



ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ОСНОВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7-11 ЛЕТ КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ "РУБЦОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА - ИНТЕРНАТ № 2" В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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																								
КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,37	3,55	15,32	112,11	9,88	0,31	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,14	133,98	29,14	111,32	0,85	238,19	11,12	0,00	0,00	0,00	382	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,92	6,29	29,61	150,20	0,00	0,00	0,05	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	138,13	29,69	136,84	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2012	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	8,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,21	1,00	35,10	191,71	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	500	18,83	20,95	80,16	555,42	18,68	0,31	0,08	1,96	0,09	0,68	0,00	0,16	346,91	61,63	288,16	2,22	246,99	11,12	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																							
Обед																								
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	1,62	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,96	5,54	53,02	0,00	0,05	0,01	8,76	0,00	1,30	0,00	0,02	22,41	7,63	16,39	0,48	98,19	1,60	0,00	0,00		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,64	4,32	14,54	145,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	110	13,30	18,95	3,50	230,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	246	2011	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,34	1,99	23,96	127,26	3,80	24,21	0,03	0,00	0,01	1,41	0,03	0,02	19,49	14,50	107,91	0,68	64,18	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,54	0,44	22,31	109,13	0,00	22,80	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	800	27,65	29,01	97,93	793,11	3,80	60,26	0,17	8,76	0,01	4,57	0,03	0,09	66,92	46,20	196,90	3,66	282,11	3,84	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																							
Полдник																								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	1,20	90,00	49,75	272,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	469	2012	
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,02	0,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	300	6,80	95,00	58,77	385,02	0,02	0,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17																							
Ужин																								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,40	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	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	11,40	1,20	6,17	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	229	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	2,90	4,00	24,00	140,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	125	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	520	18,19	5,74	68,16	421,92	0,00	13,60	0,09	1,60	0,00	0,88	0,00	0,05	19,80	14,80	47,40	4,12	294,40	4,24	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																							
Ужин 2																								
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00	7,62	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,35	3,00	13,50	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,78	0,78	19,07	91,45	0,00	1,60	0,05	8,02	0,01	1,26	0,00	0,03	28,89	14,44	19,86	3,97	557,67	4,01	0,00	0,00	82	2018	
Итого за прием пищи:	215	1,91	2,25	30,23	154,00	0,00	9,22	0,06	8,02	0,01	1,26	0,00	0,04	33,24	17,44	33,36	4,29	574,17	4,01	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																							
Всего за день:		73,38	152,95	335,25	2 309,47	22,50	83,39	0,46	21,74	0,16	7,39	0,03	0,68	706,87	168,07	755,82	14,29	1 689,67	23,21	0,00	0,00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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																							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,60	0,09	11,00	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	29,40	9,20	38,90	230,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	223	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,20	1,00	35,10	191,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	8,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	510	38,45	13,15	85,00	508,52	8,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
Обед																							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,40	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
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	6,09	2,26	66,95	0,00	0,11	0,03	9,84	0,05	2,67	0,00	0,02	11,30	9,64	20,99	0,57	124,35	1,43	0,00	0,00	23	2008
Свекольник	200	2,55	3,71	16,23	109,03	8,70	9,11	0,08	7,96	0,25	1,09	0,00	0,07	46,34	31,03	68,73	1,46	562,58	8,58	0,00	0,00	98	2018
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	22,24	17,09	7,85	300,71	326,43	5,81	0,26	15,96	7,56	7,39	0,00	1,87	15,41	20,62	318,39	7,43	358,92	8,60	0,00	0,00	290	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,36	5,59	22,79	155,38	12,56	20,52	0,13	11,07	0,03	0,26	0,08	0,11	37,36	31,01	89,54	1,26	812,90	9,00	0,00	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,83	0,35	17,84	87,30	0,00	18,24	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,19	0,26	13,80	67,50	0,00	9,90	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	34,73	33,28	100,36	870,29	347,69	64,09	0,62	46,43	7,89	12,85	0,08	2,13	136,69	117,08	566,59	15,16	² 191,15	31,29	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																						
Полдник																							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,50	11,20	14,10	187,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,70	0,00	0,00	204,00	11,00	124,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,91	4,45	0,27	60,69	227,15	0,00	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,73	4,30	68,86	0,90	55,79	7,97	0,00	0,00	213	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,47	0,23	27,28	115,82	0,00	0,36	0,02	4,00	0,01	0,38	0,00	0,02	33,13	15,28	14,76	0,97	215,21	1,60	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	300	12,88	15,88	41,65	363,51	227,15	0,36	0,07	4,00	0,21	1,88	0,88	0,17	256,86	30,58	207,62	2,47	271,00	9,57	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16																						
Ужин																							
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,00	0,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	16,86	13,78	11,69	139,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	123	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	150,00	0,00	0,00	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	31,28	19,13	69,39	441,90	0,00	13,20	0,21	2,00	0,03	1,68	0,00	0,03	270,20	44,60	266,80	2,40	54,40	2,24	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																						
Ужин 2																							
ВАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,40	1,50	5,40	0,23	21,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	185	0,75	0,56	19,21	87,66	0,00	0,93	0,04	9,33	0,00	0,67	0,00	0,06	35,44	22,38	29,84	3,73	289,08	1,87	0,00	0,00	82	2018
Итого за прием пищи:	200	1,17	1,06	30,81	140,76	0,00	2,46	0,04	9,33	0,00	0,67	0,00	0,07	37,84	23,88	35,24	3,96	310,08	1,87	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																						
Всего за день:		118,51	82,50	327,21	2 324,98	583,64	80,11	0,94	61,79	8,15	17,11	0,96	2,42	776,39	218,94	¹ 116,25	24,07	² 835,43	44,97	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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																								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,60	1,30	11,50	60,00	0,00	0,00	0,02	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,72	6,82	35,96	236,00	0,00	0,00	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	142,01	46,48	178,16	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	8,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,21	1,00	35,10	191,71	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	510	17,86	19,23	82,69	589,11	8,80	0,00	0,17	2,32	0,15	0,26	0,00	0,02	278,81	56,28	265,16	3,66	8,80	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																							
Обед																								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	1,70	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,00	402	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,60	6,12	1,98	65,40	0,00	0,00	0,03	14,40	0,10	3,06	0,00	0,00	18,00	10,80	14,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	12,52	2,77	16,70	142,17	5,70	14,66	0,09	7,59	0,28	0,28	0,05	0,11	28,15	25,84	58,12	0,97	496,06	4,79	0,00	0,00	87	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90/20	12,65	13,33	8,84	206,55	49,44	3,92	0,05	1,18	0,00	1,93	0,00	0,08	20,19	17,53	121,83	2,05	269,02	5,99	0,00	0,00	286	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	7,13	6,10	32,22	212,03	10,07	32,19	0,19	0,00	0,02	3,98	0,08	0,10	19,61	105,90	157,37	3,70	222,04	1,92	0,00	0,00	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,19	0,26	13,80	67,50	0,00	9,90	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,24	0,52	26,77	130,95	0,00	27,36	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	39,33	29,10	113,38	876,85	65,21	88,03	0,48	23,17	0,40	11,09	0,13	0,34	111,67	185,29	423,18	9,60	1 106,29	14,38	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																							
Полдник																								
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,00	0,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	7,32	8,26	59,50	290,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	474	2012	
Итого за прием пищи:	300	13,32	8,46	67,50	352,10	0,00	0,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																							
Ужин																								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,40	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	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23,70	1,50	0,10	114,00	0,00	0,00	0,08	18,00	0,12	0,40	0,00	0,00	58,00	34,00	216,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	160	3,78	7,61	29,27	201,42	0,00	24,05	0,17	17,65	0,01	3,16	0,00	0,10	34,70	40,87	112,06	1,94	994,00	9,46	0,00	0,00	126	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	31,37	9,65	67,36	488,84	0,00	37,65	0,34	37,25	0,13	4,44	0,00	0,15	112,50	89,67	375,46	8,06	1 288,40	13,70	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																							
Ужин 2																								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,83	0,41	16,50	87,59	0,00	0,00	0,06	50,40	0,02	0,46	0,00	0,05	64,26	24,57	43,47	0,57	413,70	4,20	0,00	0,00	82	2018	
Итого за прием пищи:	200	1,83	0,41	16,50	87,59	0,00	0,00	0,06	50,40	0,02	0,46	0,00	0,05	64,26	24,57	43,47	0,57	413,70	4,20	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																							
Всего за день:		103,71	66,85	347,43	2 394,49	74,01	125,68	1,13	115,14	0,70	16,25	0,13	0,56	819,24	385,81	1 303,27	21,89	2 817,19	32,28	0,00	0,00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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																										
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	190	2,00	2,50	13,60	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	383	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,46	8,12	25,64	201,60	0,00	0,00	0,13	1,29	0,05	0,26	0,00	0,00	151,04	52,93	188,48	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	8,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,21	1,00	35,10	191,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	500	17,00	21,73	74,47	592,71	8,80	0,00	0,13	1,32	0,14	0,39	0,00	0,02	226,84	55,73	230,48	2,66	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																									
Обед																										
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,00	1,12	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2012
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,72	3,12	5,70	54,04	0,00	0,00	0,02	15,61	0,19	1,44	0,00	0,00	21,61	10,21	16,21	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,60	0,00	0,00	0,07	6,40	0,16	0,16	0,00	0,00	20,00	20,80	58,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	110	25,82	11,75	0,62	210,95	77,58	0,01	0,20	0,72	0,12	1,59	0,00	0,18	28,36	37,00	237,48	0,79	448,96	64,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	238	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,05	4,43	31,98	180,02	9,50	32,44	0,03	0,00	0,02	0,31	0,08	0,02	10,67	21,14	61,38	0,43	45,64	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171.2	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	20	0,24	0,50	1,13	9,98	2,87	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,59	0,58	2,81	0,02	5,48	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	330	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,24	0,52	26,77	130,95	0,00	27,36	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	820	39,74	24,35	116,15	857,83	89,95	75,15	0,47	94,73	0,64	5,56	0,08	0,31	121,04	119,52	459,19	5,87	641,72	68,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																									
Полдник																										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	19,54	15,29	23,72	314,74	71,74	6,78	0,05	0,20	0,08	1,45	0,19	0,23	158,89	25,56	210,74	0,90	237,36	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	225	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,40	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	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	320	20,51	15,48	43,31	398,16	71,74	7,18	0,07	1,80	0,08	1,45	0,19	0,25	171,49	32,76	223,34	3,42	477,36	3,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17																									
Ужин																										
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,00	0,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
БИГУС	220	19,20	18,90	6,30	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,62	45,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	329	2018
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	500	33,22	24,05	33,00	372,00	0,00	13,20	0,18	2,00	0,10	1,08	0,00	0,03	375,82	88,37	307,80	2,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16																									
Ужин 2																										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,61	0,40	15,10	76,49	0,00	0,00	0,12	76,49	0,02	0,40	0,00	0,06	70,46	22,14	34,22	0,20	312,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2018
Итого за прием пищи:	200	1,61	0,40	15,10	76,49	0,00	0,00	0,12	76,49	0,02	0,40	0,00	0,06	70,46	22,14	34,22	0,20	312,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																									
Всего за день:		112,08	86,01	282,03	2 297,19	170,49	95,53	0,97	176,34	0,98	8,88	0,27	0,67	965,65	318,52	1 255,03	14,75	1 494,30	73,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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																								
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	2,30	8,30	0,02	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	460	Пермь 2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,23	19,38	4,31	261,49	0,00	0,00	0,09	0,62	0,00	0,92	0,00	0,00	158,13	24,92	299,33	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	268	2018	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	8,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,36	0,79	40,15	196,43	0,00	41,04	0,11	0,00	0,00	1,76	0,00	0,04	18,63	26,73	68,04	1,62	116,10	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	27,44	24,33	55,96	557,23	11,10	49,34	0,22	0,95	0,02	2,71	0,00	0,06	310,66	64,95	453,27	5,80	124,90	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																							
Обед																								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,40	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	
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	60	9,89	4,95	0,00	84,39	36,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,45	0,00	0,07	43,20	21,60	145,80	0,59	129,00	0,00	0,00	0,00		2012	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,32	3,86	11,54	90,29	30,40	10,34	0,03	0,48	0,19	0,25	0,15	0,04	18,84	6,87	29,04	0,45	54,98	1,67	0,00	0,00	106	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	24,43	25,52	29,76	357,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	276	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,24	0,52	26,77	130,95	0,00	27,36	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	44,77	35,39	106,06	836,05	66,40	51,30	0,20	2,08	0,20	2,76	0,15	0,19	94,26	61,09	267,60	6,24	555,78	5,91	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																							
Полдник																								
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	5,99	5,63	40,83	237,66	17,86	35,99	0,07	0,00	0,02	1,36	0,09	0,03	13,28	8,78	49,86	0,58	75,13	1,32	0,00	0,00	464	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,82	110,52	16,88	0,00	0,05	1,10	0,03	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011	
Итого за прием пищи:	300	11,93	10,75	50,65	348,18	34,74	35,99	0,12	1,10	0,05	1,36	0,09	0,25	228,50	32,41	201,78	0,75	383,19	20,31	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																							
Ужин																								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,61	1,21	13,05	69,86	4,00	0,96	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,05	59,82	9,85	42,35	0,17	82,88	4,50	0,00	0,00	432	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	21,89	7,74	1,62	190,31	340,35	1,09	0,24	16,56	7,76	2,53	0,01	1,91	16,37	19,19	317,91	7,02	359,26	8,46	0,00	0,00	255	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	4,26	4,52	17,21	128,96	10,07	3,66	0,06	34,42	0,34	0,38	0,08	0,08	96,36	35,57	71,96	2,05	427,49	6,97	0,00	0,00	346	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	30,68	13,82	50,28	479,13	354,42	18,91	0,39	51,24	8,11	3,79	0,09	2,07	179,75	72,21	467,02	10,84	924,03	22,17	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																							
Ужин 2																								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,78	0,78	19,07	91,45	0,00	1,60	0,05	8,02	0,01	1,26	0,00	0,03	28,89	14,44	19,86	3,97	557,67	4,01	0,00	0,00	82	2018	
Итого за прием пищи:	200	0,78	0,78	19,07	91,45	0,00	1,60	0,05	8,02	0,01	1,26	0,00	0,03	28,89	14,44	19,86	3,97	557,67	4,01	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																							
Всего за день:		115,60	85,07	282,02	2 312,04	466,66	157,14	0,98	63,39	8,39	11,88	0,33	2,60	842,06	245,10	1 409,53	27,60	2 545,57	52,40	0,00	0,00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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																								
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	90,00	0,00	0,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	120,97	14,00	89,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,50	9,37	31,61	240,85	25,15	20,97	0,07	0,83	0,05	0,90	0,10	0,18	175,20	23,51	139,58	0,43	273,59	14,40	0,00	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,21	1,00	35,10	191,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	500	17,09	20,52	80,64	588,65	25,15	20,97	0,11	1,83	0,06	0,90	0,10	0,18	296,17	37,51	229,56	1,43	273,59	14,40	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																							
Обед																								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	20,10	75,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,45	0,00	0,00	18,90	14,40	20,70	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	2,70	8,00	4,60	118,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	104	2011	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	80	0,62	0,08	1,95	10,92	0,00	0,08	0,02	3,22	0,01	0,08	0,00	0,03	16,97	10,15	30,46	0,73	113,37	2,41	0,00	0,00	148	2018	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,11	27,19	31,20	448,26	0,00	0,00	0,13	17,60	0,35	7,04	0,00	0,00	59,20	59,20	300,80	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,24	0,52	26,77	130,95	0,00	27,36	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	35,13	36,23	103,02	873,63	0,00	40,64	0,31	20,82	0,37	9,63	0,00	0,09	114,69	109,17	432,12	23,24	245,17	4,65	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																							
Полдник																								
БЛИНЧИКИ	100	4,93	8,59	28,14	209,37	59,47	25,73	0,05	0,00	0,06	0,35	0,30	0,05	15,93	7,19	43,78	0,53	58,35	2,05	0,00	0,00	447	2012	
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,02	0,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	300	10,53	13,59	37,16	322,39	59,49	25,73	0,11	1,40	0,11	0,35	0,30	0,39	255,93	35,19	233,78	0,53	350,35	2,05	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																							
Ужин																								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,40	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	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,20	5,42	5,14	111,07	30,50	0,14	0,07	3,64	0,41	2,44	0,00	0,07	43,00	44,04	154,07	0,92	397,35	92,64	0,00	0,00	229	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,36	5,59	22,79	155,38	12,56	20,52	0,13	11,07	0,03	0,26	0,08	0,11	37,36	31,01	89,54	1,26	812,90	9,00	0,00	0,00	321	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	17,45	11,55	65,92	439,87	43,06	34,26	0,29	16,31	0,44	3,58	0,08	0,23	100,16	89,85	291,01	6,30	1 504,65	105,88	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																							
Ужин 2																								
КОНФЕТЫ	20	0,10	0,10	10,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,81	0,60	20,76	94,75	0,00	1,01	0,04	10,08	0,00	0,73	0,00	0,06	38,30	24,19	32,26	4,03	312,48	2,02	0,00	0,00	82	2018	
Итого за прием пищи:	220	0,91	0,70	30,86	129,75	0,00	1,01	0,04	10,08	0,00	0,73	0,00	0,06	38,30	24,19	32,26	4,03	312,48	2,02	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																							
Всего за день:		81,11	82,59	317,60	2 354,29	127,70	122,61	0,86	50,44	0,98	15,19	0,48	0,95	805,25	295,91	1 218,73	35,53	2 686,24	129,00	0,00	0,00			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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																								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,60	1,30	11,50	60,00	0,00	0,00	0,02	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	60,99	7,00	44,99	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	8,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,52	7,45	34,94	213,50	0,00	0,00	0,05	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	138,13	29,69	136,84	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,36	0,79	40,15	196,43	0,00	41,04	0,11	0,00	0,00	1,76	0,00	0,04	18,63	26,73	68,04	1,62	116,10	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	510	15,81	19,65	86,72	571,33	8,80	41,04	0,18	2,32	0,15	2,54	0,00	0,06	293,55	66,22	291,87	3,99	124,90	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																							
Обед																								
КИСЕЛЬ	180	0,09	0,09	25,11	101,71	0,00	0,00	0,01	1,80	0,00	0,09	0,00	0,00	4,50	1,80	7,20	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,64	0,12	2,23	14,06	0,00	0,18	0,03	6,04	0,08	0,24	0,00	0,02	7,94	10,89	14,20	0,55	175,17	1,21	0,00	0,00	148	2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,86	5,12	33,37	203,62	0,00	0,00	0,06	0,00	0,03	0,85	0,00	0,00	11,73	7,46	38,38	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	90	10,08	21,96	0,36	170,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	32,40	18,00	145,80	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008	
БОРЩ	200	2,93	4,63	13,36	108,18	3,48	0,30	0,04	18,50	0,20	1,89	0,00	0,06	75,05	33,25	63,94	1,83	421,83	7,71	0,00	0,00	81	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,35	0,75	1,42	13,90	4,35	1,03	0,00	0,21	0,01	0,00	0,00	0,00	5,53	1,54	4,96	0,06	20,74	0,47	0,00	0,00	355	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,03	34,20	160,50	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	800	25,85	33,40	127,65	847,97	7,83	1,51	0,32	26,55	0,32	3,43	0,00	0,08	137,15	72,94	274,48	5,45	617,74	9,39	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																							
Полдник																								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,40	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	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	0,90	0,90	49,20	241,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	424	2011	
Итого за прием пищи:	300	1,87	1,09	68,79	324,42	0,00	0,40	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			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																							
Ужин																								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,80	5,00	8,00	106,00	16,00	0,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	386	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,91	4,45	0,27	60,69	227,15	0,00	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,73	4,30	68,86	0,90	55,79	7,97	0,00	0,00	213	2012	
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	220	15,05	14,34	13,06	163,00	0,00	0,00	0,07	21,29	0,03	2,41	0,00	0,00	63,88	32,65	147,64	2,84	0,00	0,00	0,00	0,00	304	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	28,68	24,14	39,73	419,69	243,15	13,20	0,24	22,69	0,18	4,23	0,88	0,52	330,81	72,55	441,30	5,54	402,19	28,21	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																							
Ужин 2																								
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,10	0,40	10,10	32,50	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,61	0,40	15,10	76,49	0,00	0,00	0,12	76,49	0,02	0,40	0,00	0,06	70,46	22,14	34,22	0,20	312,02	0,00	0,00	0,00	82	2018	
Итого за прием пищи:	220	1,71	0,80	25,20	108,99	0,00	0,00	0,12	76,49	0,02	0,40	0,00	0,06	70,46	22,14	34,22	0,20	312,02	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																							
Всего за день:		73,92	79,08	348,09	2 272,40	259,78	56,15	0,88	129,65	0,67	10,60	0,88	0,74	844,57	241,05	1 054,47	17,70	1 696,85	39,60	0,00	0,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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																							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,16	0,01	14,24	58,75	0,00	0,14	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,01	12,77	4,45	5,04	0,43	24,33	0,00	0,00	0,00	377	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	8,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,72	6,82	35,96	236,00	0,00	0,00	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	141,96	46,46	178,10	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,21	1,00	35,10	191,71	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	500	16,42	17,94	85,43	587,86	8,80	0,14	0,15	2,41	0,14	0,26	0,00	0,03	230,53	53,71	225,14	3,09	33,13	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																						
Обед																							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	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
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,65	3,70	2,08	45,49	0,00	0,14	0,03	14,94	0,13	1,82	0,00	0,03	19,85	11,12	14,89	0,57	161,02	0,86	0,00	0,00	23	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,12	3,60	14,88	112,80	0,00	0,00	0,13	4,80	0,17	0,24	0,00	0,00	40,00	30,40	111,20	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	21,73	8,88	1,83	200,55	337,80	1,23	0,24	16,42	7,69	2,98	0,01	1,99	17,17	19,18	315,76	6,97	358,12	8,48	0,00	0,00	255	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,79	5,31	15,96	129,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	205	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,24	0,52	26,77	130,95	0,00	27,36	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	820	38,45	22,36	99,28	786,38	337,80	41,93	0,54	36,16	7,99	7,10	0,01	1,98	105,10	87,92	522,01	11,74	652,14	11,59	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																						
Полдник																							
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	16,21	13,49	18,77	264,30	39,26	7,75	0,06	0,31	0,07	0,28	0,10	0,19	150,71	23,00	181,87	0,66	156,31	2,76	0,00	0,00	223	2011
Итого за прием пищи:	340	22,21	15,49	27,17	344,30	39,26	7,75	0,10	1,31	0,07	0,28	0,10	0,19	398,71	51,00	365,87	0,66	156,31	2,76	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																						
Ужин																							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,40	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
КНЕЛИ ИЗ КУР	90	20,02	10,12	5,62	193,44	0,00	0,00	0,09	2,25	0,09	0,45	0,00	0,00	49,48	22,49	161,95	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	319	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3,66	13,21	13,74	140,00	0,00	0,00	0,08	11,77	0,39	3,66	0,00	0,00	47,09	27,47	66,72	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	141	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	27,57	23,87	57,35	506,86	0,00	13,60	0,26	15,62	0,48	4,99	0,00	0,05	116,37	64,76	276,07	7,68	294,40	4,24	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
Ужин 2																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,89	0,42	17,01	90,30	0,00	0,00	0,08	126,00	0,02	0,46	0,00	0,06	71,40	27,30	48,30	0,63	413,70	4,20	0,00	0,00	82	2018
Итого за прием пищи:	200	1,89	0,42	17,01	90,30	0,00	0,00	0,08	126,00	0,02	0,46	0,00	0,06	71,40	27,30	48,30	0,63	413,70	4,20	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																						
Всего за день:		106,54	80,08	286,24	2 315,70	385,86	63,42	1,13	181,50	8,70	13,09	0,11	2,31	922,11	284,69	1 437,39	23,80	1 549,68	22,79	0,00	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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																								
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	190	2,00	2,50	13,60	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	383	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,46	8,12	25,64	201,60	0,00	0,00	0,13	1,29	0,05	0,26	0,00	0,00	151,04	52,93	188,48	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	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	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	8,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	0,00	6,21	1,00	35,10	191,71	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	500	10,79	26,94	40,37	436,10	200,51	0,00	0,13	1,32	0,14	0,39	0,00	0,02	226,84	55,73	230,48	2,66	8,80	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																							
Обед																								
КИСЕЛЬ	180	0,09	0,09	25,11	101,71	0,00	0,00	0,01	1,80	0,00	0,09	0,00	0,00	4,50	1,80	7,20	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,70	3,00	6,34	56,02	0,00	0,17	0,01	6,19	0,19	1,43	0,00	0,02	20,57	8,74	14,86	0,66	116,52	1,68	0,00	0,00	0,00	41	2008
Свекольник	200	8,44	11,41	19,14	213,52	34,50	9,14	0,09	8,91	0,21	2,01	0,00	0,12	52,89	37,96	119,92	2,06	665,05	11,19	0,00	0,00	0,00	98	2018
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,16	3,65	6,02	102,44	43,08	2,96	0,07	0,99	0,48	0,49	0,04	0,09	46,24	43,07	166,18	0,99	352,44	99,83	0,00	0,00	0,00	256	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,30	10,87	22,85	202,88	11,21	20,70	0,13	11,15	0,03	2,77	0,08	0,11	40,46	31,96	88,65	1,28	816,18	8,83	0,00	0,00	0,00	128	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,24	0,52	26,77	130,95	0,00	27,36	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	30,85	29,89	124,63	897,52	88,79	73,53	0,45	29,04	0,91	8,85	0,12	0,40	184,28	148,95	476,97	8,03	2 081,99	123,77	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																							
Полдник																								
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,91	4,45	0,27	60,69	227,15	0,00	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,73	4,30	68,86	0,90	55,79	7,97	0,00	0,00	0,00	213	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,40	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	0,00	389	2011
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	18,12	9,45	25,17	261,29	52,35	18,60	0,07	0,21	0,05	0,33	0,12	0,20	130,46	21,03	183,97	0,67	150,98	2,17	0,00	0,00	0,00	479	2008
Итого за прием пищи:	310	24,00	14,09	45,03	405,40	279,50	19,00	0,11	1,81	0,15	1,13	1,00	0,37	162,79	32,53	265,43	4,09	446,77	12,14	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17																							
Ужин																								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	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	0,00	349	2011
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	110	8,51	9,31	5,42	139,65	41,54	3,36	0,03	0,49	0,02	0,51	0,04	0,05	11,81	10,87	78,61	1,34	174,38	4,14	0,00	0,00	0,00	288	2012
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,44	5,04	27,08	171,48	9,50	25,66	0,12	0,00	0,02	1,14	0,08	0,02	16,00	30,62	84,14	1,09	84,66	1,78	0,00	0,00	0,00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	15,87	14,70	70,26	478,54	51,04	42,22	0,22	0,49	0,04	2,53	0,12	0,10	43,47	50,89	197,55	4,03	314,64	8,16	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																							
Ужин 2																								
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00	10,16	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	3,60	16,20	0,38	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,66	94,28	0,00	1,60	0,06	20,06	0,01	1,26	0,00	0,04	32,10	16,05	22,07	4,41	557,67	4,01	0,00	0,00	0,00	82	2018
Итого за прием пищи:	220	2,26	2,70	34,09	175,18	0,00	11,76	0,07	20,06	0,01	1,26	0,00	0,05	37,32	19,65	38,27	4,79	579,67	4,01	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																							
Всего за день:		83,77	88,32	314,38	2 392,74	619,84	146,51	0,98	52,72	1,25	14,16	1,24	0,94	654,70	307,75	1 208,70	23,60	3 431,87	148,08	0,00	0,00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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																								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,80	2,50	13,60	80,00	0,00	0,00	0,02	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	210	18,10	20,36	4,52	241,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	216	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,10	1,00	35,10	191,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	500	27,00	23,86	53,22	513,34	0,00	0,00	0,02	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																							
Обед																								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	11,10	46,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	372	2012
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,76	31,17	0,00	0,12	0,03	1,15	1,15	0,36	0,00	0,03	26,49	19,70	28,51	0,52	115,29	2,88	0,00	0,00	0,00	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10,00	11,56	14,81	204,67	34,50	12,60	0,12	5,16	0,23	1,86	0,00	0,10	51,61	33,94	148,24	1,83	500,18	5,58	0,00	0,00	0,00	81	2012
АЗУ	240	19,34	18,95	3,50	361,50	0,00	0,00	0,14	8,40	0,01	4,92	0,00	0,00	31,20	50,41	246,04	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,24	0,52	26,77	130,95	0,00	27,36	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	37,33	31,54	81,34	864,39	34,50	53,28	0,43	14,71	1,39	9,20	0,00	0,19	128,92	129,47	502,95	8,63	747,27	10,70	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																							
Полдник																								
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	7,32	8,26	59,50	171,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	474	2012
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,63	4,85	7,76	102,82	16,00	0,00	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	401	2012
Итого за прием пищи:	300	12,95	13,11	67,26	274,16	16,00	0,00	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12																							
Ужин																								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,40	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	0,00	389	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,23	0,97	1,28	14,98	2,28	0,63	0,00	0,47	0,04	0,04	0,02	0,00	3,06	2,19	3,81	0,08	26,15	0,09	0,00	0,00	0,00	348	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,04	2,83	32,04	165,83	5,70	32,51	0,03	0,00	0,01	0,27	0,05	0,02	9,61	21,16	61,00	0,42	45,42	0,62	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	90	10,08	21,96	0,36	239,40	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	32,40	18,00	145,80	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	17,24	26,30	71,67	593,63	7,98	46,74	0,30	2,07	0,05	1,55	0,07	0,07	64,87	56,15	258,01	6,42	365,97	4,95	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																							
Ужин 2																								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,81	0,60	20,76	94,75	0,00	1,01	0,04	10,08	0,00	0,73	0,00	0,06	38,30	24,19	32,26	4,03	312,48	2,02	0,00	0,00	0,00	82	2018
Итого за прием пищи:	200	0,81	0,60	20,76	94,75	0,00	1,01	0,04	10,08	0,00	0,73	0,00	0,06	38,30	24,19	32,26	4,03	312,48	2,02	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																							
Всего за день:		95,33	95,41	294,25	2 340,27	58,48	101,03	0,84	28,42	1,48	11,62	0,07	0,56	497,09	239,21	990,22	20,24	¹⁷¹⁷ ₇₂	35,67	0,00	0,00	0,00		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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																								
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,30	2,90	13,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	397	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,19	8,60	27,00	210,13	22,75	17,65	0,06	0,68	0,05	0,78	0,10	0,15	142,10	19,29	114,05	0,35	223,63	11,70	0,00	0,00	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	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	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	8,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,10	1,00	35,10	191,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	500	17,92	22,61	76,03	593,24	31,55	17,65	0,06	0,71	0,14	0,91	0,10	0,17	217,90	22,09	156,05	0,43	232,43	11,70	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																							
Обед																								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,63	0,27	16,47	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	0,00	0,00	0,02	23,41	0,02	1,44	0,00	0,00	31,21	9,00	16,20	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	1,75	4,16	11,59	91,45	0,00	9,05	0,07	8,40	0,16	1,82	0,00	0,05	26,37	21,24	46,58	0,89	417,74	4,12	0,00	0,00	0,00	75	2012
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	9,80	10,46	13,05	170,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	275	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	6,83	6,64	25,26	192,22	0,00	2,73	0,10	60,71	0,50	3,08	0,00	0,13	160,28	60,93	121,65	3,48	736,55	11,62	0,00	0,00	0,00	132	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,24	0,52	26,77	130,95	0,00	27,36	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	800	27,13	25,46	115,68	792,83	0,00	52,34	0,33	92,52	0,68	8,40	0,00	0,24	237,48	116,59	264,59	7,47	1 286,09	17,98	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																							
Полдник																								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140	32,56	22,27	14,14	220,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	231	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,40	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	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	340	33,53	22,46	33,73	303,72	0,00	0,40	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	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																							
Ужин																								
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,00	0,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,85	6,94	9,72	133,29	24,07	7,49	0,06	0,16	0,02	2,67	0,00	0,07	38,79	27,67	120,52	1,09	216,73	58,00	0,00	0,00	0,00	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	6,29	25,64	174,80	14,13	23,09	0,15	12,45	0,04	0,29	0,09	0,12	42,03	34,88	100,73	1,42	914,52	10,13	0,00	0,00	0,00	321	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	510	20,55	13,78	61,76	460,09	38,20	43,78	0,36	14,61	0,06	3,84	0,09	0,22	340,02	100,15	452,05	4,11	1 185,65	70,37	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																							
Ужин 2																								
Конфеты	10	0,13	0,60	8,25	23,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,89	0,42	17,01	90,30	0,00	0,00	0,08	126,00	0,02	0,46	0,00	0,06	71,40	27,30	48,30	0,63	413,70	4,20	0,00	0,00	0,00	82	2018
Итого за прием пищи:	210	2,02	1,02	25,26	113,63	0,00	0,00	0,08	126,00	0,02	0,46	0,00	0,06	71,40	27,30	48,30	0,63	413,70	4,20	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																							
Всего за день:		101,15	85,33	312,46	2 263,51	69,75	114,17	0,85	235,44	0,90	13,61	0,19	0,71	879,40	273,33	933,59	15,16	3 357,87	106,25	0,00	0,00	0,00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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																										
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,00	2,50	13,60	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	380	2011	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,90	5,10	17,90	124,00	0,00	0,00	0,06	0,80	0,02	0,24	0,00	0,00	119,20	15,20	99,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2012	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	8,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,20	1,00	35,10	191,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	510	15,43	18,71	66,73	515,11	8,80	0,00	0,06	0,83	0,04	0,27	0,00	0,02	194,00	18,00	139,20	1,28	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																									
Обед																										
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	15,20	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	372	2012	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,64	0,12	2,22	14,04	0,00	0,18	0,03	6,03	0,08	0,24	0,00	0,02	7,93	10,87	14,18	0,55	174,88	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00	148	2018	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,11	27,19	31,20	448,28	0,00	0,00	0,13	17,60	0,35	7,04	0,00	0,00	59,20	59,20	300,80	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008	
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	200	6,19	9,14	3,73	123,51	23,69	0,33	0,05	3,13	0,04	0,36	0,06	0,06	20,70	16,24	74,11	1,21	246,99	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	110	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,24	0,52	26,77	130,95	0,00	27,36	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	38,30	37,52	97,52	854,78	23,69	41,07	0,35	26,76	0,47	9,70	0,06	0,14	107,45	111,73	469,25	23,64	553,67	6,17	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																									
Полдник																										
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,02	0,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	0,27	0,90	49,75	286,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	425	2011	
Итого за прием пищи:	300	5,87	5,90	58,77	399,82	0,02	0,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17																									
Ужин																										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,40	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	0,00	0,00	389	2011	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	15,21	4,77	12,78	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	282	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,25	5,50	27,30	130,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	24,35	10,81	78,07	459,42	0,00	13,60	0,09	1,60	0,00	0,88	0,00	0,05	19,80	14,80	47,40	4,12	294,40	4,24	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																									
Ужин 2																										
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	2,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1,45	0,36	13,59	68,86	0,00	0,00	0,11	68,86	0,02	0,36	0,00	0,05	63,42	19,93	30,80	0,18	280,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2018	
Итого за прием пищи:	200	2,01	1,02	29,05	139,66	0,00	2,04	0,12	68,86	0,02	0,36	0,00	0,06	66,62	21,93	38,00	0,48	308,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																									
Всего за день:		85,96	73,96	330,14	2 368,79	32,51	56,71	0,68	99,45	0,58	11,21	0,06	0,61	627,87	194,46	883,85	29,52	1 457,73	10,41	0,00	0,00	0,00	0,00			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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																								
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,00	0,00	9,20	36,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,78	1,25	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	430	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,27	9,13	32,13	236,76	24,35	21,65	0,06	0,78	0,05	0,28	0,10	0,17	160,30	30,88	149,42	0,41	250,04	13,92	0,00	0,00	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	19,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	8,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,36	0,79	40,15	196,43	0,00	41,04	0,11	0,00	0,00	1,76	0,00	0,04	18,63	26,73	68,04	1,62	116,10	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	14,93	21,03	81,56	580,07	52,15	62,69	0,17	0,81	0,14	2,29	0,25	0,24	260,71	61,66	259,36	2,13	377,14	13,92	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																							
Обед																								
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	15,00	50,00	0,00	0,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,05	1,37	61,58	0,00	0,05	0,02	5,46	0,01	2,57	0,00	0,02	12,56	7,64	23,05	0,55	76,99	1,64	0,00	0,00	19	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	4,03	7,15	71,53	0,00	3,68	0,04	9,85	0,21	1,81	0,00	0,04	33,10	17,42	34,15	0,77	258,20	3,14	0,00	0,00	67	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	12,78	15,84	10,26	190,20	0,00	0,00	0,05	7,20	0,20	0,54	0,00	0,00	109,80	23,40	138,60	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	316	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	6,26	23,77	163,55	13,49	22,50	0,14	12,00	0,04	0,31	0,11	0,09	15,88	31,15	79,72	1,37	853,11	7,50	0,00	0,00	125	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,24	0,52	26,77	130,95	0,00	27,36	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	24,79	33,05	102,72	757,81	13,49	66,79	0,40	36,51	0,46	7,39	0,11	0,21	195,96	107,03	363,68	7,57	1 320,10	14,52	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																							
Полдник																								
БЛИНЧИКИ	100	11,87	11,19	34,09	284,96	244,19	26,89	0,10	0,51	0,14	0,90	0,95	0,27	130,30	21,25	172,06	1,36	249,51	17,47	0,00	0,00	447	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,40	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:	300	12,84	11,38	53,68	368,38	244,19	27,29	0,12	2,11	0,14	0,90	0,95	0,29	142,90	28,45	184,66	3,88	489,51	19,47	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16																							
Ужин																								
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,80	8,60	7,90	150,40	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	11,99	23,99	149,92	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008	
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,62	5,43	23,52	157,32	11,78	23,61	0,07	0,00	0,03	0,14	0,09	0,03	32,92	17,80	115,30	0,68	77,17	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	26,34	16,38	58,22	477,72	11,78	36,81	0,26	1,00	0,03	4,62	0,09	0,06	300,11	77,39	484,02	4,28	131,57	2,24	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																							
Ужин 2																								
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	2,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,66	94,28	0,00	1,60	0,06	20,06	0,01	1,26	0,00	0,04	32,10	16,05	22,07	4,41	557,67	4,01	0,00	0,00	82	2018	
Итого за прием пищи:	220	1,36	1,46	35,12	165,08	0,00	3,64	0,07	20,06	0,01	1,26	0,00	0,05	35,30	18,05	29,27	4,71	585,67	4,01	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																							
Всего за день:		80,26	83,30	331,30	2 349,06	321,61	197,22	1,02	60,49	0,78	16,46	1,40	0,85	934,98	292,58	1 320,99	22,57	2 903,99	54,16	0,00	0,00			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, 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																								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,60	1,30	11,50	78,00	0,00	0,00	0,02	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
КАША "ДРУЖБА"	200	6,32	9,04	27,31	217,01	24,20	13,77	0,08	0,83	0,05	0,44	0,09	0,18	169,70	30,21	150,92	0,51	265,90	14,99	0,00	0,00	0,00	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	8,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,21	1,00	35,10	191,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	510	16,46	21,45	74,04	588,12	33,00	13,77	0,10	1,86	0,08	0,47	0,09	0,20	305,50	40,01	235,92	1,59	274,70	14,99	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																							
Обед																								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,40	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	0,00	389	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	1,11	6,18	4,62	74,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,64	4,02	9,92	160,90	0,00	0,00	0,05	8,00	0,14	1,92	0,00	0,00	27,20	16,00	54,40	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10,00	1,80	4,50	220,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,23	0,97	1,29	14,98	2,28	0,64	0,00	0,38	0,04	0,03	0,02	0,00	3,05	2,09	3,84	0,09	25,25	0,09	0,00	0,00	0,00	348	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,70	6,90	12,45	90,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,24	0,52	26,77	130,95	0,00	27,36	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	24,81	20,93	97,54	864,45	2,28	41,60	0,21	9,98	0,18	4,01	0,02	0,08	62,47	50,71	151,00	6,01	397,05	4,33	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																							
Полдник																								
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	9,68	14,24	29,95	246,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	701	1996
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	300	15,68	16,24	38,35	326,30	0,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																							
Ужин																								
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	0,00	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,97	1,39	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	120/25	14,70	15,59	10,79	242,48	58,72	7,01	0,05	0,47	0,01	1,54	0,00	0,08	21,91	20,73	139,85	1,85	269,42	5,77	0,00	0,00	0,00	285	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,20	0,38	20,52	98,36	0,00	20,31	0,04	0,00	0,00	0,63	0,00	0,01	10,43	5,23	23,83	0,55	37,22	0,45	0,00	0,00	0,00	204	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	542	20,88	16,33	64,43	491,20	58,72	40,52	0,16	1,59	0,01	3,05	0,00	0,12	47,80	35,53	199,87	4,06	373,31	8,46	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																							
Ужин 2																								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,83	0,41	16,50	87,59	0,00	0,00	0,06	50,40	0,02	0,46	0,00	0,05	64,26	24,57	43,47	0,57	413,70	4,20	0,00	0,00	0,00	82	2018
Итого за прием пищи:	200	1,83	0,41	16,50	87,59	0,00	0,00	0,06	50,40	0,02	0,46	0,00	0,05	64,26	24,57	43,47	0,57	413,70	4,20	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																							
Всего за день:		79,66	75,36	290,86	2 357,66	94,00	95,89	0,57	64,83	0,29	7,99	0,11	0,45	728,03	178,82	814,26	12,23	1 458,76	31,98	0,00	0,00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 309,89	1 218,14	4 393,07	32 635,64	3 299,71	1 502,93	12,24	1 371,79	34,38	178,70	6,26	15,16	11 075,53	3 665,60	15 709,14	304,05	32 216,24	813,36	0,00	0,00
Среднее значение за период	93,56	87,01	313,79	2 331,12	235,69	107,35	0,87	97,99	2,46	12,76	0,45	1,08	791,11	261,83	1 122,08	21,72	2 301,16	58,10	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.1	33.6	50.3																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11	504	804	308	505	208

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

№ 15 Возмездная) Листов
цифрами прописью

Должность Вычетная

Подпись Мел

«26» августа

