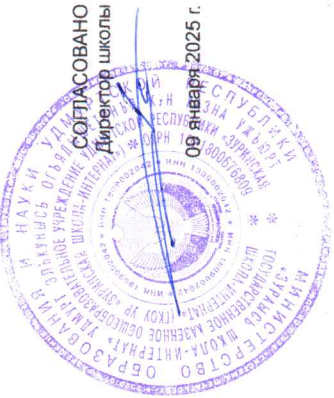




УТВЕРЖДАЮ
ИП Фаруллаева Н.Ю.
09 января 2025 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Категория: учащиеся 12-18 лет
Сезон: осенне-зимний

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	6,97	10,99	36,04	271,87	0,50	0,14	0,12	0,06	0,14	110,15	149,90	39,72	1,12	221,19	10,28	0,00	0,01	182	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	72	5,59	0,70	37,02	167,82	0,00	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:	547	16,39	15,85	90,11	561,13	0,85	0,15	0,21	0,10	0,14	257,89	239,61	52,19	1,63	316,30	14,78	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,48	10,18	7,82	129,82	6,09	0,06	0,04	0,44	0,00	23,73	44,90	19,77	0,77	250,61	2,86	0,00	0,02	30	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,83	5,74	11,98	107,51	8,34	0,04	0,05	0,22	0,00	52,02	47,55	23,76	1,16	334,71	5,83	0,00	0,02	82	2011
БЫТОЧКИ ИЗ КУР	100	14,47	14,39	0,12	187,82	0,50	0,04	0,13	0,07	0,40	17,97	119,45	11,72	1,25	159,87	7,81	0,02	0,08		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,13	8,51	45,48	287,35	0,00	0,08	0,04	0,04	0,14	40,12	55,82	13,85	1,31	84,63	1,00	0,02	0,02	203	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	38	2,79	0,35	18,51	83,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровский")	40	2,72	0,39	17,85	85,36	0,00	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:	926	31,08	39,83	130,49	1 013,77	102,93	0,23	0,31	0,93	0,54	153,10	270,78	73,96	5,03	841,02	17,50	0,04	0,14		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120	9,81	10,26	21,20	218,15	0,54	0,04	0,14	0,32	0,11	109,18	125,90	20,79	0,66	152,17	4,83	0,01	0,02	224	2011
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,43	4,85	8,75	109,83	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		
Итого за прием пищи:	320	15,24	15,11	29,95	327,78	1,10	0,08	0,38	0,35	0,11	313,18	277,90	43,19	0,66	444,17	4,83	0,01	0,05		
Ужин																				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	9,54	15,03	12,38	223,26	1,38	0,04	0,06	0,03	0,00	25,58	97,16	17,38	1,33	238,15	5,01	0,00	0,03	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	200	10,91	12,85	49,28	355,99	0,00	0,29	0,16	0,06	0,19	28,94	241,34	161,41	5,66	339,89	2,93	0,00	0,02	171,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,79	0,35	18,51	83,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровский")	80	5,43	0,78	35,70	170,72	0,00	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:	661	28,77	29,01	130,59	893,03	1,40	0,33	0,23	0,09	0,19	65,26	342,21	182,61	7,36	591,50	7,94	0,00	0,05		
Ужин 2																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,12	1,66	31,71	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	453	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	260	4,09	1,85	51,30	233,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		95,57	101,65	432,44	3 029,13	107,88	0,81	1,15	1,47	0,98	802,06	1 143,10	359,15	17,20	2 432,99	47,05	0,05	0,25		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,51	6,22	26,24	183,44	0,40	0,09	0,11	0,03	0,08	91,90	126,15	25,22	1,26	180,98	6,84	0,02	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	72	5,76	0,72	38,16	172,80	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		
Итого за прием пищи:	437	15,07	18,20	88,89	572,04	0,92	0,12	0,23	0,12	0,23	204,52	223,63	52,71	2,15	389,77	15,84	0,02	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	0,95	3,05	3,65	47,33	16,38	0,01	0,02	0,02	0,00	29,37	16,69	8,86	0,35	161,40	1,46	0,00	0,01	40	2008
УХА СО ВЗБИТЫМ ЯЙЦОМ	200	16,94	2,94	8,58	128,73	4,57	0,12	0,13	0,09	0,17	48,26	239,15	51,26	1,27	672,19	142,43	0,02	0,64	60	2008
КОЛБАСКА "ВИТАМИНКА"	100	17,38	28,60	3,91	342,49	0,93	0,06	0,13	0,24	0,08	38,89	153,15	21,93	1,56	237,45	7,71	0,02	0,10	82	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,13	22,71	27,95	333,29	13,56	0,16	0,14	0,08	0,23	55,51	111,44	39,35	1,59	996,52	10,95	0,00	0,05	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	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		
Итого за прием пищи:	836	45,37	58,18	103,06	1 116,45	59,44	0,36	0,43	0,44	0,48	189,12	529,34	131,33	5,12	2 173,68	162,85	0,04	0,80		
Полдник																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	338	2011
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,80	5,00	19,08	150,29	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,22	190,00	28,00	0,20	292,33	18,00	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	430	7,44	6,79	61,87	350,49	21,40	0,15	0,39	0,06	0,00	277,02	222,80	47,00	5,05	890,33	22,00	0,00	0,06		
Ужин																				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28,48	29,67	42,19	549,44	0,60	0,10	0,17	0,27	0,00	44,86	293,99	57,06	3,75	539,05	11,43	0,01	0,10	244	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	80	5,60	0,80	36,80	176,00	0,00	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:	588	37,12	30,84	112,99	873,40	1,74	0,10	0,18	0,27	0,00	58,15	299,09	61,64	4,18	563,92	11,43	0,01	0,10		
Ужин 2																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,65	3,47	21,27	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56,40	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	249	2014
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	250	5,62	3,66	40,86	183,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	69,00	7,20	2,52	240,00	3,20	0,00	0,00		
Всего за день:		110,62	117,67	407,67	3 095,80	85,10	0,75	1,25	0,89	0,71	741,41	1 343,86	299,88	19,02	4 257,70	215,32	0,07	0,96		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,79	5,86	25,74	183,96	0,78	0,07	0,17	0,03	0,04	162,50	127,16	21,39	0,56	249,33	13,86	0,01	0,00	112	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	72	5,76	0,72	38,16	172,80	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			
Итого за прием пищи:	612	20,82	13,50	90,79	560,26	1,30	0,13	0,40	0,13	0,93	292,73	276,87	44,28	1,77	475,29	30,91	0,02	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	60	0,87	3,65	5,05	56,51	2,34	0,01	0,02	0,00	0,00	19,87	22,87	11,60	0,74	168,40	4,07	0,00	0,01	52	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,92	6,53	8,87	114,84	12,23	0,06	0,07	0,22	0,00	48,52	66,58	23,62	1,18	353,40	5,32	0,00	0,04	88	2011	
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	50/50	11,21	18,31	2,78	220,84	1,25	0,04	0,08	0,20	0,04	19,42	92,21	13,84	0,98	169,19	4,74	0,01	0,07	ТТК-455	2013	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,81	6,04	41,58	244,16	0,00	0,06	0,04	0,03	0,10	35,46	188,42	24,83	1,21	111,73	0,00	0,02	0,03	323	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровский")	40	2,80	0,40	18,40	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			
Итого за прием пищи:	901	28,49	35,29	115,12	888,16	15,82	0,17	0,21	0,45	0,14	131,73	370,08	75,69	4,11	803,92	14,13	0,03	0,15			
Полдник																					
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	150	5,41	7,88	57,78	325,12	2,22	0,08	0,08	0,05	0,28	45,40	70,95	21,51	2,10	254,24	4,58	0,00	0,01	374	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	372	5,57	7,89	72,70	386,68	3,36	0,08	0,09	0,05	0,28	58,69	76,05	26,09	2,53	279,11	4,58	0,00	0,01			
Ужин																					
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ С БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТОЙ	100	12,78	17,01	13,13	257,01	6,26	0,06	0,10	0,02	0,04	45,58	138,18	25,76	2,26	302,82	6,35	0,00	0,03	276	2008	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	200	4,27	14,10	30,14	265,38	13,98	0,16	0,10	0,02	0,00	37,60	110,52	39,48	1,85	962,12	9,75	0,00	0,05	145	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровский")	80	5,60	0,80	36,80	176,00	0,00	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:	616	25,76	32,27	111,26	834,12	20,29	0,22	0,21	0,04	0,04	96,84	257,60	71,79	5,00	1 295,66	16,10	0,00	0,08			
Ужин 2																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	0,06	0,05	0,02	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45	295,50	3,00	0,00	0,03	338	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	350	2,32	0,49	31,74	147,92	91,60	0,08	0,07	0,02	0,00	63,60	47,10	26,70	2,97	535,50	5,00	0,00	0,03			
Всего за день:		82,96	89,44	421,61	2 817,14	132,37	0,68	0,98	0,69	1,39	643,59	1 027,70	244,55	16,38	3 389,48	70,72	0,05	0,29			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	6,27	7,46	35,80	234,81	0,50	0,06	0,12	0,04	0,09	108,85	96,77	17,46	0,41	186,85	8,57	0,01	181	2011	
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	55	5,34	7,51	20,61	166,90	0,03	0,00	0,02	0,04	0,08	73,85	40,02	2,74	0,09	9,43	0,00	0,00	7	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1,51	1,21	15,11	77,70	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,70	39,71	8,97	0,41	86,25	4,50	0,00	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	606	16,00	16,54	90,60	565,81	0,81	0,07	0,20	0,09	0,17	242,40	176,50	29,17	0,91	282,53	13,07	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	100	1,62	5,10	9,27	90,37	18,66	0,02	0,04	0,05	0,00	47,94	30,90	15,31	0,96	192,73	2,81	0,00	0,02	45	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ) С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ И ГРЕНКАМИ	250/12/15	9,19	7,41	31,00	226,32	6,34	0,14	0,08	0,25	0,00	55,05	139,43	38,07	1,88	573,17	3,87	0,00	0,04	102	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	235	9,12	14,48	23,36	260,77	11,36	0,14	0,12	0,21	0,00	23,39	123,04	36,80	1,81	838,69	9,33	0,01	0,08	309	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	21,55	99,38	66,00	0,01	0,04	0,12	0,00	16,47	2,30	4,10	0,41	8,55	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	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			
Итого за прием пищи:	888	26,10	27,95	122,66	851,24	102,36	0,31	0,28	0,63	0,00	142,85	295,67	94,28	5,06	1 613,14	16,01	0,01	0,14		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,21	21,57	2,13	247,63	0,16	0,05	0,30	0,23	2,05	75,78	153,27	11,70	1,74	164,29	19,46	0,02	0,04	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	356	14,32	21,93	33,32	383,36	0,21	0,05	0,31	0,23	2,05	89,44	162,17	18,25	2,63	195,01	19,46	0,02	0,04		
Ужин																				
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	120	8,90	14,16	12,32	211,08	0,20	0,02	0,01	0,02	0,00	18,19	17,45	3,74	0,16	36,13	1,57	0,00	0,00	280	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,18	8,44	45,75	287,94	0,00	0,08	0,04	0,04	0,14	40,18	56,12	13,91	1,32	85,11	1,00	0,02	0,02	203	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,27	0,00	15,15	62,52	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	13,42	9,85	6,62	0,93	38,48	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	36	2,52	0,36	16,56	79,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	80	6,40	0,80	42,40	192,00	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:	658	25,27	23,76	132,18	832,74	1,02	0,10	0,06	0,06	0,14	71,79	83,42	24,27	2,41	159,72	2,57	0,02	0,02		
Ужин 2																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,50	2,39	44,33	216,68	0,06	0,05	0,03	0,01	0,11	13,87	39,61	7,92	0,69	90,52	1,37	0,01	0,01	453	2008
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		
Итого за прием пищи:	270	9,93	7,24	53,08	326,31	0,62	0,09	0,27	0,04	0,11	217,87	191,61	30,32	0,69	382,52	1,37	0,01	0,04		
Всего за день:		91,62	97,42	431,84	2 959,46	105,02	0,62	1,12	1,05	2,47	764,35	909,37	196,29	11,70	2 632,92	52,48	0,06	0,25		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧМЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	9,12	13,25	35,34	297,97	0,76	0,17	0,23	0,07	0,16	159,28	215,77	89,60	2,69	369,79	14,53	0,00	0,01	183	2011
КОФЕ МОЛОЧНО-ЛИМОННОЕ С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
МАСЛО (порошковое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (мука 1 сорта)	72	5,76	0,72	38,16	172,80	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		
Итого за прием пищи:	502	18,24	24,65	100,20	687,77	1,28	0,21	0,35	0,16	0,31	271,89	305,56	108,63	3,11	540,90	23,53	0,00	0,01		
Обед																				
ВЫПЕЧКА ОВОЩНОЙ	100	1,37	10,16	7,32	127,16	9,29	0,04	0,03	0,20	0,00	26,84	39,23	17,48	0,80	278,86	3,54	0,00	0,02	67	2011
СУП ЛЕГКИЙ ОВОЩНОЙ	250	3,41	5,40	12,35	112,40	11,54	0,08	0,09	0,32	0,30	43,16	69,57	26,07	1,26	438,23	6,75	0,00	0,03	103	2008
КОФЕ МОЛОЧНО-ЛИМОННОЕ	100	11,59	21,47	10,55	279,69	0,04	0,03	0,07	0,05	0,16	12,62	98,59	14,10	1,54	194,95	3,94	0,00	0,03	270	2011
КАША РАССЫЛКАЯ ПШЕННАЯ	200	8,43	11,97	51,31	346,77	0,00	0,24	0,03	0,06	0,19	31,26	160,46	57,62	2,09	160,70	3,38	0,00	0,02	171,4	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (мука 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	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		
Итого за прием пищи:	926	30,64	49,92	146,05	1 151,54	22,47	0,40	0,23	0,63	0,65	127,04	371,81	119,70	6,48	1 185,18	18,41	0,00	0,10		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	7,90	15,40	64,80	435,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	250	8,87	15,59	84,39	518,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Ужин																				
КОФЕ МОЛОЧНО-ЛИМОННОЕ	100	12,58	3,98	4,82	105,21	1,17	0,07	0,11	0,49	0,25	43,07	178,06	43,63	0,95	358,07	106,53	0,01	0,45	256	2012
ПЮРЕ ПАРТОНЕЛЬНОЕ	200	4,24	7,03	28,56	195,06	13,84	0,16	0,14	0,04	0,11	59,81	114,43	40,41	1,63	1 019,01	11,39	0,00	0,05	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (мука 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	80	5,60	0,80	36,80	176,00	0,00	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:	616	25,53	12,17	101,37	612,00	15,06	0,23	0,26	0,53	0,36	116,54	301,39	90,59	3,47	1 407,80	117,92	0,01	0,50		
Ужин 2																				
ВАТРУША С САХАРОМ	65	7,20	7,13	30,17	214,05	0,04	0,06	0,06	0,04	0,12	87,07	82,75	9,92	0,59	78,33	2,64	0,01	0,01	695	1996
КОФЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	265	7,20	7,13	30,17	214,05	0,04	0,06	0,06	0,04	0,12	87,07	82,75	9,92	0,59	78,33	2,64	0,01	0,01		
Всего за день:		90,48	109,46	462,18	3 183,78	40,45	0,92	0,92	1,36	1,44	615,14	1 074,11	336,04	16,17	3 452,21	164,50	0,02	0,62		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	So, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,84	7,97	33,30	232,85	0,50	0,11	0,13	0,04	0,10	134,57	201,61	30,59	0,88	227,85	8,60	0,01	0,03	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,36	4,79	19,08	141,00	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
Итого за прием пищи:	586	17,21	13,32	91,67	552,58	60,66	0,16	0,22	0,10	0,10	314,23	308,51	55,39	2,22	468,77	10,60	0,01	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,90	88,30	17,18	0,02	0,04	0,04	0,00	44,53	24,69	13,23	0,81	171,86	2,36	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ	250/12	6,06	7,10	22,99	180,31	4,69	0,08	0,08	0,22	0,16	36,86	76,90	22,63	1,12	381,21	5,20	0,01	0,03	108	2011
БЫТОЧКИ ИЗ КУР	65/25	13,01	12,94	0,11	168,72	0,45	0,04	0,12	0,06	0,36	16,17	107,45	10,54	1,13	143,77	7,03	0,02	0,07	2008	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	200	21,29	9,08	44,49	345,04	0,00	0,58	0,13	0,04	0,14	86,87	195,08	77,54	6,01	698,05	4,86	0,00	0,03	199	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	0,00	1,84	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	TK №15	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Ууровской")	40	2,80	0,40	18,40	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		
Итого за прием пищи:	928	47,55	34,96	128,49	1014,82	22,32	0,72	0,37	0,36	0,66	192,96	404,12	125,78	9,07	1395,95	19,45	0,03	0,14		
Полдник																				
МАННИК С ПОВИДЛОМ ФРУКТОВЫМ	150/20	10,83	9,70	74,50	428,40	0,22	0,10	0,15	0,06	0,42	89,97	128,33	21,05	1,21	231,97	9,04	0,01	0,03	KO71	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	370	14,14	12,13	101,12	570,60	0,74	0,14	0,26	0,08	0,42	201,38	216,22	40,08	1,61	401,58	18,04	0,01	0,03		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	16,32	18,01	33,58	362,21	15,81	0,19	0,13	0,04	0,11	23,79	120,46	44,75	2,13	119,66	9,96	0,00	0,06	291	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Ууровской")	80	5,60	0,80	36,80	176,00	0,00	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:	546	25,03	19,17	101,57	673,94	15,86	0,19	0,14	0,04	0,11	37,45	129,36	51,30	3,02	1150,38	9,96	0,00	0,06		
Ужин 2																				
ВАФЛИ	70	1,96	2,31	54,11	247,80	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00	11,20	25,20	7,00	1,05	98,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	270	2,93	2,50	73,70	331,22	1,60	0,04	0,05	0,00	0,00	23,80	37,80	14,20	3,57	338,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		106,86	82,08	496,55	3143,16	101,18	1,25	1,04	0,58	1,29	769,82	1096,01	286,75	19,49	3754,68	60,05	0,05	0,29		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,99	7,46	20,41	169,25	0,41	0,10	0,11	0,04	0,08	95,07	125,77	36,09	0,91	192,30	8,49	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,35	4,91	26,95	156,04	6,68	0,00	0,01	0,04	0,08	4,35	3,74	2,34	0,09	24,22	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
Итого за прием пищи:	441	13,97	15,74	90,85	552,69	7,61	0,13	0,23	0,10	0,16	210,84	225,09	65,92	1,87	423,81	17,49	0,00	0,01		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	0,01	0,02	0,06	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00		2008
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	8,11	8,76	13,96	167,83	5,66	0,09	0,09	0,21	0,00	32,40	101,46	26,91	1,19	477,02	5,46	0,00	0,06	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,21	12,21	26,22	256,21	13,50	0,15	0,10	0,01	0,00	18,24	90,12	35,18	1,58	932,98	8,44	0,00	0,05	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	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		
Итого за прием пищи:	781	24,57	24,40	94,49	692,19	21,26	0,25	0,21	0,28	0,00	71,31	202,68	68,39	2,98	1 505, 55	13,90	0,00	0,11		
Полдник																				
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	338	2011
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		
Итого за прием пищи:	380	6,87	6,44	46,64	286,33	15,56	0,10	0,28	0,04	0,00	232,80	179,30	37,40	3,75	751,00	3,00	0,00	0,05		
Ужин																				
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	50/50	10,64	17,28	2,69	208,91	1,19	0,04	0,07	0,19	0,04	18,46	87,52	13,14	0,93	160,55	4,49	0,01	0,07	ТТК 455	2013
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	80	5,60	0,80	36,80	176,00	0,00	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:	616	19,35	18,44	70,68	520,64	1,24	0,04	0,08	0,19	0,04	32,12	96,42	19,69	1,82	191,27	4,49	0,01	0,07		
Ужин 2																				
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	7,90	15,40	64,80	435,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	250	8,87	15,59	84,39	518,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		73,63	80,61	387,05	2 570,27	47,27	0,54	0,82	0,61	0,20	559,67	716,09	198,60	12,94	3 111, 63	40,88	0,01	0,24		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,81	7,87	29,71	209,57	0,51	0,04	0,12	0,04	0,10	107,03	111,99	25,05	0,37	174,26	9,24	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	8,08	12,37	15,46	207,00	0,18	0,04	0,09	0,12	0,08	228,30	145,45	12,65	0,56	50,35	0,00	0,01	0,01	11	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
Итого за прием пищи:	496	16,00	20,60	76,36	552,30	0,74	0,08	0,22	0,16	0,18	346,99	266,34	44,25	1,82	255,33	9,24	0,01	0,02		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,78	6,26	9,99	104,00	7,48	0,07	0,04	0,00	0,00	15,06	45,94	18,19	0,77	349,10	2,70	0,00	0,02	42	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	5,38	6,72	10,76	127,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	15,85	14,09	4,05	206,78	0,74	0,10	0,15	0,09	0,41	71,23	227,33	47,47	1,01	418,80	133,41	0,02	0,55	268	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	6,31	34,25	215,44	0,00	0,07	0,02	0,03	0,11	30,02	41,99	10,41	0,98	63,70	0,75	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровский")	40	2,80	0,40	18,40	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		
Итого за прием пищи:	901	34,35	34,26	118,02	918,67	32,22	0,25	0,22	0,13	0,52	133,40	324,17	86,00	3,11	937,72	137,16	0,03	0,58		
Полдник																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	338	2011
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	4,07	3,64	6,56	82,22	0,42	0,03	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,00	219,00	0,00	0,00	0,02		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	7,90	15,40	64,80	435,00	0,00	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:	350	12,57	19,64	86,06	587,72	15,42	0,08	0,21	0,03	0,00	177,00	130,50	28,80	3,30	636,00	3,00	0,00	0,04		
Ужин																				
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	19,84	22,80	1,18	288,96	0,56	0,05	0,14	0,02	0,22	17,16	176,34	20,85	2,53	371,21	9,78	0,00	0,06	289	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,87	5,87	20,22	156,26	42,90	0,06	0,09	0,14	0,11	113,31	81,93	41,14	2,47	530,78	7,35	0,00	0,03	321	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровский")	80	5,60	0,80	36,80	176,00	0,00	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:	638	33,35	29,84	92,20	769,18	44,60	0,11	0,24	0,16	0,33	143,76	263,37	66,57	5,43	926,86	17,13	0,00	0,09		
Ужин 2																				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,10	3,22	28,72	160,09	0,00	0,05	0,02	0,01	0,04	9,37	33,12	5,96	0,39	50,56	0,82	0,01	0,01	464	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	250	5,07	3,41	48,31	243,51	1,60	0,07	0,04	0,01	0,04	21,97	45,72	13,16	2,91	290,56	2,82	0,01	0,01		
Всего за день:		101,34	107,75	420,95	3 071,38	94,58	0,59	0,93	0,49	1,07	823,12	1 030,10	238,78	16,57	3 046,47	169,35	0,05	0,74		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг			Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,11	8,60	34,82	245,77	0,51	0,15	0,12	0,04	0,10	115,46	153,31	40,64	1,15	226,24	10,57	0,00	0,01	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	72	5,76	0,72	38,16	172,80	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		
Итого за прием пищи:	577	19,34	15,02	90,30	565,31	0,79	0,18	0,30	0,13	0,99	194,02	254,84	53,47	2,37	368,90	23,12	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	1,59	5,09	6,04	78,75	27,30	0,02	0,03	0,04	0,00	48,95	27,81	14,76	0,59	269,00	2,43	0,00	0,02	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ	250/12	6,00	7,09	22,60	178,45	4,70	0,08	0,08	0,22	0,16	36,72	76,48	22,55	1,11	381,05	5,20	0,01	0,03	108	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	11,03	3,58	183,91	10,18	0,16	1,14	4,65	0,02	20,25	199,87	13,56	4,30	239,58	6,05	0,02	0,14	255	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,24	7,03	28,56	195,06	13,84	0,16	0,14	0,04	0,11	59,81	114,43	40,41	1,63	1 019,01	11,39	0,00	0,05	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	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		
Итого за прием пищи:	938	31,82	31,27	126,99	943,07	144,02	0,43	1,44	5,11	0,29	184,99	421,65	96,14	8,17	1 919,84	25,07	0,03	0,24		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	21,74	7,07	28,75	268,74	0,18	0,06	0,20	0,03	0,19	112,35	180,93	27,64	1,04	242,48	1,52	0,02	0,03	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
Итого за прием пищи:	356	24,85	7,43	59,94	404,47	0,23	0,06	0,21	0,03	0,19	126,01	189,83	34,19	1,93	273,20	1,52	0,02	0,03		
Ужин																				
ФИЛЕ ЦЫПЛЕКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	50/50	11,21	18,31	2,78	220,84	1,25	0,04	0,08	0,20	0,04	19,42	92,21	13,84	0,98	169,19	4,74	0,01	0,07	ТТК 455	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,90	6,90	28,57	199,76	0,00	0,15	0,09	0,03	0,10	22,25	131,10	88,19	3,09	184,11	1,58	0,00	0,01	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	80	5,60	0,80	36,80	176,00	0,00	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:	616	25,82	26,37	99,34	732,33	1,30	0,19	0,18	0,23	0,14	55,33	232,21	108,58	4,96	384,02	6,32	0,01	0,08		
Ужин 2																				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,07	3,17	28,87	160,17	0,00	0,05	0,02	0,00	0,03	10,14	35,93	6,68	0,43	67,09	0,82	0,01	0,01	429	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	250	5,04	3,36	48,46	243,59	1,60	0,07	0,04	0,00	0,03	22,74	48,53	13,88	2,95	307,09	2,82	0,01	0,01		
Всего за день:		106,87	83,45	425,03	2 888,77	147,94	0,93	2,17	5,50	1,64	583,09	1 147,06	306,26	20,38	3 253,05	58,85	0,08	0,39		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевовы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,51	6,22	26,24	183,44	0,40	0,09	0,11	0,03	0,08	91,90	126,15	25,22	1,26	180,98	6,84	0,02	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	72	5,76	0,72	38,16	172,80	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		
Итого за прием пищи:	437	15,07	18,20	88,89	572,04	0,92	0,12	0,23	0,12	0,23	204,52	223,63	52,71	2,15	389,77	15,84	0,02	0,00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,37	10,16	7,32	127,16	9,29	0,04	0,03	0,20	0,00	26,84	39,23	17,48	0,80	278,86	3,54	0,00	0,02	67	2011
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	7,65	5,19	13,93	140,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе цыпленка)	200	15,53	20,16	52,44	453,55	1,73	0,08	0,10	0,26	0,00	21,22	184,49	46,56	1,64	256,17	5,66	0,02	0,10	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,15	0,06	20,44	85,55	1,80	0,00	0,01	0,00	0,00	11,15	2,97	5,61	0,16	36,82	0,00	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Уровской")	40	2,80	0,40	18,40	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		
Итого за прием пищи:	851	30,38	36,33	131,61	981,21	12,82	0,12	0,14	0,46	0,00	59,21	226,69	69,65	2,60	571,85	9,20	0,02	0,12		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,21	21,57	2,13	247,63	0,16	0,05	0,30	0,23	2,05	75,78	153,27	11,70	1,74	164,29	19,46	0,02	0,04	210	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	356	14,32	21,93	33,32	383,36	0,21	0,05	0,31	0,23	2,05	89,44	162,17	18,25	2,63	195,01	19,46	0,02	0,04		
Ужин																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,00	8,71	8,12	143,51	11,12	0,02	0,04	0,03	0,11	34,73	36,24	12,86	0,74	141,68	3,16	0,00	0,01	298	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	4,09	4,11	17,50	124,69	13,14	0,10	0,11	0,90	0,06	91,73	96,13	38,69	1,42	477,82	8,68	0,00	0,04	317	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Уровской")	80	5,60	0,80	36,80	176,00	0,00	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:	616	20,80	13,98	93,61	579,93	24,31	0,12	0,16	0,93	0,17	140,12	141,27	58,10	3,05	650,22	11,84	0,00	0,05		
Ужин 2																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	65	0,29	0,35	0,82	7,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,80	2,93	0,30	0,04	3,28	0,28	0,00	0,00	451	2008
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	265	6,09	5,35	8,82	113,61	1,40	0,08	0,34	0,05	0,03	240,80	192,93	28,30	0,24	295,28	18,28	0,00	0,04		
Всего за день:		86,66	95,79	356,25	2 630,15	39,66	0,49	1,18	1,79	2,48	734,09	946,69	227,01	10,67	2 102,13	74,62	0,06	0,25		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,29	12,01	32,18	270,76	0,69	0,15	0,21	0,06	0,14	144,82	196,12	81,43	2,44	336,14	13,21	0,00	0,01	183	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	72	5,76	0,72	38,16	172,80	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		
Итого за прием пищи:	482	19,68	18,11	96,96	622,16	1,28	0,19	0,35	0,11	0,14	344,23	334,01	103,96	2,94	514,55	22,21	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,76	6,19	7,96	94,91	7,83	0,07	0,05	0,63	0,00	24,69	51,34	22,93	0,86	250,63	3,15	0,00	0,02	39	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (с куриной грудкой и сметаной)	200/10/5	3,14	6,10	9,86	107,42	7,01	0,04	0,05	0,19	0,00	43,48	50,54	21,03	1,05	300,28	5,17	0,00	0,03	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (С СОУСОМ)	65/55	8,13	13,89	11,84	205,36	1,31	0,03	0,02	0,02	0,00	21,55	33,19	9,57	0,41	97,58	1,95	0,00	0,01	279	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	200	21,29	9,08	44,49	345,04	0,00	0,58	0,13	0,04	0,14	86,87	195,08	77,54	6,01	698,05	4,86	0,00	0,03	199	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	0,33	0,10	31,60	130,14	0,18	0,00	0,01	0,00	0,00	20,67	11,21	15,87	0,41	131,02	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	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		
Итого за прием пищи:	911	40,33	36,12	143,23	1 057,27	16,33	0,72	0,26	0,88	0,14	197,26	341,36	146,94	8,74	1 477,56	15,13	0,00	0,09		
Полдник																				
МАНИК С ПОВИДЛОМ ФРУКТОВЫМ	150/15	10,88	28,37	74,73	597,52	0,22	0,10	0,16	0,05	0,34	93,05	129,86	21,57	1,20	235,49	9,04	0,01	0,03	КО71	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	365	11,11	28,37	86,84	646,85	0,27	0,10	0,17	0,05	0,34	106,71	138,76	28,12	2,09	266,21	9,04	0,01	0,03		
Ужин																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	338	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	25,58	32,62	27,32	505,88	14,19	0,21	0,23	0,67	0,00	49,38	265,78	62,77	3,43	1 177,33	16,25	0,02	0,18	289	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	80	5,60	0,80	36,80	176,00	0,00	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:	716	34,86	33,98	90,70	806,28	52,19	0,27	0,26	0,68	0,00	84,38	282,78	73,77	3,53	1 332,33	16,25	0,02	0,33		
Ужин 2																				
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	7,90	15,40	64,80	435,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	250	8,87	15,59	84,39	518,42	1,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		114,85	132,17	502,12	3 650,98	71,67	1,30	1,06	1,72	0,62	745,18	1 109,51	359,99	19,82	3 830,65	64,63	0,03	0,46		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,76	7,87	28,73	208,42	0,51	0,06	0,12	0,04	0,10	111,40	94,88	16,54	0,38	183,19	8,83	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	5,59	9,94	15,00	172,74	0,04	0,03	0,04	0,06	0,09	117,94	78,46	7,71	0,40	41,70	0,00	0,00	0,00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	72	5,76	0,72	38,16	172,80	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		
Итого за прием пищи:	522	20,86	21,54	106,30	694,96	1,07	0,12	0,27	0,12	0,19	340,76	288,92	51,74	1,65	432,18	17,83	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	7,58	83,02	14,68	0,02	0,03	0,25	0,00	40,59	27,79	15,29	0,82	165,94	2,86	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ	250	4,78	4,59	20,16	141,45	6,69	0,09	0,07	0,20	0,00	30,86	72,63	25,29	1,20	502,47	5,14	0,00	0,04	103	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13,71	4,96	10,61	140,00	0,67	0,07	0,10	0,03	0,07	54,27	180,94	40,00	0,58	352,20	114,75	0,01	0,47	255	2012
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	150	3,17	12,06	31,67	226,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548	2016
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	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		
Итого за прием пищи:	876	28,85	27,45	126,86	842,28	22,04	0,18	0,20	0,48	0,07	134,18	281,36	82,38	2,60	1 021,81	122,75	0,01	0,52		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	7,90	15,40	64,80	435,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9,67	15,79	91,89	556,42	39,60	0,08	0,05	0,01	0,00	47,60	29,60	18,20	2,62	395,00	2,00	0,00	0,15		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЕЛКОРУБЛЕННЫМ МЯСОМ	250	11,36	26,07	39,37	438,90	20,00	0,22	0,16	0,52	0,00	47,35	147,94	60,60	2,61	1 371,02	13,53	0,00	0,08	133	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,20	0,08	27,60	113,27	16,00	0,00	0,01	0,00	0,00	17,61	12,18	7,34	0,23	72,51	0,20	0,00	0,00	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	80	5,60	0,80	36,80	176,00	0,00	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:	566	20,04	27,31	122,85	814,57	36,00	0,22	0,17	0,52	0,00	64,96	160,12	67,94	2,84	1 443,53	13,73	0,00	0,08		
Ужин 2																				
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	6,67	3,22	25,88	159,57	0,07	0,05	0,07	0,02	0,12	36,59	67,14	9,07	0,48	80,84	2,42	0,01	0,01	440	2011
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		
Итого за прием пищи:	250	12,10	8,07	34,63	269,20	0,63	0,09	0,31	0,05	0,12	240,59	219,14	31,47	0,48	372,84	2,42	0,01	0,04		
Всего за день:		91,52	100,16	482,53	3 177,43	99,34	0,69	1,00	1,18	0,38	828,09	959,14	251,73	10,19	3 665,36	158,73	0,02	0,80		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,44	9,62	26,38	218,49	0,53	0,13	0,14	0,05	0,10	122,69	162,33	46,59	1,17	248,15	10,95	0,00	0,01	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	72	5,76	0,72	38,16	172,80	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			
Итого за прием пищи:	482	12,48	18,59	76,73	515,42	0,58	0,13	0,16	0,12	0,25	137,55	173,13	53,14	2,08	280,37	10,95	0,00	0,01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,84	5,21	7,63	82,55	2,78	0,03	0,04	1,06	0,00	30,52	30,59	21,22	1,33	225,54	3,51	0,00	0,03	40	2012	
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	3,42	5,41	12,35	112,49	11,54	0,08	0,09	0,32	0,30	43,18	69,66	26,08	1,26	438,31	6,76	0,00	0,03	103	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ ЦЕ)	200	13,22	18,33	46,38	403,67	1,62	0,07	0,09	0,26	0,00	20,29	161,35	41,45	1,45	226,78	4,99	0,02	0,09	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,12	21,54	89,34	7,20	0,01	0,13	0,00	0,00	18,17	0,00	6,42	0,00	49,42	0,00	0,00	0,00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	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			
Итого за прием пищи:	826	23,39	29,83	125,38	862,45	23,14	0,19	0,35	1,64	0,30	112,16	261,60	95,17	4,04	940,05	15,26	0,02	0,15			
Полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,79	5,86	25,74	183,96	0,78	0,07	0,17	0,03	0,04	162,50	127,16	21,39	0,56	249,33	13,86	0,01	0,00	112	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Итого за прием пищи:	536	9,90	6,22	56,93	319,69	0,83	0,07	0,18	0,03	0,04	176,16	136,06	27,94	1,45	280,05	13,86	0,01	0,00			
Ужин																					
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,47	19,62	0,14	255,00	0,00	0,01	0,06	0,04	0,43	8,74	28,38	1,76	0,37	25,89	3,66	0,00	0,01	298	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,30	17,43	18,17	243,74	12,97	0,09	0,09	0,67	0,14	55,28	77,52	32,44	1,39	526,44	7,52	0,00	0,04	143	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	80	5,60	0,80	36,80	176,00	0,00	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:	638	31,41	38,22	89,11	822,70	14,11	0,10	0,16	0,71	0,57	77,31	111,00	38,78	2,19	577,20	11,18	0,00	0,05			
Ужин 2																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	300	1,37	0,59	29,39	130,42	11,60	0,05	0,04	0,01	0,00	28,60	23,60	15,20	4,72	518,00	4,00	0,00	0,01			
Всего за день:		78,55	93,45	377,54	2 650,68	50,26	0,54	0,89	2,51	1,16	531,78	705,39	230,23	14,48	2 595,67	55,25	0,03	0,22			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,81	7,87	29,71	209,57	0,51	0,04	0,12	0,04	0,10	107,03	111,99	25,05	0,37	174,26	9,24	0,00	0,01	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
КОРЕЙСКИЙ НАТИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	72	5,76	0,72	38,16	172,80	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		
Итого за прием пищи:	512	18,84	15,51	94,76	585,87	1,03	0,10	0,35	0,14	0,99	237,26	261,70	47,94	1,58	400,22	26,29	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,89	5,18	6,07	82,30	5,30	0,08	0,04	0,01	0,00	19,55	54,06	18,81	0,62	102,05	0,00	0,00	0,00	10	2012
СУП-ХАРЧО	200	2,15	1,67	1,15	28,49	1,23	0,01	0,02	0,02	0,00	13,32	20,41	5,80	0,25	63,18	0,87	0,00	0,02	2025	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	9,76	6,84	9,51	139,12	2,22	0,06	0,07	0,22	0,00	83,44	150,30	28,99	1,26	238,25	57,81	0,00	0,01	259	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,24	7,03	28,56	195,06	13,84	0,16	0,14	0,04	0,11	59,81	114,43	40,41	1,63	1 019,01	11,39	0,00	0,05	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	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		
Итого за прием пищи:	876	24,72	21,48	102,13	696,78	22,59	0,31	0,27	0,29	0,11	184,58	339,20	95,81	3,76	1 423,69	70,07	0,00	0,08		
Полдник																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		
Итого за прием пищи:	300	5,83	5,25	18,55	156,63	10,56	0,07	0,26	0,04	0,00	220,00	163,00	30,40	2,20	570,00	2,00	0,00	0,04		
Ужин																				
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	50/50	11,21	18,31	2,78	220,84	1,25	0,04	0,08	0,20	0,04	19,42	92,21	13,84	0,98	169,19	4,74	0,01	0,07	ТТК 455	2013
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	80	5,60	0,80	36,80	176,00	0,00	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:	616	19,92	19,47	70,77	532,57	1,30	0,04	0,09	0,20	0,04	33,08	101,11	20,39	1,87	199,91	4,74	0,01	0,07		
Ужин 2																				
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	230	1,81	1,18	42,78	189,62	1,60	0,03	0,03	0,00	0,00	17,40	23,40	10,20	2,97	282,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		71,12	62,89	328,99	2 161,47	37,08	0,55	1,00	0,67	1,14	692,32	888,41	204,74	12,38	2 875,82	105,10	0,02	0,22		