

УТВЕРЖДАЮ
ИП Фарзуллаева Н.Ю.
01 апреля 2025 г.



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Категория: учащиеся 7-11 лет
Сезон: весенне-летний

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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 ПШЕННОЙ КРУПЫ	220	7,67	12,28	39,77	301,03	0,54	0,16	0,13	0,06	0,16	121,17	164,89	43,69	1,23	243,30	11,31	0,00	0,01	182	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,74	6,08	0,00	75,00	0,56	0,01	0,08	0,05	0,00	196,00	116,00	10,00	0,14	19,00	0,00	0,00	0,01	15	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,35	1,94	16,51	93,42	0,44	0,02	0,09	0,01	0,00	90,30	61,31	12,33	0,43	130,05	7,20	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	65	5,04	0,63	33,42	151,32	0,00	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:	505	19,80	20,93	89,70	620,77	1,54	0,19	0,30	0,12	0,16	407,47	342,20	66,02	1,80	392,35	18,51	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,89	6,11	4,69	77,77	3,65	0,03	0,02	0,26	0,00	14,24	26,94	11,86	0,46	150,37	1,72	0,00	0,01	30	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (с куриной грудкой и сметаной)	200	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
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (из филе цыпленка)	90	13,03	8,16	14,65	168,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	315	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,35	6,39	34,12	215,51	0,00	0,06	0,03	0,03	0,11	29,98	41,85	10,38	0,98	63,46	0,75	0,01	0,01	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)	32	2,48	0,31	16,45	74,50	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	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:	772	28,27	27,73	126,35	862,01	98,66	0,14	0,15	0,64	0,11	106,96	122,39	48,13	3,03	525,31	7,64	0,01	0,05		
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
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	32	2,56	0,32	16,96	76,80	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:	352	13,34	10,77	57,75	378,37	2,14	0,06	0,16	0,32	0,11	121,78	138,50	27,99	3,18	392,17	6,83	0,01	0,02		
Ужин																				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	7,15	11,30	9,27	167,65	1,03	0,03	0,05	0,02	0,00	19,08	72,72	12,99	1,00	177,79	3,76	0,00	0,02	279	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	190	4,54	7,62	18,91	165,27	40,57	0,06	0,08	0,13	0,00	102,60	75,56	39,28	2,28	502,65	6,99	0,00	0,02	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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	2,88	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:	556	17,47	19,68	80,38	566,57	41,62	0,09	0,14	0,15	0,00	132,45	151,99	56,09	3,65	693,90	10,75	0,00	0,04		
Ужин 2																				
ВАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,40	5,40	1,50	0,23	21,00	0,00	0,00	0,00		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:	215	5,85	5,35	20,35	162,73	0,56	0,04	0,25	0,03	0,00	206,40	157,40	23,90	0,23	313,00	0,00	0,00	0,03		
Всего за день:	2400	84,73	84,46	374,53	2 590,45	144,52	0,52	1,00	1,26	0,38	975,06	912,48	222,13	11,89	2 316,7 ₃	43,73	0,02	0,16		

2 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	7,82	9,00	37,30	262,08	0,56	0,12	0,15	0,05	0,11	130,42	179,14	35,81	1,80	256,99	9,71	0,03	0,00	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
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
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1,42	4,01	9,65	80,41	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,06	12,95	2,43	0,20	17,83	0,00	0,00	0,00	1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	30	2,40	0,30	15,90	72,00	0,00	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:	515	20,35	20,81	87,53	616,79	1,08	0,19	0,39	0,18	1,06	264,72	349,49	69,59	3,68	538,46	26,76	0,04	0,02		
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	10,58	8,47	8,27	151,96	4,55	0,10	0,11	0,06	0,25	36,69	162,64	41,22	1,03	534,94	90,02	0,01	0,38	60	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	12,29	15,49	30,96	312,33	0,36	0,05	0,08	0,17	0,04	25,47	142,85	32,54	1,69	235,04	4,84	0,01	0,05	244	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)	70	5,60	0,70	37,10	168,00	0,00	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:	720	32,51	28,23	119,87	857,83	45,29	0,17	0,22	0,26	0,29	108,62	331,09	92,55	3,42	1 037,50	96,62	0,02	0,44		
Полдник																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,02	338	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	60	9,94	11,06	14,70	200,01	0,16	0,03	0,14	0,06	0,15	111,78	118,11	14,09	0,29	124,09	1,65	0,01	0,02	219	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:	440	11,63	11,97	51,93	368,03	19,76	0,10	0,20	0,07	0,15	153,18	150,51	35,69	6,77	864,49	7,25	0,01	0,04		
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	8,10	8,61	7,01	204,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 29	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,67	21,44	158,99	10,38	0,12	0,11	0,04	0,11	45,04	86,09	30,31	1,22	764,52	8,55	0,00	0,03	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	12,91	52,90	0,69	0,00	0,01	0,00	0,00	12,24	4,54	4,27	0,41	20,25	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")	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:	516	17,11	16,04	78,84	590,47	11,07	0,12	0,12	0,04	0,11	57,28	90,63	47,92	1,63	784,77	8,55	0,00	0,03		
Ужин 2																				
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	1,71	0,40	11,69	57,15	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,49	13,46	2,60	0,16	20,92	0,25	0,00	0,00	428	2011
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	210	6,93	4,90	18,89	152,55	1,26	0,09	0,32	0,05	0,00	220,49	184,46	27,80	0,34	283,72	16,45	0,00	0,04		
Всего за день:	2401	88,53	81,95	357,06	2 585,67	78,46	0,67	1,25	0,60	1,61	804,29	1 106,18	273,55	15,84	3 508,94	155,63	0,07	0,57		

3 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,73	5,01	31,19	197,70	0,65	0,07	0,14	0,03	0,03	137,18	113,79	19,27	0,64	220,17	11,70	0,01	0,01	112	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,54	12,58	1,24	144,44	0,09	0,03	0,17	0,13	1,20	44,03	89,36	6,81	1,02	95,78	11,35	0,01	0,02	210	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)	50	4,00	0,50	26,50	120,00	0,00	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:	570	20,58	20,52	85,55	604,34	1,26	0,14	0,42	0,18	1,23	292,62	291,04	45,11	2,06	485,56	32,05	0,02	0,03		
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	200	3,46	4,74	7,19	85,94	9,89	0,04	0,05	0,18	0,00	38,95	50,02	18,70	0,91	280,51	4,13	0,00	0,03	88	2011
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	45/45	10,61	15,98	2,61	196,75	1,18	0,04	0,07	0,18	0,02	18,26	87,06	13,11	0,92	159,99	4,49	0,01	0,07	ТТК 455	2013
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,35	4,51	31,19	182,94	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	26,59	141,31	18,62	0,91	83,79	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)	65	5,20	0,65	34,45	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		
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:	805	27,29	29,93	118,25	843,55	13,41	0,13	0,17	0,38	0,10	112,13	301,26	63,83	3,48	693,89	12,69	0,03	0,14		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МЯСОМ	100	14,94	14,11	40,57	348,41	0,61	0,10	0,09	0,01	0,06	21,68	126,86	18,44	1,72	244,48	5,01	0,02	0,03	406.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	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:	300	15,10	14,12	55,49	409,97	1,75	0,10	0,10	0,01	0,06	34,97	131,96	23,02	2,15	269,35	5,01	0,02	0,03		
Ужин																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	11,46	6,81	12,52	157,55	0,49	0,09	0,09	0,01	0,00	54,39	178,78	41,85	1,73	315,15	88,61	0,01	0,36	234	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	170	3,37	9,67	24,10	197,36	11,20	0,13	0,09	0,02	0,00	26,67	84,57	31,32	1,42	787,32	7,73	0,00	0,04	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 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:	500	17,86	16,88	67,13	492,24	11,74	0,22	0,19	0,03	0,00	94,72	272,25	79,72	4,04	1 133,1 ₉	96,34	0,01	0,40		
Ужин 2																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	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
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
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	340	4,87	4,31	57,45	293,22	61,60	0,09	0,07	0,02	0,00	58,20	71,60	28,20	3,66	481,00	4,00	0,00	0,02		
Всего за день:	2515	85,70	85,76	383,87	2 643,32	89,76	0,68	0,95	0,62	1,39	592,64	1 068,1 ₁	239,88	15,39	3 062,9 ₉	150,09	0,08	0,62		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры			
		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 МАННОЙ КРУПЫ	200	5,38	9,36	31,05	229,40	0,40	0,05	0,10	0,05	0,14	88,17	80,71	14,53	0,36	154,64	6,86	0,00	0,01	181	2011		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	50/40	9,77	9,97	3,27	141,79	0,31	0,03	0,08	0,03	0,12	31,38	95,95	12,17	1,20	198,56	6,16	0,00	0,03	105	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	13,07	53,20	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,68	8,90	6,55	0,89	30,75	0,00	0,00	0,00	376	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	70	5,60	0,70	37,10	168,00	0,00	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:	560	20,98	20,03	84,49	592,39	0,76	0,08	0,19	0,08	0,26	133,23	185,56	33,25	2,45	383,95	13,02	0,00	0,04				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	5,05	1,43	52,93	5,70	0,02	0,02	0,01	0,00	13,11	24,04	7,98	0,57	80,37	1,71	0,00	0,01	20	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ) С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ И ГРЕНКАМИ	200	6,67	5,91	22,24	166,98	3,88	0,12	0,06	0,21	0,00	32,40	67,69	25,44	1,42	376,73	3,77	0,00	0,03	102	2011		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	90	11,85	8,69	3,49	139,82	0,55	0,08	0,11	0,07	0,32	56,67	170,03	34,98	0,80	310,11	97,02	0,01	0,40	268	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,38	7,83	34,26	229,23	0,00	0,07	0,03	0,04	0,14	30,19	42,28	10,40	0,98	63,98	0,75	0,01	0,01	203	2011		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (чернослив)	200	0,33	0,10	23,86	99,17	0,18	0,00	0,01	0,00	0,00	20,52	11,21	15,87	0,41	130,78	0,00	0,00	0,00	401	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	26	2,08	0,26	13,78	62,40	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:	766	29,57	28,24	117,46	838,53	10,31	0,29	0,23	0,33	0,46	152,89	315,25	94,67	4,18	961,97	103,25	0,02	0,45				
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	150	6,44	7,84	27,37	206,89	28,86	0,08	0,10	0,05	0,12	99,52	99,41	35,30	2,18	378,13	6,83	0,00	0,02	162	2011		
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	435	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	32	2,56	0,32	16,96	76,80	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:	332	13,35	11,91	50,33	363,19	29,91	0,14	0,36	0,09	0,12	279,52	241,91	56,30	2,33	597,13	20,33	0,00	0,05				
Ужин																						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	235	10,84	15,83	23,36	279,79	11,43	0,15	0,13	0,22	0,00	24,71	135,90	38,21	1,94	857,60	9,91	0,01	0,09	309	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,27	0,00	15,15	62,52	0,82	0,00	0,01	0,00	0,00	13,42	9,85	6,62	0,93	38,48	0,00	0,00	0,00	377	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	40	3,20	0,40	21,20	96,00	0,00	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:	515	17,11	16,63	78,11	526,31	12,25	0,15	0,14	0,22	0,00	38,13	145,75	44,83	2,87	896,08	9,91	0,01	0,09				
Ужин 2																						
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		
ВАТРУШКА С СЫРОМ	35	3,87	3,86	16,30	115,65	0,02	0,03	0,03	0,02	0,07	46,88	44,59	5,34	0,32	42,26	1,42	0,01	0,01	695	1996		
Итого за прием пищи:	235	4,84	4,05	35,89	199,07	1,62	0,05	0,05	0,02	0,07	59,48	57,19	12,54	2,84	282,26	3,42	0,01	0,01				
Всего за день:	2408	85,85	80,86	366,28	2 519,49	54,85	0,71	0,97	0,74	0,91	663,25	945,66	241,59	14,67	3 121,3 ₉	149,93	0,04	0,64				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	100	9,79	8,78	17,30	189,39	0,17	0,04	0,12	0,05	0,13	90,61	116,18	16,27	0,65	147,33	2,06	0,01	0,01	222	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,12	10,10	28,79	235,11	0,52	0,14	0,17	0,05	0,12	111,45	166,85	74,52	2,29	280,16	10,15	0,00	0,01	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,30	26,39	139,58	0,49	0,04	0,11	0,02	0,00	106,31	84,29	18,47	0,39	162,31	8,55	0,00	0,00	379	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:	536	22,96	21,54	91,56	650,48	1,18	0,22	0,40	0,12	0,25	308,37	367,32	109,26	3,33	589,80	20,76	0,01	0,02		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	6,09	4,39	76,28	5,57	0,02	0,02	0,12	0,00	16,10	23,53	10,49	0,48	167,20	2,12	0,00	0,01	67	2011
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	3,29	3,18	10,04	82,54	9,33	0,06	0,08	0,26	0,30	36,65	62,93	21,69	1,10	358,32	6,22	0,00	0,03	103	2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	12,24	11,24	9,45	185,97	0,04	0,03	0,07	0,00	0,00	11,25	102,68	14,52	1,60	207,39	4,28	0,00	0,03	270	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	5,01	7,97	30,49	213,78	0,00	0,14	0,02	0,04	0,13	20,43	95,66	34,47	1,25	95,71	2,00	0,00	0,01	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 (муки 1 сорта)	35	2,80	0,35	18,55	84,00	0,00	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:	775	27,12	29,39	118,36	841,69	16,54	0,26	0,20	0,42	0,43	97,59	288,76	85,60	5,22	941,06	15,42	0,00	0,08		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	110	9,50	11,68	26,03	248,78	0,08	0,03	0,10	0,05	0,17	65,23	118,24	21,31	0,59	85,40	1,39	0,01	0,02	188	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		
Итого за прием пищи:	346	12,61	12,04	57,22	384,51	0,13	0,03	0,11	0,05	0,17	78,89	127,14	27,86	1,48	116,12	1,39	0,01	0,02		
Ужин																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	8,72	10,01	4,36	142,19	0,94	0,05	0,08	0,45	0,21	32,60	124,54	31,59	0,71	256,07	72,82	0,01	0,31	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	3,90	7,33	26,93	189,82	13,13	0,15	0,13	0,04	0,11	52,21	105,55	37,88	1,54	961,74	10,41	0,00	0,04	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 (муки 1 сорта)	25	2,00	0,25	13,25	60,00	0,00	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:	545	17,65	17,99	75,05	529,34	14,12	0,20	0,22	0,49	0,32	98,47	238,99	76,02	3,14	1 248,5 3	83,23	0,01	0,35		
Ужин 2																				
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,63	4,85	16,84	139,13	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,18	152,00	22,40	0,16	292,27	18,00	0,00	0,03	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	16,84	139,13	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,18	152,00	22,40	0,16	292,27	18,00	0,00	0,03		
Всего за день:	2402	85,97	85,81	359,03	2 545,15	32,53	0,76	1,17	1,11	1,17	787,50	1 174,2	321,14	13,33	3 187,7	138,80	0,03	0,50		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	
		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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	7,93	12,40	34,76	283,18	0,71	0,12	0,18	0,07	0,16	176,64	229,07	34,82	0,90	286,53	12,29	0,01	0,03	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	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		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,79	1,46	17,51	90,68	0,33	0,02	0,07	0,01	0,00	69,94	46,91	10,09	0,42	100,91	5,40	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	502	20,12	20,48	90,43	619,46	1,18	0,15	0,31	0,14	0,16	422,58	375,98	51,91	1,52	405,04	17,69	0,01	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,69	5,12	2,36	59,84	15,58	0,04	0,03	0,11	0,00	9,39	16,26	12,42	0,62	180,05	1,23	0,00	0,00	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ	200	4,85	6,71	18,28	153,18	3,80	0,07	0,06	0,19	0,13	29,72	61,90	18,24	0,89	308,16	4,21	0,01	0,03	108	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/40	7,97	8,21	4,18	123,10	1,79	0,05	0,06	0,34	0,00	35,28	120,64	32,80	0,68	280,03	74,39	0,01	0,32	229	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	11,15	8,77	23,29	216,85	0,00	0,30	0,07	0,04	0,15	48,10	102,71	41,01	3,15	365,71	2,54	0,00	0,01	199	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	0,00	1,84	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	TK №15	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	60	4,80	0,60	31,80	144,00	0,00	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:	800	32,26	29,81	117,67	862,38	21,17	0,46	0,22	0,68	0,28	131,11	301,51	106,31	5,34	¹ 135,1 ₆	82,37	0,02	0,36		
Полдник																				
МАННИК С ПОВИДЛОМ ФРУКТОВЫМ	150/15	11,35	11,90	74,48	313,50	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	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	11,58	11,90	86,59	362,83	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		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,19	15,73	29,20	315,61	13,75	0,16	0,11	0,03	0,10	20,69	104,74	38,90	1,85	973,51	8,66	0,00	0,05	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)	20	1,60	0,20	10,60	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	30	2,10	0,30	13,80	66,00	0,00	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:	510	18,60	16,29	67,21	487,31	19,78	0,18	0,14	0,04	0,10	48,10	138,76	53,82	3,34	¹ 088,5 ₅	10,45	0,00	0,06		
Ужин 2																				
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,02	5,07	28,79	176,74	0,00	0,05	0,02	0,02	0,07	9,66	35,28	6,55	0,43	66,17	0,74	0,01	0,01	471	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	4,99	5,26	48,38	260,16	1,60	0,07	0,04	0,02	0,07	22,26	47,88	13,75	2,95	306,17	2,74	0,01	0,01		
Всего за день:	2427	87,55	83,74	410,28	2 592,14	43,78	0,86	0,72	0,88	0,61	637,71	873,03	232,34	14,04	² 965,6 ₄	113,25	0,04	0,47		

7 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,28	11,45	22,56	214,91	0,42	0,11	0,11	0,06	0,15	98,49	133,19	38,68	0,99	201,16	8,70	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	55	6,81	4,97	14,31	125,59	0,19	0,01	0,03	0,01	0,00	3,58	34,76	3,79	0,34	51,08	1,58	0,00	0,03	4	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)	45	3,60	0,45	23,85	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	19,44	19,88	85,13	589,50	1,13	0,15	0,25	0,09	0,15	213,49	263,53	69,96	2,20	459,53	19,28	0,00	0,04		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,47	3,87	11,37	94,78	4,49	0,06	0,05	0,17	0,00	23,83	60,36	19,31	0,79	348,15	3,68	0,00	0,03	96	2011
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	45/45	10,33	13,06	2,60	169,37	1,17	0,04	0,07	0,18	0,02	17,28	84,64	12,86	0,90	156,12	4,30	0,01	0,06	ТТК 455	2013
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,55	4,63	32,64	194,25	0,00	0,11	0,05	0,02	0,08	27,50	118,05	27,96	2,01	115,05	0,00	0,03	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	776	26,83	27,75	120,72	837,20	9,86	0,22	0,20	0,48	0,10	93,21	285,25	69,13	4,12	808,32	7,98	0,04	0,09		
Полдник																				
ОМЛЕТ С МЯСОМ	80	8,95	11,16	1,11	140,72	0,08	0,03	0,19	0,12	1,14	43,36	108,39	9,04	1,31	136,78	12,23	0,01	0,03	217	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	56	4,48	0,56	29,68	134,40	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:	336	14,40	11,91	50,38	358,54	1,68	0,05	0,21	0,12	1,14	55,96	120,99	16,24	3,83	376,78	14,23	0,01	0,03		
Ужин																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	225	10,47	17,10	17,97	268,02	9,43	0,12	0,12	0,01	0,00	17,01	130,59	32,55	2,09	786,34	9,11	0,00	0,05	258	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")	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:	501	16,38	17,86	67,56	491,75	9,48	0,12	0,13	0,01	0,00	30,67	139,49	39,10	2,98	817,06	9,11	0,00	0,05		
Ужин 2																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	4,89	4,37	7,87	98,67	0,50	0,04	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,00	262,80	0,00	0,00	0,03		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	310	5,41	4,89	20,61	159,77	13,50	0,08	0,24	0,04	0,00	204,40	151,10	30,56	2,86	624,20	2,60	0,00	0,04		
Всего за день:	2423	82,46	82,29	344,40	2 436,76	35,65	0,62	1,03	0,74	1,39	597,73	960,36	224,99	15,99	3 085,89	53,20	0,05	0,25		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
		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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,01	6,02	26,45	180,82	0,62	0,05	0,14	0,04	0,05	128,64	119,29	24,83	0,33	199,86	11,13	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,75	11,14	15,45	194,57	0,17	0,04	0,08	0,11	0,06	214,21	138,46	12,17	0,54	49,00	0,00	0,00	0,01	11	2008
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)	40	3,20	0,40	21,20	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	19,27	19,99	89,72	613,59	1,31	0,13	0,33	0,17	0,11	454,26	345,64	56,03	1,27	418,47	20,13	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,23	3,79	7,32	68,68	5,16	0,05	0,03	0,00	0,00	9,79	31,95	12,65	0,54	257,17	2,04	0,00	0,01	42	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,34	4,62	7,95	87,13	6,48	0,05	0,05	0,17	0,00	29,16	50,68	17,68	0,80	290,01	3,87	0,00	0,03	99	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	90	10,56	11,75	3,26	161,24	0,51	0,07	0,09	0,05	0,23	49,43	152,45	32,08	0,64	284,38	89,42	0,01	0,37	268	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	170	6,34	7,95	40,42	258,74	0,00	0,08	0,03	0,04	0,14	34,76	49,60	12,16	1,15	75,21	0,89	0,02	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 ("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:	796	27,44	28,99	117,92	840,40	36,15	0,26	0,21	0,27	0,37	140,23	293,59	84,50	3,48	1 012,8 ₉	96,52	0,03	0,42		
Полдник																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	12,00	0,05	0,06	0,03	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	338	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,94	7,64	24,64	187,25	0,26	0,06	0,07	0,04	0,11	58,86	64,66	10,65	0,37	117,14	5,01	0,01	0,01	434	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:	370	12,17	13,09	58,59	412,08	12,82	0,15	0,37	0,10	0,11	272,46	250,26	83,45	1,09	826,74	5,01	0,01	0,04		
Ужин																				
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	9,17	14,09	5,12	182,84	0,50	0,02	0,05	0,00	0,00	7,72	76,52	9,90	1,12	173,43	3,72	0,00	0,03	289	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,18	2,40	18,41	114,58	36,19	0,06	0,07	0,10	0,04	96,30	70,36	35,41	2,12	459,11	6,18	0,00	0,02	321	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	19,76	80,90	1,13	0,00	0,01	0,00	0,00	13,36	5,09	4,57	0,43	24,95	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	25	2,00	0,25	13,25	60,00	0,00	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")	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	0,00		
Итого за прием пищи:	551	18,03	17,11	73,10	517,52	37,82	0,08	0,13	0,10	0,04	117,38	151,97	49,88	3,67	657,49	9,90	0,00	0,05		
Ужин 2																				
ВАТРУШКА С СЫРОМ	40	2,75	2,82	13,34	89,84	0,01	0,03	0,02	0,01	0,03	29,22	29,90	3,95	0,23	30,95	0,80	0,01	0,01	695	1996
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	160	0,78	0,16	15,68	66,74	1,28	0,01	0,01	0,00	0,00	10,08	10,08	5,76	2,02	192,00	1,60	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	3,53	2,98	29,02	156,58	1,29	0,04	0,03	0,01	0,03	39,30	39,98	9,71	2,25	222,95	2,40	0,01	0,01		
Всего за день:	2417	80,44	82,16	368,35	2 540,17	89,39	0,66	1,07	0,65	0,66	1 023,6 ₃	1 081,4 ₄	283,57	11,76	3 138,5 ₄	133,96	0,05	0,54		

9 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,74	11,69	30,79	256,17	0,62	0,12	0,14	0,06	0,15	135,99	150,74	36,36	0,93	239,78	12,14	0,00	0,01	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,58	5,05	0,31	68,99	0,00	0,02	0,14	0,09	1,00	21,18	69,58	4,35	0,91	63,42	9,06	0,01	0,02	209	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,91	2,43	19,38	111,63	0,54	0,03	0,12	0,02	0,00	110,74	75,71	14,57	0,45	159,31	9,00	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:	517	20,99	19,89	88,64	609,59	1,16	0,17	0,40	0,17	1,15	267,91	296,03	55,28	2,29	462,51	30,20	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	1,21	3,07	4,05	50,54	20,46	0,01	0,02	0,01	0,00	34,44	21,04	10,98	0,42	203,35	1,95	0,00	0,01	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ	200	5,99	5,61	27,96	186,48	3,80	0,09	0,06	0,19	0,07	30,74	68,70	20,02	0,96	321,60	3,88	0,01	0,04	108	2011
КОЛБАСКА "ВИТАМИНКА" (котлета куриная с морковью)	90	15,48	15,66	2,94	212,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,90	10,96	25,60	217,15	12,32	0,15	0,13	0,06	0,18	58,61	105,27	36,48	1,46	911,84	10,44	0,00	0,04	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	25,83	120,89	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,21	3,06	4,86	0,54	11,11	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:	826	32,92	36,33	123,86	961,84	124,58	0,26	0,26	0,42	0,25	143,00	198,07	72,34	3,38	1 447,90	16,27	0,01	0,09		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	80	10,85	11,60	18,25	222,33	0,09	0,04	0,11	0,04	0,20	58,16	96,44	15,16	0,68	143,67	1,35	0,01	0,02	225	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	19,68	79,99	0,69	0,00	0,01	0,00	0,00	12,37	4,54	4,27	0,41	20,46	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	25	2,00	0,25	13,25	60,00	0,00	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:	305	12,99	11,85	51,18	362,32	0,78	0,04	0,12	0,04	0,20	70,53	100,98	19,43	1,09	164,13	1,35	0,01	0,02		
Ужин																				
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	45/45	8,94	11,60	2,59	150,59	1,12	0,03	0,06	0,18	0,02	15,85	74,10	11,70	0,80	140,45	3,79	0,01	0,06	ТТК 455	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	5,10	3,73	23,05	145,99	0,00	0,13	0,07	0,01	0,05	18,10	113,05	76,27	2,67	158,97	1,37	0,00	0,01	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	17,91	72,55	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,77	8,90	6,55	0,89	30,90	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")	30	2,10	0,30	13,80	66,00	0,00	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:	516	19,25	15,99	76,43	521,53	1,17	0,16	0,14	0,19	0,07	47,72	196,05	94,52	4,36	330,32	5,16	0,01	0,07		
Ужин 2																				
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	40	2,93	5,61	16,76	129,39	0,10	0,04	0,04	0,03	0,10	27,22	36,86	6,33	0,29	72,69	2,22	0,01	0,00	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:	240	3,90	5,80	36,35	212,81	1,70	0,06	0,06	0,03	0,10	39,82	49,46	13,53	2,81	312,69	4,22	0,01	0,00		
Всего за день:	2404	90,05	89,86	376,46	2 668,09	129,39	0,69	0,98	0,85	1,77	568,98	840,59	255,10	13,93	2 717,5	57,20	0,05	0,21		

10 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,72	7,40	34,89	237,73	0,62	0,12	0,16	0,04	0,08	140,85	178,34	35,00	1,65	265,31	10,80	0,02	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	60	6,32	8,90	17,98	178,28	0,05	0,03	0,05	0,05	0,06	128,94	87,11	8,79	0,46	48,12	0,00	0,00	0,00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,60	3,73	23,87	148,97	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	141,99	117,18	30,85	0,90	251,03	11,70	0,00	0,00	382	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	150	1,20	0,30	11,25	57,00	57,00	0,09	0,05	0,02	0,00	52,50	25,50	16,50	0,15	232,50	0,00	0,00	0,23	338	2011
Итого за прием пищи:	610	19,84	20,33	87,99	621,98	58,35	0,28	0,40	0,13	0,14	464,28	408,13	91,14	3,16	796,96	22,50	0,02	0,23		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	3,10	4,39	49,31	5,57	0,02	0,02	0,12	0,00	16,10	23,47	10,49	0,48	167,20	2,12	0,00	0,01	67	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,52	6,99	11,44	135,18	4,60	0,07	0,07	0,18	0,00	27,81	84,53	21,85	1,04	379,60	5,10	0,01	0,05	96	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе цыпленка)	175	16,75	20,42	51,66	457,60	1,62	0,08	0,10	0,23	0,00	21,15	191,85	46,48	1,70	260,92	5,96	0,02	0,11	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 ("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:	711	29,92	31,33	125,41	902,04	13,59	0,17	0,20	0,53	0,00	76,21	302,82	84,43	3,38	844,54	13,18	0,03	0,17		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,45	11,49	1,39	138,90	0,11	0,03	0,20	0,14	1,31	49,99	101,54	7,79	1,15	108,89	12,96	0,01	0,02	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	19,85	80,29	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,81	8,90	6,55	0,89	30,96	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	55	4,40	0,55	29,15	132,00	0,00	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:	335	12,08	12,04	50,39	351,19	0,16	0,03	0,21	0,14	1,31	63,80	110,44	14,34	2,04	139,85	12,96	0,01	0,02		
Ужин																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	6,69	9,64	7,36	143,51	10,01	0,02	0,03	0,04	0,14	31,63	33,14	11,58	0,68	128,10	2,86	0,00	0,01	298	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,08	5,51	13,14	115,44	9,85	0,07	0,09	0,68	0,09	69,20	72,59	29,04	1,08	358,86	6,51	0,00	0,03	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 ("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:	516	15,68	15,91	70,09	482,68	19,91	0,09	0,13	0,72	0,23	114,49	114,63	47,17	2,65	517,68	9,37	0,00	0,04		
Ужин 2																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	0,22	0,32	0,62	6,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	2,24	0,23	0,03	2,50	0,21	0,00	0,00	451	2008
КЕФИР С САХАРОМ	180	5,22	4,50	16,18	131,31	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,18	171,00	25,20	0,18	263,07	16,20	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	230	5,44	4,82	16,80	137,49	1,26	0,07	0,31	0,05	0,02	216,79	173,24	25,43	0,21	265,57	16,41	0,00	0,04		
Всего за день:	2402	82,96	84,43	350,68	2 495,38	93,27	0,64	1,25	1,57	1,70	935,57	1 109,26	262,51	11,44	2 564,60	74,42	0,06	0,50		

11 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,29	11,21	32,17	263,50	0,69	0,15	0,21	0,06	0,13	144,71	195,97	81,43	2,44	335,99	13,21	0,00	0,01	183	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	23,72	130,59	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,35	87,89	19,03	0,40	169,52	9,00	0,00	0,00	379	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		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	556	19,52	20,20	85,27	600,29	6,35	0,22	0,41	0,14	0,13	451,06	399,86	119,46	5,04	678,11	23,21	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,22	3,75	6,10	63,22	5,37	0,05	0,04	0,38	0,00	15,57	35,19	15,50	0,59	198,09	2,31	0,00	0,02	39	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (с куриной грудкой и сметаной)	200	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)	50/40	7,12	12,05	10,65	179,80	1,14	0,02	0,02	0,02	0,00	18,69	29,13	8,36	0,38	85,06	1,67	0,00	0,01	279	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	165	12,97	6,18	27,11	216,10	0,00	0,35	0,08	0,03	0,10	55,09	118,98	47,70	3,66	425,56	2,96	0,00	0,02	199	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	0,33	0,10	26,76	110,78	0,18	0,00	0,01	0,00	0,00	20,58	11,21	15,87	0,41	130,87	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	40	3,20	0,40	21,20	96,00	0,00	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:	795	30,78	28,98	120,08	861,32	13,70	0,46	0,20	0,62	0,10	153,41	245,05	108,46	6,09	1 139,86	12,11	0,00	0,08		
Полдник																				
МАННИК С ПОВИДЛОМ ФРУКТОВЫМ	150/15	11,35	11,90	74,48	313,50	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	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	11,58	11,90	86,59	362,83	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		
Ужин																				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	225	10,18	14,89	19,53	253,35	9,63	0,13	0,12	0,47	0,00	29,19	129,61	37,38	1,83	743,58	9,17	0,01	0,09	289	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,05	0,01	14,70	60,03	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,19	2,57	0,05	10,87	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	35	2,80	0,35	18,55	84,00	0,00	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:	500	15,83	15,65	71,18	485,38	10,59	0,13	0,12	0,47	0,00	40,29	130,80	39,95	1,88	754,45	9,17	0,01	0,09		
Ужин 2																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	4,89	4,37	7,87	98,67	0,50	0,04	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,00	262,80	0,00	0,00	0,03		
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	5,45	5,03	23,33	169,47	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	186,80	144,00	22,16	0,30	290,80	0,00	0,00	0,03		
Всего за день:	2416	83,16	81,76	386,45	2 479,29	31,19	0,86	0,96	1,26	0,23	845,22	928,61	296,58	14,20	2 893,94	44,49	0,01	0,23		

12 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,37	7,60	29,74	212,64	0,62	0,06	0,14	0,04	0,08	133,64	110,50	18,99	0,39	215,02	10,80	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	64	6,45	9,13	17,48	178,95	0,05	0,03	0,05	0,05	0,06	135,57	90,16	8,93	0,46	48,00	0,00	0,00	0,00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	19,57	121,65	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,33	95,58	27,49	0,87	207,14	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:	500	19,45	20,10	85,87	599,64	1,19	0,12	0,30	0,11	0,14	380,54	296,24	55,41	1,72	470,16	19,80	0,00	0,01		
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ	200	3,82	6,58	16,13	139,32	5,35	0,08	0,05	0,16	0,00	24,69	58,15	20,23	0,96	401,97	4,11	0,00	0,03	103	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	13,55	5,36	9,57	139,07	0,66	0,07	0,10	0,03	0,08	51,90	179,90	39,88	0,58	349,94	114,99	0,01	0,47	255	2012
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	160	3,38	12,86	33,78	241,07	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	548	2016
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,42	0,00	1,80	0,00	1,14	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:	786	27,30	29,21	119,44	820,04	8,35	0,16	0,17	0,19	0,08	104,88	260,92	73,51	2,28	921,45	123,17	0,01	0,51		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	100	9,69	11,89	21,99	235,78	1,32	0,06	0,16	1,23	0,34	102,33	134,87	33,09	1,14	214,22	6,47	0,01	0,04	154	2012
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 (МАНДАРИНЫ)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	45,60	0,07	0,04	0,01	0,00	42,00	20,40	13,20	0,12	186,00	0,00	0,00	0,18	338	2011
Итого за прием пищи:	420	11,62	12,32	50,58	364,80	48,52	0,15	0,22	1,24	0,34	156,93	167,87	53,49	3,78	640,22	8,47	0,01	0,22		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЕЛКОРУБЛЕННЫМ МЯСОМ	200	10,09	15,35	25,70	282,29	13,06	0,15	0,10	0,41	0,00	34,58	99,06	40,88	1,76	888,36	8,99	0,00	0,05	133	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)	30	2,40	0,30	15,90	72,00	0,00	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")	30	2,10	0,30	13,80	66,00	0,00	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:	520	15,48	16,07	69,80	484,09	28,19	0,19	0,13	0,51	0,00	56,68	123,64	59,49	3,25	1 093,95	10,20	0,00	0,05		
Ужин 2																				
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,63	4,85	16,84	139,13	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,18	152,00	22,40	0,16	292,27	18,00	0,00	0,03	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	16,84	139,13	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,18	152,00	22,40	0,16	292,27	18,00	0,00	0,03		
Всего за день:	2426	79,48	82,55	342,53	2 407,70	86,81	0,67	1,06	2,08	0,56	903,21	1 000,67	264,30	11,19	3 418,05	179,64	0,02	0,82		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,80	10,90	31,28	251,00	0,48	0,14	0,13	0,05	0,12	115,59	171,00	51,57	1,35	251,59	10,40	0,00	0,02	189	2008
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	60	7,93	6,61	15,42	152,89	0,23	0,05	0,04	0,02	0,00	10,08	61,98	8,53	0,71	90,03	1,93	0,01	0,03	4	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,91	2,43	19,38	111,63	0,54	0,03	0,12	0,02	0,00	110,74	75,71	14,57	0,45	159,31	9,00	0,00	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	0,00		
Итого за прием пищи:	501	20,52	20,30	85,16	601,92	1,25	0,22	0,29	0,09	0,12	236,41	308,69	74,67	2,51	500,93	21,33	0,01	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,65	3,70	2,08	45,49	14,94	0,03	0,03	0,13	0,00	19,85	14,89	11,12	0,57	161,02	0,86	0,00	0,01	23	2011
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	3,76	3,67	9,92	88,36	9,23	0,06	0,10	0,27	0,39	38,29	68,41	21,67	1,18	362,18	7,10	0,00	0,03	103	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ ЦБ)	200	16,67	19,59	46,34	428,56	1,78	0,08	0,11	0,27	0,00	22,98	187,09	44,27	1,71	265,66	6,18	0,02	0,11	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:	736	26,99	27,84	117,36	826,15	33,15	0,18	0,37	0,67	0,39	99,29	270,39	83,48	3,46	838,28	14,14	0,02	0,15		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	9,41	11,77	22,01	231,76	10,51	0,14	0,12	0,02	0,06	18,40	133,03	35,67	2,17	860,09	9,24	0,00	0,05	299	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	20	1,60	0,20	10,60	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		
Итого за прием пищи:	370	11,98	12,16	52,20	363,18	12,11	0,16	0,14	0,02	0,06	31,00	145,63	42,87	4,69	1 100,09	11,24	0,00	0,05		
Ужин																				
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	90	8,84	8,25	11,49	155,92	0,96	0,07	0,09	0,04	0,18	46,92	139,80	31,27	1,39	253,00	63,05	0,01	0,26	237	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	175	2,81	8,22	15,66	148,81	11,35	0,08	0,07	0,56	0,05	47,32	66,53	28,30	1,22	458,90	6,49	0,00	0,04	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	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)	30	2,40	0,30	15,90	72,00	0,00	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")	30	2,10	0,30	13,80	66,00	0,00	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:	525	16,31	17,08	71,77	504,29	13,45	0,15	0,17	0,60	0,23	107,53	211,43	64,15	3,04	736,77	69,54	0,01	0,30		
Ужин 2																				
ЙОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	7,00	4,00	48,00	288,00	21,40	0,14	0,44	0,10	0,00	256,00	246,00	112,00	1,20	988,00	0,00	0,00	0,04		
Всего за день:	2532	82,80	81,38	374,49	2 583,54	81,36	0,85	1,41	1,48	0,80	730,23	1 182,14	377,17	14,90	4 164,07	116,25	0,04	0,59		

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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,94	9,21	1,17	115,34	0,09	0,03	0,18	0,12	1,21	43,96	93,44	7,02	1,08	98,40	11,98	0,01	0,02	210	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,66	7,58	29,47	205,45	0,48	0,04	0,11	0,04	0,09	101,81	108,28	24,48	0,36	166,78	8,79	0,00	0,01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	21,78	122,85	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,32	87,89	19,03	0,40	169,46	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	60	4,80	0,60	31,80	144,00	0,00	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:	525	19,71	19,82	84,22	587,64	1,09	0,11	0,40	0,18	1,30	257,09	289,61	50,53	1,84	434,64	29,77	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,74	3,11	3,64	49,38	3,18	0,05	0,02	0,01	0,00	11,73	32,44	11,28	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00	10	2012
СУП-ХАРЧО	200	5,83	4,26	9,68	100,66	1,36	0,03	0,04	0,02	0,00	16,06	56,72	13,55	0,52	112,44	1,67	0,00	0,04		2025
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	10,06	12,80	8,89	191,66	2,20	0,07	0,09	0,20	0,00	89,13	165,61	38,71	1,28	283,35	68,96	0,01	0,29	259	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,73	8,01	25,53	189,65	12,42	0,14	0,12	0,05	0,13	49,68	100,77	35,81	1,46	911,09	9,96	0,00	0,04	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	40	3,20	0,40	21,20	96,00	0,00	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:	790	28,02	29,07	119,35	848,35	19,16	0,29	0,27	0,28	0,13	166,60	355,54	99,35	3,63	1 368,1	80,59	0,01	0,37		
Полдник																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	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		
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (ФАРШ МЯСНОЙ)	50	7,00	6,75	21,85	175,88	0,22	0,06	0,05	0,01	0,08	11,50	61,15	8,83	0,81	111,58	2,55	0,01	0,02	406.2	2011
Итого за прием пищи:	400	13,03	12,20	45,30	356,01	15,78	0,15	0,32	0,05	0,08	239,50	229,65	43,23	4,11	820,58	5,55	0,01	0,07		
Ужин																				
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	45/45	9,63	12,92	2,35	164,28	1,15	0,03	0,07	0,18	0,02	17,53	79,76	12,30	0,85	149,29	4,16	0,01	0,06	ТТК 455	2013
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,21	2,48	24,80	138,20	0,00	0,08	0,03	0,01	0,04	22,97	89,76	21,55	1,53	87,35	0,00	0,02	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)	30	2,40	0,30	15,90	72,00	0,00	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	30	2,10	0,30	13,80	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	18,57	16,00	68,96	489,81	1,20	0,11	0,11	0,19	0,06	54,16	178,42	40,40	3,27	267,36	4,16	0,03	0,06		
Ужин 2																				
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
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	31,50	7,00	0,74	38,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	235	3,60	3,62	45,63	229,37	1,60	0,05	0,04	0,00	0,00	22,75	44,10	14,20	3,26	278,50	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:	2450	82,93	80,71	363,46	2 511,18	38,83	0,71	1,14	0,70	1,57	740,10	1 097,32	247,71	16,11	3 169,19	122,07	0,06	0,53		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
Итого за весь период	1 180,18	1 161,92	5 157,80	35 553,74	1 039,57	10,04	16,07	19,04	14,76	10 822,62	14 471,24	3 755,21	198,82	43 541,46	1 538,29	0,64	6,76
Среднее значение за период	84,30	82,99	368,41	2 539,55	74,26	0,72	1,15	1,36	1,05	773,04	1 033,66	268,23	14,20	3 110,10	109,88	0,05	0,48
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	29.4	57.3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 лет	528	775	360	519	248