.73	0.76	92.48	2.52	0.02	0.02	415	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:	415	8.0	13.6	87.9	509.5	0.11	14.04	0.09	1.10	0.39	0.10	52.69	25.20	88.45	2.63	355.99	4.52	0.03	0.02		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4.8	6.0	7.5	103.6	0.06	5.43	0.51	2.21	0.00	0.08	39.80	27.68	93.88	0.91	296.30	2.78	0.10	0.01	36	2011
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
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (ОСОБЫЕ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/5	15.0	22.7	14.7	311.6	0.14	0.20	0.02	2.40	0.08	0.10	21.90	29.63	156.35	2.67	294.74	6.05	0.03	0.00	269	2011
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.01	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:	795	33.7	40.8	127.2	995.0	0.39	99.21	0.89	7.30	0.18	0.35	137.19	125.32	444.47	7.19	1 153.59	16.41	0.18	0.02		
Всего за день:		117.4	123.4	439.1	3 315.7	1.08	217.55	2.01	18.31	0.86	1.42	793.31	363.77	1 504.52	19.55	3 404.48	52.38	0.45	0.10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	25.06	0.60	83.05	1.73	0.00	0.00	16	2004
ЦЫПЛЕНКО - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26.0	26.3	0.4	343.0	0.10	1.31	0.08	0.55	0.08	0.19	26.28	25.36	210.13	1.77	345.46	5.84	0.17	0.00	288	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	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	325	2008
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
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	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	755	38.4	39.5	106.0	903.5	0.23	9.58	0.11	3.19	0.08	0.38	178.41	74.84	384.66	6.53	913.24	20.81	0.17	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2.9	7.3	4.3	94.7	0.01	2.26	0.02	1.99	0.00	0.05	107.06	14.50	72.09	0.71	151.97	3.47	0.01	0.00	50	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5.3	7.2	7.1	115.5	0.05	9.98	0.18	1.19	0.00	0.07	44.06	20.40	66.17	1.00	300.30	4.58	0.03	0.00	88	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/50	18.5	15.8	6.0	240.4	0.14	0.35	0.06	1.86	0.06	0.14	52.08	26.24	176.57	0.60	308.22	43.25	0.33	0.04	232/330	2011
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	0.01	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:	788	33.8	34.5	95.8	813.2	0.43	25.23	0.28	7.04	0.09	0.39	252.06	116.54	461.45	5.74	1 889.68	61.44	0.38	0.04		
Полдник																					
СЛОЙКА С СЫРОМ	75	10.2	12.6	22.6	246.3	0.01	0.31	0.05	0.55	0.04	0.08	234.40	11.56	134.20	0.21	30.65	0.42	0.01	0.01	77	2003
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
Итого за прием пищи:	275	10.2	12.6	41.5	321.9	0.23	8.31	0.15	2.89	1.72	0.37	242.50	13.36	134.20	0.21	31.26	0.42	0.01	0.01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2.9	7.3	4.3	94.7	0.01	2.26	0.02	1.99	0.00	0.05	107.06	14.50	72.09	0.71	151.97	3.47	0.01	0.00	50	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5.3	7.2	7.3	116.5	0.05	10.15	0.19	1.20	0.00	0.07	44.24	20.83	66.75	1.02	308.70	4.67	0.03	0.00	88	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/50	18.5	15.8	6.0	240.4	0.14	0.35	0.06	1.86	0.06	0.14	52.08	26.24	176.57	0.60	308.22	43.25	0.33	0.04	232/330	2011
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	0.01	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:	788	33.8	34.5	96.0	814.2	0.43	25.40	0.28	7.05	0.09	0.39	252.23	116.98	462.04	5.76	1 898.08	61.53	0.38	0.04		
Всего за день:		116.1	121.2	339.2	2 852.9	1.32	68.52	0.82	20.17	1.97	1.54	925.20	321.72	1 442.35	18.24	4 732.27	144.19	0.93	0.08		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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 ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/10	7.0	12.8	32.1	272.8	0.13	0.68	0.07	0.99	0.15	0.18	153.68	39.12	169.78	0.96	254.36	13.04	0.01	0.00	182	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	115.73	17.73	90.53	0.28	160.55	9.00	0.00	0.00	379	2011
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	80	16.3	16.9	36.9	327.5	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	005	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:	730	34.2	39.4	126.4	946.2	0.23	3.36	0.15	1.71	0.15	0.42	483.05	83.77	413.21	4.62	710.91	25.16	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0.6	4.1	2.0	47.0	0.02	8.20	0.01	1.76	0.00	0.03	21.90	11.28	33.41	0.80	110.74	2.30	0.00	0.00	16	2004
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
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	20.27	25.58	137.98	2.31	264.18	5.96	0.02	0.00	271	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 "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:	793	25.2	43.1	85.3	800.2	0.68	33.63	0.34	9.58	1.86	0.61	139.68	103.48	363.31	6.74	1 555.80	24.00	0.03	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	80	6.3	14.3	45.7	337.0	0.08	0.13	0.01	5.08	0.02	0.06	37.06	11.21	65.13	0.54	106.72	3.02	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
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	100	2.4	4.7	13.7	110.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	395	8.9	19.0	74.3	507.4	0.08	0.17	0.01	5.08	0.02	0.07	50.05	17.01	72.55	1.28	132.58	3.02	0.01	0.02		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0.5	3.1	1.5	35.2	0.02	6.15	0.01	1.32	0.00	0.02	16.43	8.46	25.06	0.60	83.05	1.73	0.00	0.00	16	2004
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
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	20.27	25.58	137.98	2.31	264.18	5.96	0.02	0.00	271	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 "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:	773	25.0	42.1	84.8	788.5	0.67	31.58	0.34	9.14	1.86	0.61	134.21	100.66	354.96	6.54	1 528.11	23.43	0.03	0.00		
Всего за день:		93.3	143.6	370.8	3 042.4	1.66	68.74	0.84	25.51	3.89	1.71	806.99	304.93	1 204.03	19.18	3 927.39	75.61	0.09	0.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/50	25.4	12.8	4.5	234.3	0.20	1.85	0.41	2.27	0.00	0.19	41.14	43.28	241.97	1.04	504.05	64.00	0.49	0.05	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.01	0.16	0.00	0.00	0.05	19.26	4.86	3.06	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	600	34.1	22.1	81.4	644.5	0.44	115.18	0.70	5.32	0.08	0.40	126.43	110.16	397.25	4.84	1 524.10	75.95	0.49	0.05		
Обед																					
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	12.34	33.31	0.52	237.34	1.96	0.01	0.00	19	2003
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 ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26.0	26.3	0.4	343.0	0.10	1.31	0.08	0.55	0.08	0.19	26.28	25.36	210.13	1.77	345.46	5.84	0.17	0.00	288	2011
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
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0.3	1.4	4.9	34.0	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	2	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:	801	45.0	46.3	99.1	977.1	0.72	21.49	0.38	11.96	1.83	0.72	114.05	197.37	537.03	9.03	1 164.79	16.38	0.23	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6.7	13.1	48.7	339.6	0.08	0.12	0.01	5.03	0.04	0.06	36.37	11.56	68.62	0.59	110.06	3.24	0.01	0.02	424	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
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:	495	7.8	13.3	83.3	483.5	0.10	1.76	0.01	5.03	0.04	0.09	61.96	24.56	88.64	3.85	375.92	5.24	0.01	0.02		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2.2	7.3	12.3	123.8	0.09	9.13	0.01	3.38	0.00	0.05	18.45	20.56	55.51	0.86	395.37	3.27	0.02	0.00	19	2003
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 ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26.0	26.3	0.4	343.0	0.10	1.31	0.08	0.55	0.08	0.19	26.28	25.36	210.13	1.77	345.46	5.84	0.17	0.00	288	2011
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
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		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		2008
Итого за прием пищи:	813	45.6	47.8	99.2	992.6	0.76	25.14	0.39	13.31	1.83	0.74	121.43	205.59	559.22	9.37	1 322.82	17.69	0.24	0.00		
Всего за день:		132.5	129.5	363.0	3 097.7	2.01	163.57	1.48	35.63	3.78	1.94	423.87	537.69	1 582.14	27.10	4 387.63	115.26	0.97	0.07		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	21.4	16.0	4.2	246.0	0.11	1.05	0.08	2.41	0.08	0.14	30.46	21.14	164.62	1.70	242.32	6.77	0.00	0.00	798	2011
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	82	2003	
БАНАН	210	3.1	1.0	42.8	195.6	0.06	8.40	0.04	0.00	0.00	0.09	15.12	79.38	52.92	1.13	730.80	0.00	0.00	0.00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	705	32.0	21.9	108.8	736.0	0.51	49.09	0.33	6.35	1.83	0.61	145.02	149.51	322.81	5.99	1 402.89	14.70	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.1	1.9	38.2	0.03	10.66	0.06	1.41	0.00	0.02	14.29	10.36	20.82	0.61	127.40	1.46	0.00	0.00	6	2003
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/8	4.2	4.7	24.3	146.5	0.11	6.32	0.11	0.62	0.06	0.10	56.01	29.34	88.21	1.31	505.16	7.56	0.00	0.00	79	2012
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ.	200	20.4	22.2	33.5	415.0	0.07	0.63	0.33	3.88	0.00	0.13	25.52	43.61	215.77	2.71	400.04	8.51	0.08	0.01	443	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	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:	708	29.2	30.5	113.1	817.2	0.29	17.62	0.50	7.01	0.06	0.29	126.96	105.82	387.98	6.61	1 264.01	19.76	0.08	0.01		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	80	4.5	4.7	48.7	254.9	0.07	0.07	0.01	1.70	0.12	0.05	14.65	8.48	43.01	0.80	102.77	1.58	0.01	0.01	406.2	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
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:	495	5.7	4.9	83.2	398.8	0.08	1.71	0.01	1.70	0.12	0.08	40.25	21.48	63.03	4.06	368.63	3.58	0.01	0.01		
Обед 2 вариант																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/8	4.2	4.7	24.3	146.5	0.11	6.32	0.11	0.62	0.06	0.10	56.01	29.34	88.21	1.31	505.16	7.56	0.00	0.00	79	2012
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ.	200	20.4	22.2	33.5	415.0	0.07	0.63	0.33	3.88	0.00	0.13	25.52	43.61	215.77	2.71	400.04	8.51	0.08	0.01	443	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	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		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		2008
Итого за прием пищи:	648	28.7	27.4	111.2	778.9	0.26	6.96	0.44	5.61	0.06	0.26	112.67	95.46	367.16	5.99	1 136.60	18.30	0.08	0.01		
Всего за день:		95.6	84.7	416.3	2 730.9	1.15	75.38	1.28	20.67	2.06	1.24	424.89	372.27	1 140.97	22.65	4 172.13	56.35	0.20	0.03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7.0	15.0	15.1	225.3	0.05	0.22	0.10	1.03	0.15	0.08	174.40	17.90	120.20	0.73	59.80	1.08	0.01	0.00	7	2011
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ	30	0.2	1.5	0.5	17.3	0.01	1.70	0.00	0.63	0.00	0.01	8.37	4.27	7.41	0.19	41.82	0.00	0.00	0.00	16	2004
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	200/5	22.9	30.0	3.2	376.2	0.09	0.52	0.41	4.04	2.94	0.62	321.02	30.01	377.20	3.14	277.19	30.41	0.07	0.04	211	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	115.73	17.73	90.53	0.28	160.55	9.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	535	37.4	50.2	68.8	850.8	0.25	2.97	0.54	7.03	3.09	0.86	629.60	89.36	643.93	5.78	613.37	42.73	0.08	0.04		
Обед																					
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	0.8	3.1	2.8	43.2	0.03	29.85	0.29	1.46	0.00	0.03	23.53	12.30	19.44	0.60	127.81	1.79	0.01	0.00	24	2004
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6.1	3.4	10.3	96.2	0.09	5.39	0.02	0.13	0.03	0.07	22.32	21.82	81.19	0.80	441.24	15.36	0.10	0.01	77	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	180/5	14.4	20.6	30.2	363.9	0.19	13.90	0.03	3.65	0.08	0.17	31.40	50.86	197.07	3.24	1 176.42	12.90	0.03	0.00	478	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.01	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:	685	25.0	27.5	84.0	666.3	0.37	49.15	0.34	6.34	0.11	0.30	93.99	99.93	337.67	6.08	1 810.87	32.29	0.14	0.01		
Полдник																					
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
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 2 ВАРИАНТ	80	9.8	8.7	24.2	215.4	0.07	0.98	0.05	1.06	0.29	0.14	103.52	19.04	134.36	1.15	186.69	4.76	0.02	0.01	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:	355	10.3	8.9	47.3	313.6	0.09	9.42	0.05	1.32	0.29	0.16	130.07	30.51	150.96	2.56	355.14	5.96	0.03	0.01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	30	0.4	1.5	1.4	21.6	0.01	14.99	0.15	0.73	0.00	0.01	11.92	6.20	9.78	0.30	64.20	0.89	0.00	0.00	24	2004
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6.1	3.4	10.3	96.2	0.09	5.39	0.02	0.13	0.03	0.07	22.32	21.82	81.19	0.80	441.24	15.36	0.10	0.01	77	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	180/5	14.4	20.6	30.2	363.9	0.19	13.90	0.03	3.65	0.08	0.17	31.40	50.86	197.07	3.24	1 176.42	12.90	0.03	0.00	478	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.01	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:	655	24.5	26.0	82.6	644.7	0.36	34.29	0.19	5.61	0.11	0.28	82.39	93.82	328.00	5.78	1 747.26	31.39	0.13	0.01		
Всего за день:		97.3	112.6	282.6	2 475.4	1.07	95.83	1.13	20.30	3.59	1.60	936.05	313.61	1 460.56	20.20	4 526.64	112.37	0.37	0.08		

10 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0.8	3.1	6.8	59.0	0.02	14.62	0.23	1.44	0.00	0.02	24.88	9.90	18.10	0.75	118.39	1.65	0.01	0.00	46	2011
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ.	220	22.2	24.1	37.1	453.9	0.08	0.70	0.37	4.26	0.00	0.14	27.99	47.83	235.38	2.95	435.31	9.25	0.08	0.01	443	2004
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
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	520	30.2	30.8	95.7	751.7	0.20	15.83	0.62	7.01	0.00	0.32	175.98	91.55	390.35	5.34	798.43	22.14	0.09	0.01		
Обед																					
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	170.62	1.16	0.00	0.00	19	2004
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	33.02	29.58	84.61	1.77	424.08	4.57	0.01	0.00	102	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ	80/5	19.6	10.2	0.3	170.6	0.15	0.47	0.05	0.12	0.08	0.14	22.30	27.04	179.40	0.59	334.39	49.09	0.38	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 АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	26.0	107.5	0.01	8.40	0.00	0.08	0.00	0.01	17.01	5.40	7.25	0.09	70.11	0.70	0.01	0.00	346	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:	745	34.2	27.5	86.2	713.8	0.57	38.00	0.35	5.60	0.15	0.37	136.56	117.73	414.83	5.72	1 827.60	66.31	0.40	0.04		
Полдник																					
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
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	8.9	11.8	18.4	193.9	0.06	0.28	0.06	1.18	0.08	0.09	216.32	24.58	153.21	1.23	80.00	1.68	0.01	0.00	7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.4	15.5	80.6	0.01	0.27	0.01	0.00	0.00	0.07	58.47	10.48	43.13	0.71	88.85	4.05	0.00	0.00	378	2011
Итого за прием пищи:	290	10.7	13.3	42.0	312.3	0.09	8.95	0.07	1.43	0.08	0.17	288.34	40.73	205.52	2.61	311.44	6.93	0.02	0.00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0.3	1.6	1.1	20.6	0.02	7.54	0.05	0.75	0.00	0.01	5.82	6.06	8.06	0.31	85.61	0.58	0.00	0.00	19	2004
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	33.02	29.58	84.61	1.77	424.08	4.57	0.01	0.00	102	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ	80/5	19.6	10.2	0.3	170.6	0.15	0.47	0.05	0.12	0.08	0.14	22.30	27.04	179.40	0.59	334.39	49.09	0.38	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 АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	26.0	107.5	0.01	8.40	0.00	0.08	0.00	0.01	17.01	5.40	7.25	0.09	70.11	0.70	0.01	0.00	346	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:	715	33.9	25.9	85.1	693.3	0.56	30.60	0.30	4.86	0.15	0.36	131.06	111.76	406.89	5.41	1 742.59	65.72	0.40	0.04		
Всего за день:		109.0	97.5	308.9	2 471.1	1.42	93.39	1.35	18.90	0.38	1.22	731.94	361.77	1 417.59	19.08	4 680.05	161.10	0.90	0.09		

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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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 "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	6.4	12.6	32.6	270.1	0.09	0.68	0.07	0.67	0.15	0.18	147.83	34.52	158.01	0.67	237.78	12.58	0.01	0.00	182	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	116.95	17.50	88.42	0.83	171.56	9.00	0.00	0.00	378	2011
СЛОИКА С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ	70	6.7	10.9	47.5	251.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	003	2008
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
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:	680	23.6	33.6	127.1	832.4	0.20	8.20	0.15	2.40	0.15	0.44	488.85	83.26	402.57	5.53	910.14	25.90	0.03	0.01		
Обед																					
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
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
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	20.27	25.58	137.98	2.31	264.18	5.96	0.02	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.61	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0.3	1.4	4.9	34.0	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	2	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:	801	29.1	41.3	111.9	908.1	0.37	17.00	0.24	8.33	0.10	0.22	106.49	82.20	311.94	6.97	982.16	15.87	0.06	0.00		
Полдник																					
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	80	5.6	3.5	52.0	261.5	0.08	0.14	0.01	0.96	0.08	0.07	32.48	11.19	59.25	0.83	128.79	2.86	0.01	0.01	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
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:	495	6.7	3.7	86.5	405.4	0.09	1.78	0.01	0.96	0.08	0.10	58.07	24.19	79.27	4.09	394.65	4.86	0.01	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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4.5	6.5	7.3	106.6	0.05	9.99	0.18	1.23	0.00	0.06	42.88	20.15	61.33	1.13	312.53	5.00	0.02	0.00	88	2011
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	20.27	25.58	137.98	2.31	264.18	5.96	0.02	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.61	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	28.9	39.9	107.1	875.1	0.37	17.17	0.24	8.34	0.10	0.22	106.66	82.63	312.53	6.99	990.56	15.96	0.06	0.00		
Всего за день:		88.3	118.4	432.6	3 021.0	1.03	44.16	0.65	20.03	0.43	0.98	760.08	272.27	1 106.31	23.58	3 277.52	62.59	0.16	0.02		

12 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	5.1	3.1	63.6	0.04	17.55	0.09	2.34	0.00	0.04	23.29	17.12	34.51	1.01	211.35	2.43	0.00	0.00	6	2003
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	95	20.0	17.4	6.5	262.0	0.16	1.54	0.06	2.34	0.12	0.14	30.57	30.49	193.29	0.88	379.36	48.49	0.38	0.04	231	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
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	6.34	8.41	0.79	34.01	0.00	0.00	0.00	377	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	625	28.8	29.9	86.5	701.7	0.40	30.32	0.19	6.24	0.20	0.34	126.59	108.79	379.80	5.61	1482.93	61.71	0.38	0.04		
Обед																					
САЛАТ "РЫЖИК"	60	3.4	9.2	2.7	108.4	0.03	2.33	0.92	3.01	0.27	0.09	86.05	18.26	77.33	0.71	98.52	4.25	0.03	0.00	65	2011
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
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
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 ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	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:	773	35.9	36.1	109.3	683.5	0.29	14.94	1.36	7.76	0.34	0.35	197.93	89.34	378.15	5.75	962.11	20.13	0.05	0.00		
Полдник																					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	80	5.7	10.7	47.6	308.8	0.07	0.00	0.07	0.54	0.31	0.06	13.54	7.97	52.62	0.61	74.15	2.01	0.01	0.02	415	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:	495	6.9	10.9	82.1	452.7	0.08	1.64	0.07	0.54	0.31	0.08	39.13	20.97	72.64	3.87	340.01	4.01	0.01	0.02		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ "РЫЖИК"	60	3.4	9.2	2.7	108.4	0.03	2.33	0.92	3.01	0.27	0.09	86.05	18.26	77.33	0.71	98.52	4.25	0.03	0.00	65	2011
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
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
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 ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	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:	773	35.9	36.1	109.3	683.5	0.29	14.94	1.36	7.76	0.34	0.35	197.93	89.34	378.15	5.75	962.11	20.13	0.05	0.00		
Всего за день:		107.5	112.9	387.2	2 521.4	1.07	61.84	2.98	22.30	1.19	1.12	561.58	308.44	1 208.74	20.99	3 747.15	105.97	0.48	0.06		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ С САХАРОМ	60	0.6	0.2	11.4	51.5	0.02	4.08	0.01	0.13	0.00	0.02	7.56	13.69	11.21	0.54	172.26	0.54	0.00	0.00	627	2004
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/30	34.4	21.9	43.7	515.6	0.08	0.47	0.10	1.48	0.12	0.45	334.64	44.31	385.16	0.88	336.54	3.74	0.06	0.04	223	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	115.73	17.73	90.53	0.28	160.55	9.00	0.00	0.00	379	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:	500	40.3	26.1	95.2	785.6	0.17	5.07	0.13	2.36	0.12	0.61	463.87	84.63	509.84	2.24	708.65	14.36	0.06	0.04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.1	1.5	35.3	0.02	6.28	0.01	1.32	0.00	0.02	16.75	8.55	25.18	0.61	83.65	1.73	0.00	0.00	16	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/12	5.5	7.2	12.1	135.3	0.04	0.76	0.17	2.14	0.00	0.04	24.81	11.63	50.37	0.71	98.19	1.67	0.03	0.00	111	2011
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100/5	13.9	19.1	12.4	269.2	0.07	1.57	0.06	3.09	0.36	0.15	47.08	26.03	161.31	2.45	315.31	9.73	0.04	0.00	277	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 АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	26.0	107.5	0.01	8.40	0.00	0.08	0.00	0.01	17.70	5.55	7.25	0.09	70.16	0.70	0.01	0.00	399	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ БОГАЩЕННЫЙ	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:	787	27.3	36.8	110.5	857.9	0.33	27.39	0.28	7.97	0.44	0.36	162.49	100.29	379.05	6.80	1415.72	24.61	0.08	0.01		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6.7	13.1	48.7	339.6	0.08	0.12	0.01	5.03	0.04	0.06	36.37	11.56	68.62	0.59	110.06	3.24	0.01	0.02	424	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
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:	495	7.8	13.3	83.3	483.5	0.10	1.76	0.01	5.03	0.04	0.09	61.96	24.56	88.64	3.85	375.92	5.24	0.01	0.02		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.1	1.5	35.3	0.02	6.28	0.01	1.32	0.00	0.02	16.75	8.55	25.18	0.61	83.65	1.73	0.00	0.00	16	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/12	5.5	7.2	12.1	135.3	0.04	0.76	0.17	2.14	0.00	0.04	24.81	11.63	50.37	0.71	98.19	1.67	0.03	0.00	111	2011
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100/5	13.9	19.1	12.4	269.2	0.07	1.57	0.06	3.09	0.36	0.15	47.08	26.03	161.31	2.45	315.31	9.73	0.04	0.00	277	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 АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	26.0	107.5	0.01	8.40	0.00	0.08	0.00	0.01	17.70	5.55	7.25	0.09	70.16	0.70	0.01	0.00	399	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ БОГАЩЕННЫЙ	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:	787	27.0	35.4	94.7	780.5	0.32	27.39	0.28	7.97	0.44	0.35	159.25	95.43	371.67	6.51	1395.72	24.61	0.08	0.01		
Всего за день:		102.4	111.5	383.6	2907.5	0.92	61.61	0.70	23.34	1.03	1.41	847.57	304.92	1349.21	19.41	3896.00	68.83	0.24	0.07		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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
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
БАНАН	210	3.1	1.0	42.8	195.6	0.06	8.40	0.04	0.00	0.00	0.09	15.12	79.38	52.92	1.13	730.80	0.00	0.00	0.00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	705	31.0	17.4	108.0	688.2	0.47	48.93	0.49	6.39	1.83	0.62	148.61	151.62	324.24	6.05	1388.01	14.88	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.7	3.1	2.2	41.2	0.04	15.07	0.10	1.49	0.00	0.02	11.65	12.12	16.12	0.61	171.21	1.16	0.00	0.00	19	2004
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/8	3.8	4.5	19.0	122.4	0.08	6.03	0.27	0.64	0.06	0.08	62.85	25.77	74.91	1.15	314.47	6.36	0.01	0.00	79	2012
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26.0	26.3	0.4	343.0	0.10	1.31	0.08	0.55	0.08	0.19	26.28	25.36	210.13	1.77	345.46	5.84	0.17	0.00	288	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
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.01	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0.3	1.4	4.9	34.0	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	2	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:	791	50.0	41.1	99.8	944.7	0.70	22.42	0.47	10.27	0.21	0.41	184.52	135.41	484.98	9.42	1409.65	19.17	0.20	0.00		
Полдник																					
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
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	8.9	11.8	18.4	193.9	0.06	0.28	0.06	1.18	0.08	0.09	216.32	24.58	153.21	1.23	80.00	1.68	0.01	0.00	7	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:	325	9.5	11.9	41.5	292.1	0.07	8.72	0.07	1.43	0.08	0.11	242.87	36.05	169.81	2.64	248.45	2.88	0.02	0.00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.7	3.1	2.2	41.2	0.04	15.07	0.10	1.49	0.00	0.02	11.65	12.12	16.12	0.61	171.21	1.16	0.00	0.00	19	2004
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/8	3.8	4.5	19.0	122.4	0.08	6.03	0.27	0.64	0.06	0.08	62.85	25.77	74.91	1.15	314.47	6.36	0.01	0.00	79	2012
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26.0	26.3	0.4	343.0	0.10	1.31	0.08	0.55	0.08	0.19	26.28	25.36	210.13	1.77	345.46	5.84	0.17	0.00	288	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
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.01	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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
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:	783	50.0	41.1	110.8	988.1	0.70	22.42	0.47	10.27	0.21	0.42	187.76	140.27	492.36	9.70	1429.65	19.17	0.20	0.00		
Всего за день:		140.4	111.5	360.1	2913.2	1.93	102.49	1.50	28.35	2.33	1.57	763.76	463.35	1471.39	27.81	4475.75	56.11	0.43	0.01		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" С МАСЛОМ	90/5	17.5	23.9	3.8	299.6	0.06	0.36	0.02	2.53	0.08	0.11	22.15	20.02	151.50	2.18	328.77	7.11	0.05	0.00	768	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
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
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	485	30.3	32.3	91.5	748.6	0.23	0.88	0.07	5.07	0.15	0.28	170.84	64.43	330.95	4.80	639.90	19.14	0.06	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4.8	9.6	7.2	135.6	0.02	3.78	0.04	2.26	0.00	0.09	175.44	24.02	119.60	1.15	253.73	5.79	0.02	0.00	50	2011
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
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	75	15.1	13.3	5.7	202.9	0.12	1.46	0.05	1.87	0.09	0.11	24.60	23.87	149.28	0.72	298.50	36.67	0.29	0.03	231	2011
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
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	0.62	0.00	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:	783	32.1	37.6	105.2	870.9	0.53	18.81	0.39	10.01	1.87	0.60	271.08	114.17	464.53	5.04	1 124.59	50.85	0.35	0.04		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	80	6.3	14.3	45.7	337.0	0.08	0.13	0.01	5.08	0.02	0.06	37.06	11.21	65.13	0.54	106.72	3.02	0.01	0.02	425	2011
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	100	2.4	4.7	13.7	110.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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
Итого за прием пищи:	395	8.9	19.0	74.3	507.4	0.08	0.17	0.01	5.08	0.02	0.07	50.05	17.01	72.55	1.28	132.58	3.02	0.01	0.02		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2.9	5.8	4.3	81.4	0.01	2.27	0.02	1.36	0.00	0.05	105.26	14.41	71.76	0.69	152.18	3.47	0.01	0.00	50	2011
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
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	75	15.1	13.3	5.7	202.9	0.12	1.46	0.05	1.87	0.09	0.11	24.60	23.87	149.28	0.72	298.50	36.67	0.29	0.03	231	2011
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
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	0.62	0.00	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:	743	30.2	33.7	102.4	816.6	0.53	17.30	0.37	9.10	1.87	0.57	200.90	104.56	416.68	4.58	1 023.05	48.53	0.34	0.04		
Всего за день:		101.5	122.6	373.5	2 943.6	1.36	37.16	0.84	29.25	3.92	1.52	692.88	300.18	1 284.71	15.69	2 920.11	121.55	0.75	0.11		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.6	0.0	56.3	0.00	0.42	0.04	0.05	0.00	0.06	147.00	7.50	87.00	0.11	14.25	0.00	0.01	0.00	15	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	6.6	12.4	30.7	261.6	0.10	0.68	0.07	0.22	0.15	0.19	167.84	30.30	199.18	0.69	252.58	11.70	0.02	0.01	182	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	115.73	17.73	90.53	0.28	160.55	9.00	0.00	0.00	379	2011
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	80	16.3	16.9	36.9	327.5	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	005	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:	725	32.6	37.4	124.9	916.2	0.19	3.22	0.13	0.93	0.15	0.41	448.22	72.45	413.61	4.32	704.38	23.82	0.03	0.01		
Обед																					
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 С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	200/10/8	5.1	7.1	8.9	120.3	0.06	6.95	0.17	1.31	0.00	0.06	36.97	21.29	71.18	1.16	366.57	5.22	0.02	0.00	99	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.8	15.2	3.4	209.9	0.04	0.94	0.01	1.76	0.00	0.09	16.51	17.35	129.64	1.94	305.27	6.31	0.04	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 ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	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:	768	29.1	30.7	99.2	772.8	0.26	19.70	0.48	7.49	0.08	0.25	129.45	91.87	427.29	6.59	1 110.06	15.52	0.09	0.02		
Полдник																					
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
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	3.7	4.2	42.2	221.2	0.00	0.06	0.00	0.44	0.02	0.01	4.41	2.15	4.66	0.30	41.70	0.18	0.00	0.00	77	2003
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:	390	4.5	4.5	70.6	344.6	0.03	14.10	0.01	0.86	0.02	0.04	39.99	17.40	27.38	2.17	305.21	2.18	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 ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	200/10/8	5.1	7.1	8.9	120.3	0.06	6.95	0.17	1.31	0.00	0.06	36.97	21.29	71.18	1.16	366.57	5.22	0.02	0.00	99	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11.9	12.2	2.7	167.9	0.03	0.76	0.01	1.41	0.00	0.07	13.21	13.89	103.73	1.55	244.28	5.05	0.03	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 ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	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:	748	26.1	27.6	98.6	730.8	0.25	19.52	0.48	7.13	0.08	0.23	126.15	88.40	401.38	6.20	1 049.07	14.26	0.08	0.02		
Всего за день:		92.3	100.2	393.3	2 764.5	0.72	56.54	1.11	16.41	0.33	0.93	743.81	270.12	1 269.67	19.28	3 168.71	55.79	0.22	0.05		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, 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
КОТЛЕТЫ 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	55.90	40.16	220.66	1.72	381.52	45.13	0.34	0.04	235	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	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
КОНДИТЕТСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	575	28.8	31.7	103.1	795.6	0.38	107.01	0.26	7.80	0.24	0.38	156.22	108.12	386.11	5.73	1 349.04	57.62	0.35	0.04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1.0	3.1	5.5	54.9	0.04	3.90	0.38	1.51	0.00	0.03	17.64	14.56	29.49	0.51	187.31	2.05	0.02	0.00	20	2004
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
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	200/5	22.9	30.0	3.2	376.2	0.09	0.52	0.41	4.04	2.94	0.62	321.02	30.01	377.20	3.14	277.19	30.41	0.07	0.04	211	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.61	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
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
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ БОГАЩЕННЫЙ	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	32.3	43.8	82.1	841.4	0.33	19.00	0.98	9.09	2.94	0.77	428.31	96.24	528.69	10.23	1 409.24	44.91	0.12	0.04		
Полдник																					
ВАТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ	100	8.5	10.5	45.8	311.8	0.11	0.15	0.07	1.20	0.15	0.11	60.50	14.60	94.57	0.81	153.46	6.89	0.02	0.02	410.1	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
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:	515	9.6	10.7	80.3	455.7	0.12	1.79	0.07	1.20	0.15	0.14	86.09	27.60	114.59	4.07	419.32	8.89	0.02	0.02		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1.0	3.1	5.5	54.9	0.04	4.02	0.38	1.51	0.00	0.03	18.00	14.66	29.62	0.52	187.73	2.05	0.02	0.00	20	2004
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
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	200/5	22.9	30.0	3.2	376.2	0.09	0.52	0.41	4.04	2.94	0.62	321.02	30.01	377.20	3.14	277.19	30.41	0.07	0.04	211	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.61	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
ЯБЛОКО	140	0.5	0.5	13.3	63.8	0.03	5.60	0.01	0.88	0.00	0.02	20.16	10.08	13.86	2.77	389.20	2.80	0.01	0.00	03	2004
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
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ БОГАЩЕННЫЙ	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:	863	32.2	43.8	80.2	832.4	0.32	18.32	0.98	8.96	2.94	0.76	425.78	94.91	526.83	9.84	1 354.06	44.51	0.12	0.04		
Всего за день:		102.9	130.0	345.6	2 925.1	1.15	146.12	2.28	27.05	6.26	2.05	1 096.40	326.88	1 556.22	29.87	4 531.65	155.92	0.60	0.14		

18 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																					
ФРУКТЫ С САХАРОМ	60	0.6	0.2	11.4	51.5	0.02	4.08	0.01	0.13	0.00	0.02	7.56	13.69	11.21	0.54	172.26	0.54	0.00	0.00	627	2004
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/30	34.4	21.9	43.7	515.6	0.08	0.47	0.10	1.48	0.12	0.45	334.64	44.31	385.16	0.88	336.54	3.74	0.06	0.04	223	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	116.95	17.50	88.42	0.83	171.56	9.00	0.00	0.00	378	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:	500	40.2	26.1	89.2	761.2	0.16	5.11	0.13	2.36	0.12	0.62	465.09	84.40	507.73	2.79	719.66	14.36	0.06	0.04		
Обед																					
САЛАТ "РЫЖИК"	100	5.7	15.3	4.6	180.6	0.05	3.88	1.53	5.01	0.44	0.16	143.40	30.42	128.83	1.19	164.16	7.07	0.05	0.01	65	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200	5.5	5.4	15.6	133.3	0.08	5.31	0.16	1.02	0.00	0.07	24.85	24.00	78.65	1.01	411.62	4.40	0.03	0.00	101	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
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 КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.01	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0.3	1.4	4.9	34.0	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	2	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:	823	40.2	39.8	120.3	971.3	0.36	10.23	1.79	11.74	0.60	0.42	257.58	113.87	477.10	7.24	963.10	21.80	0.10	0.02		
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
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
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:	515	9.5	16.6	95.4	568.1	0.12	1.79	0.01	6.28	0.04	0.10	70.97	27.43	105.65	4.00	403.21	6.05	0.01	0.02		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ "РЫЖИК"	60	3.4	9.2	2.7	107.7	0.03	2.20	0.92	3.00	0.27	0.09	80.05	17.36	72.53	0.73	98.10	4.25	0.03	0.00	65	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200	5.5	5.4	15.6	133.3	0.08	5.31	0.16	1.02	0.00	0.07	24.85	24.00	78.65	1.01	411.62	4.40	0.03	0.00	101	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
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 КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.01	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0.3	1.4	4.9	34.0	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	2	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:	783	37.9	33.6	118.4	696.4	0.34	6.55	1.19	9.73	0.42	0.35	194.23	100.80	420.80	6.78	697.05	16.96	0.06	0.02		
Всего за день:		127.8	116.1	423.3	3 199.0	0.97	25.67	3.12	30.11	1.18	1.49	987.86	326.50	1 511.28	20.81	2 983.02	61.20	0.25	0.10		

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
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
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
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	25.5	143.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	115.73	17.73	90.53	0.28	160.55	9.00	0.00	0.00	379	2011
БАНАН	210	3.1	1.0	42.8	195.6	0.06	8.40	0.04	0.00	0.00	0.09	15.12	79.38	52.92	1.13	730.80	0.00	0.00	0.00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	705	36.9	22.9	138.4	876.6	0.28	10.08	0.24	2.72	0.53	0.47	207.64	168.91	461.01	5.53	1 282.69	22.40	0.03	0.01		
Обед																					
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
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
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	180/5	14.4	20.6	30.2	363.9	0.19	13.90	0.03	3.65	0.08	0.17	31.40	50.86	197.07	3.24	1 176.42	12.90	0.03	0.00	478	2004
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.1	20.4	85.6	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.01	11.15	5.61	2.97	0.16	36.82	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:	685	25.1	27.6	85.9	677.9	0.37	37.32	0.37	6.32	0.11	0.30	99.04	102.86	339.97	6.38	1 839.62	32.29	0.14	0.01		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	8.9	11.8	18.4	193.9	0.06	0.28	0.06	1.18	0.08	0.09	216.32	24.58	153.21	1.23	80.00	1.68	0.01	0.00	7	2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	22.8	92.2	0.23	8.04	0.10	2.35	1.88	0.29	7.29	1.62	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	82	2003
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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:	270	9.2	13.1	57.1	363.4	0.28	8.32	0.17	3.53	1.75	0.38	226.85	31.06	160.59	1.52	100.54	1.68	0.01	0.00		
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
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
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	2.84	975.99	10.74	0.03	0.00	478	2004
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.1	20.4	85.6	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.01	11.15	5.61	2.97	0.16	36.82	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:	655	22.6	24.8	80.4	621.0	0.34	34.98	0.37	5.73	0.11	0.27	92.01	93.56	304.51	5.77	1 639.19	30.13	0.13	0.01		
Всего за день:		93.7	88.5	362.7	2 538.9	1.27	90.70	1.14	18.29	2.49	1.43	625.55	396.39	1 266.08	19.20	4 862.04	86.50	0.31	0.03		

20 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																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.6	0.0	56.3	0.00	0.42	0.04	0.05	0.00	0.06	147.00	7.50	87.00	0.11	14.25	0.00	0.01	0.00	15	2011
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	20.27	25.58	137.98	2.31	264.18	5.96	0.02	0.00	271	2011
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
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
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	725	26.1	33.2	86.5	708.9	0.27	33.76	0.16	4.57	0.18	0.27	285.02	93.45	350.27	8.83	973.52	15.90	0.05	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.1	1.9	38.2	0.03	10.66	0.06	1.41	0.00	0.02	14.29	10.36	20.82	0.61	127.40	1.46	0.00	0.00	6	2003
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/8	4.2	4.7	24.3	146.5	0.11	6.32	0.11	0.62	0.06	0.10	56.01	29.34	88.21	1.31	505.16	7.56	0.00	0.00	79	2012
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ.	200	20.4	22.2	33.5	415.0	0.07	0.63	0.33	3.88	0.00	0.13	25.52	43.61	215.77	2.71	400.04	8.51	0.08	0.01	443	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	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:	708	29.2	30.5	113.1	817.2	0.29	17.62	0.50	7.01	0.06	0.29	126.96	105.82	387.98	6.61	1 264.01	19.76	0.08	0.01		
Полдник																					
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
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	100	6.9	4.3	64.7	324.8	0.09	0.18	0.03	1.15	0.10	0.09	40.54	13.92	73.68	1.02	160.37	3.56	0.01	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
Итого за прием пищи:	400	7.5	4.6	97.0	463.4	0.34	22.18	0.13	3.91	1.78	0.40	71.23	25.17	88.98	2.14	398.64	5.56	0.02	0.02		
Обед 2 вариант																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/8	4.2	4.7	24.3	146.5	0.11	6.32	0.11	0.62	0.06	0.10	56.01	29.34	88.21	1.31	505.16	7.56	0.00	0.00	79	2012
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ.	200	20.4	22.2	33.5	415.0	0.07	0.63	0.33	3.88	0.00	0.13	25.52	43.61	215.77	2.71	400.04	8.51	0.08	0.01	443	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	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:	648	28.7	27.4	111.2	778.9	0.26	6.96	0.44	5.61	0.06	0.26	112.67	95.46	367.16	5.99	1 136.60	18.30	0.08	0.01		
Всего за день:		91.6	95.7	407.7	2 766.4	1.17	80.52	1.23	21.11	2.08	1.22	595.88	319.89	1 194.38	23.58	3 772.77	59.52	0.23	0.04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	2125,8	2248,4	7478,8	56997,3	25.22	1 823.01	43.06	476.71	46.27	32.32	15 147.83	7 053.79	27 495.89	455.36	79 001.47	1 830.51	8.93	1.38
Среднее значение за период	106.3	112.4	373.9	2 849.9	1.26	91.15	2.15	23.84	2.31	1.62	757.39	352.69	1 374.79	22.77	3 950.07	91.53	0.45	0.07
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	35.5	49.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Обед 2 вариант
7-11 лет	630	779	410	749

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067760

Владелец Чумак Екатерина Леонидовна

Действителен с 15.03.2023 по 14.03.2024