

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	0,10	0,09	9,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	250	36,75	15,26	42,70	300,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	13,20	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00			2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,10	1,60	35,10	181,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	565	46,33	21,24	87,30	573,96	13,20	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																							
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	100	0,90	10,10	2,90	106,00	0,00	0,00	0,04	18,00	0,10	4,90	0,00	0,00	24,00	16,00	29,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008	
Свекольник	250	3,07	4,70	21,39	140,88	8,70	8,99	0,08	9,42	0,33	1,59	0,00	0,09	63,65	38,83	82,99	1,89	657,55	10,67	0,00	0,00	98	2018	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	14,10	6,00	9,40	145,30	0,00	0,00	0,34	40,80	9,58	6,96	0,00	0,00	14,40	24,00	374,40	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	290	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,40	7,20	20,30	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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			2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,66	0,70	35,69	174,60	0,00	36,48	0,10	0,00	0,00	1,57	0,00	0,03	16,56	23,76	60,48	1,44	103,20	0,00	0,00	0,00			2008
Итого за прием пищи:	970	31,02	29,24	127,67	878,20	8,70	59,07	0,65	69,82	10,01	15,90	0,00	0,17	138,41	117,39	594,27	17,95	1 055,15	14,91	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																							
Полдник																								
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	110	14,68	21,59	25,37	359,28	57,78	18,15	0,12	0,32	0,22	1,55	0,14	0,19	414,04	26,48	278,60	2,68	116,48	3,08	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	0,10	0,10	11,10	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	372	2012	
Итого за прием пищи:	350	19,69	26,14	36,74	467,97	284,93	18,15	0,14	0,32	0,32	2,35	1,02	0,34	433,77	30,78	347,46	3,58	172,27	11,05	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	435	2008	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	17,50	13,10	6,70	206,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	200	6,62	6,66	20,70	190,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,04	1,07	0,00	0,00	14,67	9,34	48,02	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,83	0,70	36,79	180,00	0,00	26,40	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,06	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00			2008
Итого за прием пищи:	600	35,95	20,66	72,19	638,00	0,00	26,40	0,30	2,00	0,04	2,83	0,00	0,06	281,07	54,54	313,62	4,27	108,80	4,48	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																							
Ужин 2																								
ВАФЛИ	25	0,70	0,83	45,60	75,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	21,80	82,30	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,20	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2018	
Итого за прием пищи:	225	1,50	1,63	67,40	157,32	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,20	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																							
Всего за день:		134,49	98,91	391,30	2 715,45	306,83	103,62	1,15	72,18	10,40	21,13	1,02	0,60	997,65	224,91	1 315,35	25,92	1 349,42	30,44	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	1,50	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	250	8,39	10,20	37,80	256,52	0,00	0,00	0,19	1,61	0,06	0,16	0,00	0,00	177,43	58,07	222,59	3,23	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)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	13,20	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,10	1,80	46,00	191,60	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	595	20,45	24,84	95,43	627,17	13,20	0,00	0,21	2,65	0,17	0,31	0,00	0,03	351,63	69,27	329,59	4,35	13,20	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																							
Обед																								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	20,10	65,20	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	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	10,20	3,30	109,00	0,00	0,00	0,05	24,00	0,16	5,10	0,00	0,00	30,00	18,00	24,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	19,79	3,42	19,10	186,83	7,13	16,31	0,11	8,59	0,35	0,35	0,06	0,15	34,43	30,03	67,84	1,12	551,42	5,45	0,00	0,00	87	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/30	10,20	10,50	10,20	163,60	0,00	0,00	0,06	2,94	0,00	1,76	0,00	0,00	14,71	17,65	123,53	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	286	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,47	5,43	24,71	169,38	9,50	24,68	0,14	0,00	0,02	3,07	0,08	0,08	20,74	81,83	121,59	2,87	170,63	1,47	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	80	5,66	0,70	35,69	174,60	0,00	36,48	0,10	0,00	0,00	1,57	0,00	0,03	16,56	23,76	60,48	1,44	103,20	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	960	45,58	30,69	131,50	958,61	16,63	90,67	0,55	35,53	0,54	13,18	0,14	0,29	142,54	193,27	452,94	10,13	879,65	9,16	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																							
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	150	1,20	1,65	52,30	248,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	350	7,20	1,85	60,30	310,00	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			
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	389	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	20,50	13,70	2,10	218,00	0,00	0,00	0,10	21,60	0,14	0,48	0,00	0,00	69,60	40,80	259,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	200	2,40	12,70	10,20	209,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,83	0,70	36,79	180,00	0,00	26,40	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,06	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	600	29,70	27,29	68,68	690,42	0,00	26,80	0,26	23,20	0,14	2,24	0,00	0,08	96,60	63,20	341,40	8,12	348,80	6,48	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																							
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:		104,76	85,08	372,41	2 673,79	29,83	117,47	1,16	113,78	0,87	16,19	0,14	0,45	907,03	380,31	1 363,40	23,17	1 655,35	19,84	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	180	2,00	2,50	13,60	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	13	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,50	10,59	26,30	223,00	0,00	0,00	0,16	1,61	0,06	0,32	0,00	0,00	188,73	66,14	235,51	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	13,20	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,10	1,80	46,00	196,10	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	2008	
Итого за прием пищи:	575	19,06	26,43	86,03	626,15	13,20	0,00	0,16	1,65	0,16	0,47	0,00	0,03	301,93	70,34	297,51	3,35	13,20	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																							
Обед																								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	25,86	119,25	0,00	1,12	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,33	4,37	2,75	0,49	10,08	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,20	5,20	9,50	90,00	0,00	0,00	0,03	26,00	0,32	2,40	0,00	0,00	36,00	17,00	27,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,70	4,30	16,80	117,00	0,00	0,00	0,09	8,00	0,20	0,20	0,00	0,00	25,00	26,00	73,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	100	25,16	10,86	0,59	200,22	75,60	0,01	0,19	0,69	0,12	1,29	0,00	0,17	26,96	35,97	231,19	0,76	437,14	63,32	0,00	0,00	0,00	238	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	2,55	5,72	26,68	168,45	12,73	27,05	0,02	0,00	0,03	0,31	0,10	0,02	8,98	17,73	51,37	0,36	38,46	0,52	0,00	0,00	0,00	171,2	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,42	1,12	1,81	19,09	6,53	1,56	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,43	1,05	5,52	0,04	11,07	0,71	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	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,66	0,70	35,69	174,60	0,00	36,48	0,10	0,00	0,00	1,57	0,00	0,03	16,56	23,76	60,48	1,44	103,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	930	41,20	28,49	135,33	978,61	94,86	79,42	0,51	106,70	0,83	6,65	0,10	0,31	145,46	133,48	486,11	6,79	654,35	66,79	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																							
Полдник																								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	28,76	17,98	29,62	401,34	91,50	8,47	0,07	0,30	0,10	1,14	0,20	0,33	230,29	36,36	306,20	1,18	323,49	1,86	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	389	2011
Итого за прием пищи:	350	29,73	18,17	49,21	484,76	91,50	8,87	0,09	1,90	0,10	1,14	0,20	0,35	242,89	43,56	318,80	3,70	563,49	3,86	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																							
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
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
БИГУС	280	26,40	31,70	6,90	230,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,40	58,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	329	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,83	0,70	36,79	180,00	0,00	26,40	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,06	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	600	43,14	37,05	51,96	532,69	227,15	26,40	0,24	2,00	0,10	2,56	0,88	0,21	406,53	107,74	334,46	4,10	164,59	12,45	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																							
Ужин 2																								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,56	0,39	14,64	74,20	0,00	0,00	0,09	30,60	0,02	0,40	0,00	0,05	63,41	19,93	30,80	0,18	312,02	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2018
Итого за прием пищи:	200	1,56	0,39	14,64	74,20	0,00	0,00	0,09	30,60	0,02	0,40	0,00	0,05	63,41	19,93	30,80	0,18	312,02	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																							
Всего за день:		134,69	110,53	337,17	2 696,41	426,71	114,69	1,09	142,85	1,21	11,22	1,18	0,95	1 160,22	375,05	1 467,68	18,12	1 707,65	83,10	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	13,20	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00		2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	230	19,82	22,30	4,95	300,81	0,00	0,00	0,11	0,71	0,00	1,06	0,00	0,00	181,90	28,67	344,34	3,72	0,00	0,00	0,00	0,00	268	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	8,49	1,05	53,53	261,90	0,00	54,72	0,14	0,00	0,00	2,35	0,00	0,05	24,84	35,64	90,72	2,16	154,80	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	565	33,29	28,94	69,98	679,67	15,50	63,02	0,27	1,05	0,03	3,46	0,00	0,08	378,04	79,01	540,96	6,87	168,00	0,00	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	389	2011	
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	100	16,49	8,25	0,00	140,65	60,00	0,00	0,02	0,00	0,02	0,75	0,00	0,11	72,00	36,00	243,00	0,99	215,00	0,00	0,00	0,00		2012	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	9,79	11,93	13,75	198,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	113	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,50	29,00	30,20	280,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	80	5,66	0,70	35,69	174,60	0,00	36,48	0,10	0,00	0,00	1,57	0,00	0,03	16,56	23,76	60,48	1,44	103,20	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	920	64,33	50,42	117,63	966,67	60,00	50,08	0,21	1,60	0,02	3,20	0,00	0,19	108,36	74,56	350,88	6,55	612,60	4,24	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																							
Полдник																								
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	150	1,12	1,25	75,60	290,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,03	2,40	0,00	0,00	23,99	15,00	86,98	1,20	0,00	0,00	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:	350	7,06	6,37	85,42	400,52	16,88	0,00	0,23	1,10	0,06	2,40	0,00	0,22	239,21	38,63	238,90	1,37	308,06	18,99	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																							
Ужин																								
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	61,00	7,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	16,60	18,33	10,94	180,50	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	255	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,07	5,73	13,07	124,02	0,00	0,00	0,05	36,01	0,15	0,40	0,00	0,00	120,02	38,67	78,68	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,83	0,70	36,79	180,00	0,00	26,40	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,06	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	600	29,10	26,06	72,30	544,52	0,00	26,40	0,21	37,01	0,16	2,16	0,00	0,06	195,42	60,87	193,28	5,80	108,80	4,48	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																							
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:		134,56	112,57	364,40	2 682,83	92,38	141,10	0,97	48,78	0,28	12,48	0,00	0,58	949,92	267,51	1 343,88	24,56	1 755,13	31,72	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	94,00	0,00	0,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	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	250	7,30	9,80	32,40	240,00	0,00	0,00	0,10	1,61	0,06	0,81	0,00	0,00	170,96	24,19	141,93	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,12	1,80	46,00	250,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	580	17,40	21,35	103,33	650,69	0,00	0,00	0,14	2,61	0,07	0,81	0,00	0,00	291,96	38,19	231,93	2,61	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																							
Обед																								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,54	0,09	20,10	75,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,81	9,36	17,58	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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)	100	1,85	0,29	6,15	37,08	0,00	0,40	0,07	14,09	0,14	0,49	0,00	0,07	34,14	30,82	61,67	1,82	433,67	5,03	0,00	0,00	148	2018	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	28,00	30,10	34,50	350,00	0,00	0,00	0,15	20,52	0,41	8,21	0,00	0,00	69,03	69,03	350,75	22,39	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	80	5,66	0,70	35,69	174,60	0,00	36,48	0,10	0,00	0,00	1,57	0,00	0,03	16,56	23,76	60,48	1,44	103,20	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	950	48,78	40,89	132,42	906,78	0,00	50,08	0,41	34,61	0,56	11,65	0,00	0,13	147,93	147,21	530,70	27,95	591,27	7,27	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																							
Полдник																								
БЛИНЧИКИ	150	7,75	7,78	43,90	276,32	82,46	40,33	0,08	0,00	0,06	0,40	0,37	0,07	26,06	11,42	68,71	0,85	91,13	3,31	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:	350	13,35	12,78	52,92	389,34	82,48	40,33	0,14	1,40	0,11	0,40	0,37	0,41	266,06	39,42	258,71	0,85	383,13	3,31	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	120	3,49	1,04	3,60	59,79	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,78	7,20	10,40	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	321	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	8,02	0,97	50,59	247,50	0,00	36,30	0,20	0,00	0,00	2,42	0,00	0,09	19,80	20,90	95,70	4,40	149,60	6,16	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	600	16,26	9,40	84,18	542,71	0,00	36,70	0,22	1,60	0,00	2,42	0,00	0,11	32,40	28,10	108,30	6,92	389,60	8,16	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																							
Ужин 2																								
КОНФЕТЫ	30	0,81	7,74	16,41	138,90	0,00	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	11,70	20,70	0,63	39,90	0,00	0,00	0,00		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,78	0,59	20,14	91,91	0,00	1,01	0,03	4,03	0,00	0,73	0,00	0,05	34,47	21,77	29,03	3,63	312,48	2,02	0,00	0,00	82	2018	
Итого за прием пищи:	230	1,59	8,33	36,55	230,81	0,00	2,87	0,03	4,03	0,00	0,73	0,00	0,07	44,97	33,47	49,73	4,26	352,38	2,02	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9																							
Всего за день:		97,38	92,75	409,40	2 720,33	82,48	129,98	0,94	44,25	0,74	16,01	0,37	0,72	783,32	286,39	1 179,37	42,59	1 716,38	20,76	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	61,00	7,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	7,50	8,50	35,50	220,30	0,00	0,00	0,06	1,61	0,06	0,81	0,00	0,00	172,60	37,10	170,99	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	13,20	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	595	19,66	23,14	93,13	649,95	13,20	0,00	0,08	2,65	0,17	0,96	0,00	0,03	346,80	48,30	277,99	2,73	13,20	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																							
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	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	1,85	0,29	6,15	37,08	0,00	0,40	0,07	14,09	0,14	0,49	0,00	0,07	34,14	30,82	61,67	1,82	433,67	5,03	0,00	0,00	148	2018	
БОРЩ	250	2,61	6,44	12,66	120,30	8,70	0,20	0,04	13,78	0,33	2,33	0,00	0,06	75,50	31,12	60,91	1,62	368,86	7,38	0,00	0,00	81	2011	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,20	24,40	0,40	242,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,90	4,23	26,80	165,11	0,00	0,00	0,07	0,00	0,04	0,96	0,00	0,00	13,20	8,40	43,20	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	1,12	2,16	21,01	6,53	1,58	0,01	0,32	0,01	0,00	0,00	0,01	7,97	2,30	7,41	0,09	31,17	0,71	0,00	0,00	355	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	80	5,66	0,70	35,69	174,60	0,00	36,48	0,10	0,00	0,00	1,57	0,00	0,03	16,56	23,76	60,48	1,44	103,20	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	980	30,67	37,53	117,26	900,10	15,23	51,86	0,57	30,19	0,52	6,73	0,00	0,20	195,57	126,00	438,47	9,93	991,30	15,36	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																							
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	150	1,20	1,35	50,20	312,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	350	2,17	1,54	69,79	395,42	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, %	15																							
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	280	19,15	18,24	16,62	270,00	0,00	0,00	0,09	27,10	0,04	3,07	0,00	0,00	81,29	41,55	187,86	3,61	0,00	0,00	0,00	0,00	304	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,83	0,70	36,79	180,00	0,00	26,40	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,06	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	600	35,69	28,39	61,68	616,69	243,15	26,40	0,33	28,50	0,19	5,77	0,88	0,55	355,42	89,05	516,32	7,91	456,59	30,45	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																							
Ужин 2																								
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	10,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,56	0,39	14,64	74,20	0,00	0,00	0,09	30,60	0,02	0,40	0,00	0,05	63,41	19,93	30,80	0,18	312,02	0,00	0,00	0,00	82	2018	
Итого за прием пищи:	220	3,06	2,35	29,52	157,60	0,00	10,16	0,11	30,60	0,02	0,40	0,00	0,06	69,21	23,93	48,80	0,60	334,02	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																							
Всего за день:		91,25	92,95	371,38	2 719,76	271,58	88,82	1,11	93,54	0,90	13,86	0,88	0,86	979,60	294,48	1 294,18	23,69	2 035,11	47,81	0,00	0,00			

8 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	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																											
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,10	0,09	9,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,39	10,20	37,80	255,50	0,00	0,00	0,19	1,61	0,06	0,16	0,00	0,00	0,00	177,43	58,07	222,59	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	13,20	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	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	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	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	617	19,05	23,63	93,43	666,15	13,20	0,00	0,19	1,65	0,16	0,31	0,00	0,03	290,63	62,27	284,59	3,35	13,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																										
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	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,09	5,16	3,47	75,82	0,00	0,24	0,05	24,90	0,21	3,03	0,00	0,05	33,08	18,54	24,82	0,95	268,37	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2011	
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6,40	4,50	18,60	141,00	0,00	0,16	8,00	0,21	0,30	0,00	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	26,01	12,26	0,72	249,11	404,23	0,48	2,29	19,72	9,30	4,68	0,00	2,28	14,45	22,01	376,73	8,36	419,21	9,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	205	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	4,35	6,35	18,17	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 РЖАНОЙ	40	2,92	0,35	18,40	90,00	0,00	13,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	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	80	5,66	0,70	35,69	174,60	0,00	36,48	0,10	0,00	0,00	1,57	0,00	0,03	16,56	23,76	60,48	1,44	103,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	960	46,43	30,32	114,41	957,94	404,23	50,40	0,67	50,62	9,72	10,46	0,00	2,39	129,75	111,71	635,83	14,25	846,38	13,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																										
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	0,00	0,00	0,00	435	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,38	14,47	20,13	283,58	42,17	8,26	0,06	0,33	0,08	0,30	0,11	0,21	161,08	24,64	194,87	0,70	167,33	2,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	223	2011	
Итого за прием пищи:	350	23,38	16,47	28,53	363,58	42,17	8,26	0,10	1,33	0,08	0,30	0,11	0,21	409,08	52,64	378,87	0,70	167,33	2,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																										
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	0,00	389	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,46	14,05	18,95	217,64	14,63	11,23	0,11	20,66	0,73	3,78	0,12	0,10	60,60	40,18	87,68	1,83	660,02	8,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	301	2011	
КНЕЛИ ИЗ КУР	120	24,02	12,00	6,54	218,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 РЖАНОЙ	80	5,83	0,70	36,79	180,00	0,00	26,40	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,06	14,40	15,20	69,60	3,20	108,60	4,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	600	34,28	26,94	81,87	699,27	14,63	38,03	0,27	22,26	0,73	5,54	0,12	0,18	87,60	62,58	169,88	7,55	1 008,82	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																										
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	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	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																										
Всего за день:		124,97	97,77	334,74	2 774,53	474,23	96,69	1,29	126,26	10,71	17,07	0,23	2,86	981,32	313,77	1 512,64	26,42	2 449,43	35,18	0,00	0,00	0,00	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	200	2,00	2,50	13,60	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	250	8,07	10,14	30,10	232,00	0,00	0,00	0,16	1,61	0,06	0,32	0,00	0,00	188,73	66,14	235,51	3,23	0,00	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	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	13,20	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	595	20,63	25,98	89,83	689,65	13,20	0,00	0,16	1,65	0,16	0,47	0,00	0,03	301,93	70,34	297,51	3,35	13,20	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																								
Обед																									
КИСЕЛЬ	200	0,40	0,20	23,00	71,80	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	0,00	411	2008	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,20	5,20	9,50	90,00	0,00	0,00	0,03	26,00	0,32	2,40	0,00	0,00	36,00	17,00	27,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008	
Свекольник	250	1,50	4,75	16,50	98,80	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	98	2018	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110	14,37	4,36	6,66	124,19	54,73	3,60	0,09	0,92	0,53	0,59	0,05	0,11	54,44	53,64	210,12	1,17	437,26	129,98	0,00	0,00	0,00	256	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,78	7,20	10,40	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,66	0,70	35,69	174,60	0,00	36,48	0,10	0,00	0,00	1,57	0,00	0,03	16,56	23,76	60,48	1,44	103,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	960	29,83	22,76	120,15	801,39	54,73	53,28	0,30	28,92	0,85	5,54	0,05	0,17	119,20	104,00	340,40	5,71	594,86	132,22	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																								
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"	120	10,29	5,81	39,66	252,79	57,76	31,85	0,08	0,11	0,04	0,54	0,21	0,11	58,91	14,19	106,13	0,77	125,33	3,71	0,00	0,00	0,00	479	2008	
Итого за прием пищи:	360	16,17	10,45	59,52	396,90	284,91	32,25	0,12	1,71	0,14	1,34	1,09	0,28	91,24	25,69	187,59	4,19	421,12	13,68	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																								
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	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	120	9,82	11,83	7,91	177,63	55,39	6,03	0,04	0,17	0,03	0,53	0,05	0,07	22,00	12,31	89,39	1,43	190,71	5,34	0,00	0,00	0,00	288	2012	
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,55	6,66	33,85	217,62	12,73	32,08	0,16	0,00	0,03	1,43	0,10	0,02	20,32	38,34	105,22	1,36	105,92	2,23	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,83	0,70	36,79	180,00	0,00	26,40	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,06	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	600	21,20	19,19	97,91	652,66	68,12	64,51	0,34	0,17	0,06	3,72	0,15	0,15	65,18	67,65	264,21	5,99	406,63	12,05	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																								
Ужин 2																									
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	10,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	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	0,00	82	2018	
Итого за прием пищи:	220	2,28	2,74	33,95	174,85	0,00	11,76	0,07	8,02	0,01	1,26	0,00	0,04	34,69	18,44	37,86	4,39	579,67	4,01	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																								
Всего за день:		90,11	81,12	401,36	2 715,45	420,96	161,80	0,99	40,47	1,22	12,33	1,29	0,67	612,24	286,12	1 127,57	23,63	2 015,48	161,96	0,00	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	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
ОМЛЕТ С СЫРОМ	230	19,81	25,60	6,80	300,30	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	216	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	550	28,51	28,70	64,30	610,90	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, %	23																							
Обед																								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	100	1,22	0,09	11,33	52,28	0,00	0,19	0,04	1,94	1,93	0,61	0,00	0,06	44,61	33,17	48,02	0,87	194,15	4,85	0,00	0,00	0,00	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,50	4,27	17,10	98,10	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	81	2012
АЗУ	280	23,40	28,62	25,48	453,66	88,48	22,13	0,18	12,46	0,02	5,54	0,00	0,21	31,53	53,78	253,99	3,96	1 214,62	15,58	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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,66	0,70	35,69	174,60	0,00	36,48	0,10	0,00	0,00	1,57	0,00	0,03	16,56	23,76	60,48	1,44	103,20	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	950	35,80	34,13	119,10	914,64	88,48	72,00	0,39	14,40	1,95	8,60	0,00	0,33	99,90	118,31	397,29	7,87	1 566,37	22,67	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																							
Полдник																								
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	150	0,40	1,35	51,00	344,40	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	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	401	2012	
Итого за прием пищи:	350	6,03	6,20	58,76	447,22	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			
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	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,35	1,54	1,96	23,36	3,61	0,99	0,00	0,71	0,06	0,06	0,03	0,00	5,10	3,31	5,87	0,13	39,32	0,13	0,00	0,00	348	2012	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	190	6,98	8,20	15,90	152,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,04	1,32	0,00	0,00	11,69	33,61	102,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	110	11,20	23,10	0,39	152,30	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	39,60	22,00	178,20	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,83	0,70	36,79	180,00	0,00	26,40	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,06	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	610	25,33	33,73	74,63	591,08	3,61	27,79	0,42	2,31	0,10	3,58	0,03	0,08	83,39	81,32	368,56	8,05	388,12	6,61	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																							
Ужин 2																								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,78	0,59	20,14	91,91	0,00	1,01	0,03	4,03	0,00	0,73	0,00	0,05	34,47	21,77	29,03	3,63	312,48	2,02	0,00	0,00	82	2018	
Итого за прием пищи:	200	0,78	0,59	20,14	91,91	0,00	1,01	0,03	4,03	0,00	0,73	0,00	0,05	34,47	21,77	29,03	3,63	312,48	2,02	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																							
Всего за день:		96,45	103,35	336,93	2 655,75	108,09	100,80	0,91	22,30	2,09	13,05	0,03	0,70	482,76	250,80	991,88	20,71	2 558,97	49,30	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																								
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,20	13,80	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	250	8,20	8,67	36,40	256,00	0,00	0,00	0,10	1,61	0,06	0,81	0,00	0,00	170,97	24,19	141,94	1,61	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	0,00	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)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	13,20	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	595	22,06	24,21	96,33	719,65	13,20	0,00	0,10	1,65	0,09	0,86	0,00	0,03	283,17	28,39	201,94	1,73	13,20	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																							
Обед																								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	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	100	1,34	6,09	8,69	95,52	0,00	0,10	0,03	14,68	0,01	2,60	0,00	0,04	35,31	14,69	35,44	0,97	169,18	3,08	0,00	0,00	0,00	35	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	1,60	4,10	10,94	83,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75	2012	
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	110	12,70	13,90	13,10	188,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	220	4,89	8,86	23,07	194,40	0,00	3,29	0,08	40,08	0,74	4,09	0,00	0,10	118,27	46,32	90,56	2,47	504,30	8,82	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	80	5,66	0,70	35,69	174,60	0,00	36,48	0,10	0,00	0,00	1,57	0,00	0,03	16,56	23,76	60,48	1,44	103,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	1000	29,74	34,27	126,36	896,47	0,00	53,07	0,28	54,76	0,75	9,14	0,00	0,20	177,34	92,37	221,28	6,48	831,08	14,14	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																							
Полдник																								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	23,32	15,38	12,04	283,99	180,37	8,76	0,06	0,21	0,11	1,79	0,58	0,31	164,54	24,43	244,45	1,06	172,89	5,51	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	389	2011	
Итого за прием пищи:	350	24,29	15,57	31,63	367,41	180,37	9,16	0,08	1,81	0,11	1,79	0,58	0,33	177,14	31,63	257,05	3,58	412,89	7,51	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																							
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	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	15,80	9,11	12,30	195,26	50,57	9,52	0,11	0,27	0,02	3,39	0,00	0,12	63,06	53,73	234,40	1,63	434,25	130,61	0,00	0,00	234	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	3,78	7,20	10,40	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	321	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,83	0,70	36,79	180,00	0,00	26,40	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,06	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	600	31,41	17,21	67,49	589,26	50,57	35,92	0,33	2,27	0,02	5,15	0,00	0,18	329,46	98,93	500,00	4,83	543,05	135,09	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																							
Ужин 2																								
КОНФЕТЫ	20	0,20	1,20	12,37	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	0,00	2008	
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:	220	2,03	1,61	28,87	138,59	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, %	4																							
Всего за день:		109,53	92,87	350,68	2 711,38	244,14	98,15	0,85	110,89	0,99	17,40	0,58	0,79	1 031,37	275,89	1 223,74	17,19	2 213,92	160,94	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	3,29	3,30	24,14	139,68	12,00	2,41	0,03	0,16	0,02	0,09	0,02	0,13	122,81	20,79	94,73	0,39	169,25	2,80	0,00	0,00	380	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,70	4,90	21,70	155,00	0,00	0,00	0,08	1,00	0,02	0,30	0,00	0,00	149,00	19,00	124,00	1,50	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		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	13,20	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	595	19,55	21,54	91,97	664,33	25,20	2,41	0,11	1,20	0,07	0,44	0,02	0,16	384,01	43,99	278,73	2,01	182,45	2,80	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																						
Обед																							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,01	11,10	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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)	100	1,85	0,29	6,15	37,08	0,00	0,40	0,07	14,09	0,14	0,49	0,00	0,07	34,14	30,82	61,67	1,82	433,67	5,03	0,00	0,00	148	2018
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	28,00	30,10	34,50	476,00	0,00	0,00	0,15	20,52	0,41	8,21	0,00	0,00	69,03	69,03	350,75	22,39	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	250	7,52	11,42	3,99	150,37	29,59	0,38	0,06	3,21	0,04	0,42	0,08	0,07	22,41	17,57	88,34	1,39	269,15	3,18	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,66	0,70	35,69	174,60	0,00	36,48	0,10	0,00	0,00	1,57	0,00	0,03	16,56	23,76	60,48	1,44	103,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	950	46,05	42,87	109,83	974,05	29,59	50,46	0,45	37,82	0,59	11,57	0,08	0,20	149,34	148,78	596,04	28,64	860,42	10,45	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		2008
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	150	0,40	1,35	51,00	278,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	350	6,00	6,35	60,02	391,02	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, %	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
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	13,80	5,90	9,90	153,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	210	6,48	8,10	56,53	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	204	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,83	0,70	36,79	180,00	0,00	26,40	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,06	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	610	27,08	14,89	122,81	572,42	0,00	26,80	0,16	1,60	0,00	1,76	0,00	0,08	27,00	22,40	82,20	5,72	348,80	6,48	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																						
Ужин 2																							
ВАФЛИ	30	0,20	1,20	12,37	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		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,56	0,39	14,64	74,20	0,00	0,00	0,09	30,60	0,02	0,40	0,00	0,05	63,41	19,93	30,80	0,18	312,02	0,00	0,00	0,00	82	2018
Итого за прием пищи:	230	1,76	1,59	27,01	125,20	0,00	0,00	0,09	30,60	0,02	0,40	0,00	0,05	63,41	19,93	30,80	0,18	312,02	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																						
Всего за день:		100,44	87,24	411,64	2 727,02	54,81	79,67	0,87	72,62	0,73	14,17	0,10	0,83	863,76	263,10	1 177,77	36,55	1 995,69	19,73	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	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	1,22	0,00	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	7,50	8,50	35,50	210,10	0,00	0,00	0,06	1,61	0,06	0,81	0,00	0,00	172,60	37,10	170,99	1,61	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)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	13,20	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	8,49	1,05	53,53	261,90	0,00	54,72	0,14	0,00	0,00	2,35	0,00	0,05	24,84	35,64	90,72	2,16	154,80	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	595	19,45	21,09	103,68	649,10	13,20	54,72	0,20	1,65	0,09	3,21	0,00	0,08	315,38	78,16	321,71	3,89	168,86	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																							
Обед																								
КИСЕЛЬ	200	0,40	0,20	23,00	71,80	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	100	0,73	10,08	2,28	102,64	0,00	0,09	0,03	9,10	0,01	4,29	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,91	128,31	2,73	0,00	0,00	19	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,84	5,04	8,94	89,41	0,00	4,60	0,05	12,31	0,26	2,26	0,00	0,04	44,69	21,98	43,36	0,99	322,84	3,93	0,00	0,00	67	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120	11,20	20,92	9,78	272,89	0,00	0,00	0,07	9,60	0,26	0,72	0,00	0,00	146,40	31,20	184,80	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	316	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,60	9,25	24,10	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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	80	5,66	0,70	35,69	174,60	0,00	36,48	0,10	0,00	0,00	1,57	0,00	0,03	16,56	23,76	60,48	1,44	103,20	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	970	26,35	46,54	122,19	981,34	0,00	54,37	0,33	33,01	0,53	9,82	0,00	0,14	240,78	99,28	369,86	7,74	608,75	8,90	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																							
Полдник																								
БЛИНЧИКИ	150	13,03	12,34	51,84	298,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	350	14,00	12,53	71,43	381,42	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																								
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	120	15,30	17,50	14,60	190,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,32	0,00	0,00	14,40	28,80	180,00	2,40	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	200	4,31	6,72	27,97	189,46	14,63	28,07	0,09	0,00	0,03	0,17	0,12	0,04	40,69	21,30	137,40	0,82	91,87	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,83	0,70	36,79	180,00	0,00	26,40	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,06	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	600	31,44	26,92	87,76	639,46	14,63	54,47	0,37	1,00	0,03	6,25	0,12	0,10	317,49	93,30	571,00	6,42	200,67	4,48	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																							
Ужин 2																								
ВАФЛИ	30	0,10	2,00	27,00	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		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	56,30	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,20	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2018	
Итого за прием пищи:	230	0,90	2,80	46,60	107,30	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,20	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																							
Всего за день:		92,14	109,88	431,66	2 758,62	27,83	163,96	0,98	37,26	0,65	19,28	0,12	0,34	918,45	295,94	1 275,17	20,57	1 218,28	15,38	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 С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	1,20	2,30	19,00	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
КАША "ДРУЖБА"	250	5,20	7,98	35,40	223,50	0,00	0,00	0,12	2,50	0,10	0,25	0,00	0,00	227,48	42,50	214,98	0,00	0,00	0,00	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)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	13,20	0,00	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	8,49	1,05	53,53	261,90	0,00	54,72	0,14	0,00	0,00	2,35	0,00	0,05	24,84	35,64	90,72	2,16	154,80	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	595	18,35	22,87	108,06	692,45	13,20	54,72	0,26	2,54	0,13	2,65	0,00	0,08	364,52	82,34	365,70	2,28	168,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																							
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	100	1,11	6,18	4,62	80,65	0,00	0,24	0,05	20,30	0,12	2,85	0,00	0,03	17,21	17,62	32,18	0,95	249,05	2,13	0,00	0,00	23	2011	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	3,30	5,03	12,40	160,00	0,00	0,00	0,06	10,00	0,18	2,40	0,00	0,00	34,00	20,00	68,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	94	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	13,00	2,10	5,70	256,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	30	0,35	1,54	1,97	23,36	3,61	0,99	0,00	0,57	0,05	0,05	0,03	0,00	4,59	3,14	5,81	0,13	37,95	0,13	0,00	0,00	348	2012	
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	2,49	0,17	17,21	80,12	0,00	0,17	0,03	6,84	0,00	0,24	0,00	0,06	62,95	34,21	67,39	2,20	492,72	11,97	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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,66	0,70	35,69	174,60	0,00	36,48	0,10	0,00	0,00	1,57	0,00	0,03	16,56	23,76	60,48	1,44	103,20	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1000	29,80	16,26	115,58	948,15	3,61	51,48	0,33	39,31	0,35	7,99	0,03	0,17	155,11	113,53	281,26	9,74	¹ 177, ₃₂	18,47	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																							
Полдник																								
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	150	14,60	21,42	43,23	323,50	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	701	1996	
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	103,00	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	
Итого за прием пищи:	350	20,60	23,42	51,63	426,50	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			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16																							
Ужин																								
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	120	10,20	10,50	11,20	159,00	0,00	0,00	0,04	1,96	0,00	2,16	0,00	0,00	9,81	19,61	141,22	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	285	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,48	8,10	56,53	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	80	5,83	0,70	36,79	180,00	0,00	26,40	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,06	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	607	22,81	19,40	119,72	551,00	0,00	26,40	0,18	4,96	0,00	3,92	0,00	0,06	32,21	39,81	220,82	6,16	108,80	4,48	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:		93,39	82,36	411,49	2 705,69	16,81	132,60	0,87	98,21	0,50	15,02	0,03	0,36	864,10	288,25	¹ 095, ₂₅	18,75	¹ 867, ₈₂	27,15	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	1 482,13	1 318,32	5 337,45	37 870,77	2 601,16	1 675,97	13,78	1 105,25	31,75	214,23	6,10	11,22	12 102,88	4 023,09	17 111,97	339,58	27 961,95	735,24	0,00	0,00
Среднее значение за период	105,87	94,17	381,25	2 705,06	185,80	119,71	0,98	78,95	2,27	15,30	0,44	0,80	864,49	287,36	1 222,28	24,26	1 997,28	52,52	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	31.3	53.0																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18	587	961	351	602	214

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

85 (*миллиметров*) листов
цифрами прописью

Должность *Инженер*

Подпись *Давид*

« *26* » *августа* 19*20* г.

