



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,89	6,77	15,42	151,40	0,14	0,04	0,07	0,06	0,00	181,70	119,50	10,90	0,50	45,20	0,00	0,00	0,01	3	2011
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,47	20,68	2,16	240,81	0,17	0,05	0,36	0,28	2,06	78,94	173,03	12,98	1,98	168,70	19,97	0,02	0,04	223	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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 витаминизированный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>23,96</b>	<b>30,74</b>	<b>59,15</b>	<b>611,28</b>	<b>0,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,56</b>	<b>0,36</b>	<b>2,06</b>	<b>378,95</b>	<b>405,62</b>	<b>52,81</b>	<b>3,48</b>	<b>422,21</b>	<b>28,97</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,24	5,89	18,28	151,40	4,60	0,08	0,06	0,21	0,05	24,57	76,99	22,34	1,30	403,78	4,94	0,00	0,03	101	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	209,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	12,00	79,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	326	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	8,06	11,87	7,59	169,42	0,80	0,04	0,05	0,00	0,00	11,73	77,06	11,44	1,32	174,74	3,84	0,00	0,02	278	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) №326	30	0,61	1,85	2,14	27,73	0,08	0,01	0,02	0,01	0,03	17,02	12,51	2,10	0,04	24,30	1,38	0,00	0,00	326	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб витаминизированный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>24,37</b>	<b>25,40</b>	<b>138,96</b>	<b>885,34</b>	<b>20,48</b>	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>119,08</b>	<b>333,67</b>	<b>96,96</b>	<b>9,03</b>	<b>1 197,12</b>	<b>15,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,33</b>	<b>56,14</b>	<b>198,11</b>	<b>1 496,62</b>	<b>21,31</b>	<b>0,52</b>	<b>0,78</b>	<b>0,62</b>	<b>2,14</b>	<b>498,03</b>	<b>739,29</b>	<b>149,77</b>	<b>12,51</b>	<b>1 619,33</b>	<b>44,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	0,02	0,00	0,07	0,00	4,00	12,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,11	9,37	39,59	275,88	0,48	0,18	0,12	0,04	0,10	113,18	171,30	47,76	1,43	240,33	10,57	0,00	0,01	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	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
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>20,16</b>	<b>26,37</b>	<b>98,74</b>	<b>722,27</b>	<b>2,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,10</b>	<b>416,20</b>	<b>447,38</b>	<b>103,45</b>	<b>2,90</b>	<b>703,42</b>	<b>19,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	17,58	0,04	0,03	0,12	0,00	9,84	18,28	14,06	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,59	9,24	8,86	141,91	12,01	0,06	0,07	0,24	0,08	49,13	75,42	24,05	1,36	377,85	6,14	0,00	0,03	84	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18,33	16,63	18,76	300,08	24,95	0,09	0,18	0,09	0,21	71,76	191,57	45,18	3,45	649,50	12,28	0,00	0,06	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008
Хлеб витаминизированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>30,77</b>	<b>27,04</b>	<b>106,06</b>	<b>798,28</b>	<b>69,26</b>	<b>0,34</b>	<b>0,38</b>	<b>0,48</b>	<b>0,29</b>	<b>166,59</b>	<b>369,48</b>	<b>147,06</b>	<b>8,10</b>	<b>1 741,18</b>	<b>21,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,93</b>	<b>53,41</b>	<b>204,80</b>	<b>1 520,55</b>	<b>71,31</b>	<b>0,66</b>	<b>0,88</b>	<b>0,65</b>	<b>0,39</b>	<b>582,79</b>	<b>816,86</b>	<b>250,51</b>	<b>11,00</b>	<b>2 444,60</b>	<b>41,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,61	4,86	7,71	93,90	0,11	0,02	0,05	0,05	0,00	134,85	84,75	7,20	0,30	27,00	0,00	0,00	0,01	3	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,85	15,07	20,20	291,23	0,32	0,06	0,22	0,09	0,19	162,33	201,24	25,01	0,79	172,33	3,67	0,02	0,03	223	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	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,02		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>597</b>	<b>26,22</b>	<b>21,55</b>	<b>78,84</b>	<b>621,99</b>	<b>9,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>346,57</b>	<b>341,09</b>	<b>59,99</b>	<b>4,92</b>	<b>493,50</b>	<b>5,17</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>			
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	17,58	0,04	0,03	0,12	0,00	9,84	18,28	14,06	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,66	9,08	12,92	157,02	8,76	0,05	0,08	0,23	0,00	52,44	80,18	29,03	1,69	440,43	7,77	0,00	0,03	82	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,98	28,44	193,98	13,82	0,16	0,14	0,04	0,10	51,67	113,11	39,03	1,61	1 015,52	11,30	0,00	0,05	335	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,36	7,07	9,15	133,88	0,17	0,07	0,07	0,01	0,00	44,33	131,72	30,48	1,24	233,64	64,05	0,01	0,26	234	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1080</b>	<b>24,59</b>	<b>23,95</b>	<b>127,27</b>	<b>827,93</b>	<b>44,33</b>	<b>0,45</b>	<b>0,37</b>	<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>200,74</b>	<b>419,90</b>	<b>143,18</b>	<b>9,91</b>	<b>2 056,46</b>	<b>85,65</b>	<b>0,01</b>	<b>0,35</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,81</b>	<b>45,50</b>	<b>206,11</b>	<b>1 449,92</b>	<b>53,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,71</b>	<b>0,54</b>	<b>0,29</b>	<b>547,31</b>	<b>760,99</b>	<b>203,17</b>	<b>14,83</b>	<b>2 549,96</b>	<b>90,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,41</b>			



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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			
<b>Завтрак</b>																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	22,02	16,45	21,76	327,54	0,22	0,06	0,25	0,10	0,29	165,65	223,09	23,75	0,71	155,99	1,85	0,03	0,03	217	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26,02</b>	<b>18,51</b>	<b>76,92</b>	<b>586,34</b>	<b>20,22</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>210,25</b>	<b>279,09</b>	<b>48,95</b>	<b>6,51</b>	<b>748,79</b>	<b>5,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,07	10,27	16,75	184,45	6,71	0,09	0,09	0,21	0,00	60,48	104,86	30,70	1,64	561,88	6,74	0,00	0,04	96	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,21	21,33	145,27	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,94	17,81	14,94	283,53	0,00	0,07	0,09	0,00	0,00	17,34	154,56	24,72	2,51	290,96	5,33	0,00	0,04	272	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1060</b>	<b>32,26</b>	<b>39,05</b>	<b>136,02</b>	<b>1 027,76</b>	<b>38,27</b>	<b>0,43</b>	<b>0,37</b>	<b>0,28</b>	<b>0,08</b>	<b>200,35</b>	<b>444,88</b>	<b>128,32</b>	<b>10,81</b>	<b>1 949,25</b>	<b>24,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58,28</b>	<b>57,56</b>	<b>212,94</b>	<b>1 614,10</b>	<b>58,49</b>	<b>0,59</b>	<b>0,67</b>	<b>0,39</b>	<b>0,37</b>	<b>410,60</b>	<b>723,97</b>	<b>177,27</b>	<b>17,32</b>	<b>2 698,04</b>	<b>29,88</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,61	4,86	7,71	93,90	0,11	0,02	0,05	0,05	0,00	134,85	84,75	7,20	0,30	27,00	0,00	0,00	0,01	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,80	10,73	31,78	255,55	0,50	0,17	0,14	0,04	0,10	127,23	196,85	61,12	1,67	281,41	11,15	0,00	0,02	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>22,22</b>	<b>22,98</b>	<b>92,21</b>	<b>672,91</b>	2,01	0,31	0,52	0,14	0,10	531,09	514,24	110,05	2,77	697,32	20,15	0,00	0,06		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98	0,02	0,03	0,01	0,00	16,04	29,30	9,77	0,70	98,35	2,09	0,00	0,01		2008
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	9,57	9,58	19,07	201,28	4,61	0,18	0,10	0,23	0,08	44,54	112,59	36,65	2,35	545,09	6,66	0,00	0,04	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,26	6,06	46,35	269,12	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	16,55	54,87	10,01	1,26	84,36	1,02	0,02	0,01	209	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,40	23,20	12,24	315,12	0,00	0,07	0,10	0,04	0,14	13,55	144,62	23,20	2,71	273,16	5,76	0,00	0,03	268	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008
Хлеб витаминизированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>995</b>	<b>36,77</b>	<b>39,84</b>	<b>143,97</b>	<b>1 085,71</b>	26,31	0,50	0,33	0,32	0,32	134,54	408,59	109,40	11,21	1 440,92	19,34	0,02	0,11		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,99</b>	<b>62,82</b>	<b>236,18</b>	<b>1 758,62</b>	28,32	0,81	0,85	0,46	0,42	665,63	922,83	219,45	13,98	2 138,24	39,49	0,02	0,17		





9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18,66	14,11	31,18	329,74	0,29	0,05	0,28	0,08	0,15	208,75	233,27	29,71	0,77	229,38	3,07	0,02	0,04	223	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	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>612</b>	<b>22,62</b>	<b>16,08</b>	<b>86,26</b>	<b>590,10</b>	<b>21,43</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>261,64</b>	<b>286,37</b>	<b>55,49</b>	<b>6,00</b>	<b>847,05</b>	<b>7,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>			
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	17,58	0,04	0,03	0,12	0,00	9,84	18,28	14,06	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00		2008	
УХА РЫБНАЯ	250	8,77	3,12	13,08	115,92	6,70	0,11	0,09	0,02	0,05	42,56	148,21	42,40	1,20	646,89	73,20	0,01	0,31	87	2012	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,73	5,31	31,17	191,63	0,00	0,09	0,00	0,03	0,00	42,71	163,93	24,24	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	20,69	26,97	0,43	326,81	0,05	0,05	0,13	0,00	0,00	23,88	178,34	21,31	2,50	382,91	9,00	0,00	0,05	266	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>	<b>40,55</b>	<b>36,22</b>	<b>121,44</b>	<b>977,41</b>	<b>28,33</b>	<b>0,42</b>	<b>0,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,05</b>	<b>161,45</b>	<b>585,37</b>	<b>132,59</b>	<b>10,22</b>	<b>1 396,67</b>	<b>84,73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,37</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,17</b>	<b>52,30</b>	<b>207,70</b>	<b>1 567,51</b>	<b>49,76</b>	<b>0,57</b>	<b>0,64</b>	<b>0,26</b>	<b>0,20</b>	<b>423,09</b>	<b>871,74</b>	<b>188,08</b>	<b>16,22</b>	<b>2 243,72</b>	<b>91,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,43</b>			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	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	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	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		2008	
БАНАН	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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>10,15</b>	<b>6,25</b>	<b>96,68</b>	<b>490,62</b>	<b>30,52</b>	<b>0,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>151,02</b>	<b>188,58</b>	<b>124,69</b>	<b>4,67</b>	<b>1 218,09</b>	<b>11,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,07	10,27	16,75	184,45	6,71	0,09	0,09	0,21	0,00	60,48	104,86	30,70	1,64	561,88	6,74	0,00	0,04	96	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,26	6,06	46,35	269,12	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	15,55	54,67	9,95	1,26	84,34	1,02	0,02	0,01	209	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25,48	25,71	0,32	334,03	1,20	0,08	0,18	0,10	0,00	25,16	216,60	24,03	2,14	286,45	8,76	0,03	0,17	307	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008	
Хлеб витаминизированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1110</b>	<b>45,90</b>	<b>47,85</b>	<b>146,90</b>	<b>1 205,35</b>	<b>33,83</b>	<b>0,41</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>0,10</b>	<b>187,63</b>	<b>471,05</b>	<b>107,70</b>	<b>10,64</b>	<b>1 266,67</b>	<b>20,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>56,05</b>	<b>54,10</b>	<b>243,58</b>	<b>1 695,97</b>	<b>64,35</b>	<b>0,59</b>	<b>0,63</b>	<b>0,46</b>	<b>0,10</b>	<b>338,65</b>	<b>659,63</b>	<b>232,39</b>	<b>15,31</b>	<b>2 484,76</b>	<b>31,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,92	38,76	251,47	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,46	203,02	136,12	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	7,50	7,70	6,30	125,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	75,00	12,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	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	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ГРУША	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00	0,04	0,06	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,00	310,00	2,00	0,00	0,02		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>23,59</b>	<b>20,07</b>	<b>110,54</b>	<b>722,09</b>	<b>10,52</b>	<b>0,36</b>	<b>0,18</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>181,48</b>	<b>431,60</b>	<b>204,81</b>	<b>10,88</b>	<b>554,09</b>	<b>11,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	12,55	0,03	0,02	0,08	0,00	7,03	13,05	10,04	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,59	9,24	8,86	141,91	12,01	0,06	0,07	0,24	0,08	49,13	75,42	24,05	1,36	377,85	6,14	0,00	0,03	84	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	5,00	0,14	0,00	0,04	0,00	47,00	85,00	29,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,94	17,81	14,94	283,53	0,00	0,07	0,09	0,00	0,00	17,34	154,56	24,72	2,51	290,96	5,33	0,00	0,04	272	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008	
Хлеб витаминизированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>	<b>30,76</b>	<b>33,28</b>	<b>120,58</b>	<b>907,91</b>	<b>38,28</b>	<b>0,43</b>	<b>0,23</b>	<b>0,36</b>	<b>0,08</b>	<b>162,36</b>	<b>398,24</b>	<b>117,58</b>	<b>10,26</b>	<b>976,35</b>	<b>14,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,35</b>	<b>53,35</b>	<b>231,12</b>	<b>1 630,00</b>	<b>48,80</b>	<b>0,79</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>343,84</b>	<b>829,84</b>	<b>322,39</b>	<b>21,14</b>	<b>1 530,44</b>	<b>25,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			



## 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,47	20,68	2,16	240,81	0,17	0,05	0,36	0,28	2,06	78,94	173,03	12,98	1,98	168,70	19,97	0,02	0,04	223	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,38</b>	<b>25,54</b>	<b>63,94</b>	<b>564,13</b>	<b>15,69</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>	<b>0,31</b>	<b>2,06</b>	<b>221,95</b>	<b>303,42</b>	<b>49,21</b>	<b>6,08</b>	<b>792,11</b>	<b>31,97</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,39	5,97	20,16	160,27	6,60	0,10	0,08	0,20	0,00	31,08	88,63	27,14	1,52	541,71	6,14	0,00	0,04	103	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,92	38,76	251,47	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,46	203,02	136,12	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ГУЛЯШ	50/50	14,85	16,19	3,42	218,80	0,98	0,04	0,09	0,01	0,00	9,90	128,39	17,04	1,89	306,70	6,32	0,00	0,04	259	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	9,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>	<b>35,77</b>	<b>29,81</b>	<b>137,68</b>	<b>963,69</b>	<b>16,56</b>	<b>0,49</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>113,35</b>	<b>517,57</b>	<b>217,85</b>	<b>13,19</b>	<b>1 081,63</b>	<b>15,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,15</b>	<b>55,35</b>	<b>201,62</b>	<b>1 527,82</b>	<b>32,25</b>	<b>0,67</b>	<b>0,75</b>	<b>0,56</b>	<b>2,06</b>	<b>335,30</b>	<b>820,99</b>	<b>267,06</b>	<b>19,27</b>	<b>1 873,74</b>	<b>47,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,93	0,00	72,67	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	176,00	100,00	7,33	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,61	8,58	36,82	247,70	0,50	0,05	0,12	0,04	0,10	107,05	127,93	30,63	0,50	183,34	9,19	0,01	0,02	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	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	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>19,21</b>	<b>20,11</b>	<b>113,20</b>	<b>715,99</b>	<b>16,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,32</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>414,07</b>	<b>391,51</b>	<b>133,65</b>	<b>2,87</b>	<b>949,43</b>	<b>18,19</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	12,55	0,03	0,02	0,08	0,00	7,03	13,05	10,04	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,59	9,24	8,86	141,91	12,01	0,06	0,07	0,24	0,08	49,13	75,42	24,05	1,36	377,85	6,14	0,00	0,03	84	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,21	21,33	145,27	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,00	15,40	12,60	250,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	12,00	150,00	24,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008	
Хлеб витаминизированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,87</b>	<b>30,48</b>	<b>99,47</b>	<b>792,65</b>	<b>39,64</b>	<b>0,40</b>	<b>0,24</b>	<b>0,35</b>	<b>0,16</b>	<b>131,51</b>	<b>378,82</b>	<b>108,93</b>	<b>7,03</b>	<b>1 446,76</b>	<b>17,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48,08</b>	<b>50,59</b>	<b>212,67</b>	<b>1 508,64</b>	<b>55,66</b>	<b>0,59</b>	<b>0,56</b>	<b>0,51</b>	<b>0,26</b>	<b>545,58</b>	<b>770,33</b>	<b>242,58</b>	<b>9,90</b>	<b>2 396,19</b>	<b>35,61</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>			

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,63	17,29	32,18	383,21	0,32	0,06	0,32	0,10	0,20	229,87	276,14	34,18	0,99	241,66	2,85	0,03	0,04	223	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	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>587</b>	<b>30,29</b>	<b>21,59</b>	<b>73,30</b>	<b>620,21</b>	<b>2,34</b>	<b>0,14</b>	<b>0,55</b>	<b>0,13</b>	<b>0,20</b>	<b>400,76</b>	<b>425,99</b>	<b>61,46</b>	<b>1,82</b>	<b>485,83</b>	<b>2,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,66	9,08	12,92	157,02	8,76	0,05	0,08	0,23	0,00	52,44	80,18	29,03	1,69	440,43	7,77	0,00	0,03	82	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	209,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	12,00	79,00	26,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	326	2008	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	19,14	6,94	4,07	155,57	0,24	0,11	0,11	0,01	0,00	50,80	265,30	60,66	0,97	511,50	180,09	0,02	0,76	233	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>33,49</b>	<b>21,50</b>	<b>119,58</b>	<b>808,77</b>	<b>19,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>159,70</b>	<b>498,09</b>	<b>146,27</b>	<b>7,33</b>	<b>1 392,93</b>	<b>190,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0,81</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,78</b>	<b>43,09</b>	<b>192,88</b>	<b>1 428,98</b>	<b>21,34</b>	<b>0,47</b>	<b>0,81</b>	<b>0,41</b>	<b>0,20</b>	<b>560,46</b>	<b>924,08</b>	<b>207,73</b>	<b>9,15</b>	<b>1 878,76</b>	<b>193,83</b>	<b>0,05</b>	<b>0,88</b>			

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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			
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	5,73	21,33	160,57	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	135,41	105,96	17,83	0,46	207,78	11,55	0,00	0,00	112	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,02		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>17,53</b>	<b>14,93</b>	<b>84,13</b>	<b>545,19</b>	<b>8,67</b>	<b>0,19</b>	<b>0,46</b>	<b>0,15</b>	<b>0,92</b>	<b>302,84</b>	<b>313,40</b>	<b>64,41</b>	<b>5,17</b>	<b>703,04</b>	<b>30,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45	2011	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	3,56	5,62	20,52	147,49	7,90	0,10	0,10	0,13	0,08	60,96	86,67	28,29	1,03	601,60	8,55	0,00	0,03	118	2008	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	20,20	27,40	38,80	483,00	1,00	0,08	0,00	0,72	0,00	28,00	245,00	57,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	266	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008	
Хлеб витаминизированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>	<b>30,85</b>	<b>38,83</b>	<b>142,80</b>	<b>1 048,24</b>	<b>34,82</b>	<b>0,33</b>	<b>0,19</b>	<b>0,89</b>	<b>0,08</b>	<b>175,40</b>	<b>426,59</b>	<b>128,31</b>	<b>9,63</b>	<b>935,60</b>	<b>12,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48,38</b>	<b>53,76</b>	<b>226,93</b>	<b>1 593,43</b>	<b>43,49</b>	<b>0,52</b>	<b>0,65</b>	<b>1,04</b>	<b>1,00</b>	<b>478,24</b>	<b>739,99</b>	<b>192,72</b>	<b>14,80</b>	<b>1 638,64</b>	<b>42,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>			

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	22,06	16,47	21,76	327,87	0,22	0,06	0,25	0,10	0,29	165,92	223,45	23,78	0,71	156,21	1,85	0,03	0,03	217	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>27,51</b>	<b>18,48</b>	<b>88,82</b>	<b>636,67</b>	<b>15,22</b>	<b>0,16</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>0,29</b>	<b>190,52</b>	<b>299,45</b>	<b>95,98</b>	<b>3,01</b>	<b>715,01</b>	<b>1,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,07	10,27	16,75	184,45	6,71	0,09	0,09	0,21	0,00	60,48	104,86	30,70	1,64	561,88	6,74	0,00	0,04	96	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,70	5,64	19,93	152,15	42,54	0,07	0,09	0,13	0,10	111,84	77,53	38,34	2,36	492,86	7,79	0,00	0,03	346	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,40	23,20	12,24	315,12	0,00	0,07	0,10	0,04	0,14	13,55	144,62	23,20	2,71	273,16	5,76	0,00	0,03	268	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб витаминизированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>30,16</b>	<b>39,64</b>	<b>104,46</b>	<b>898,87</b>	<b>54,23</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>0,24</b>	<b>225,78</b>	<b>410,54</b>	<b>121,79</b>	<b>9,08</b>	<b>1 561,12</b>	<b>22,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,67</b>	<b>58,12</b>	<b>193,28</b>	<b>1 535,54</b>	<b>69,45</b>	<b>0,51</b>	<b>0,69</b>	<b>0,53</b>	<b>0,53</b>	<b>416,30</b>	<b>709,99</b>	<b>217,77</b>	<b>12,09</b>	<b>2 276,13</b>	<b>24,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,92	38,76	251,47	0,00	0,21	0,00	0,03	0,00	18,46	203,02	136,12	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,66	2,51	3,73	40,72	1,45	0,01	0,02	0,10	0,05	7,38	9,19	5,41	0,23	76,86	0,89	0,00	0,00	348	2012	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	7,50	7,70	6,30	125,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	75,00	12,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	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	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>23,45</b>	<b>21,98</b>	<b>93,67</b>	<b>668,81</b>	1,97	0,33	0,14	0,15	0,05	150,86	408,79	186,22	7,11	320,95	9,89	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,66	9,08	12,92	157,02	8,76	0,05	0,08	0,23	0,00	52,44	80,18	29,03	1,69	440,43	7,77	0,00	0,03	82	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,21	21,33	145,27	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,00	15,40	12,60	250,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	12,00	150,00	24,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,10	26,22	107,90	4,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	5,21	4,77	0,39	83,16	0,69	0,00	0,00	394	2008	
Хлеб витаминизированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28,79</b>	<b>30,62</b>	<b>111,42</b>	<b>842,71</b>	33,84	0,39	0,25	0,27	0,08	143,79	381,53	111,87	9,06	1 641,76	20,05	0,00	0,08			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,24</b>	<b>52,60</b>	<b>205,09</b>	<b>1 511,52</b>	35,81	0,72	0,39	0,42	0,13	294,65	790,32	298,09	16,17	1 962,71	29,94	0,00	0,08			

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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		
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,89	6,77	15,42	151,40	0,14	0,04	0,07	0,06	0,00	181,70	119,50	10,90	0,50	45,20	0,00	0,00	0,01	3	2011
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,47	20,68	2,16	240,81	0,17	0,05	0,36	0,28	2,06	78,94	173,03	12,98	1,98	168,70	19,97	0,02	0,04	223	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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 витаминизированный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24,36</b>	<b>31,14</b>	<b>68,95</b>	<b>658,28</b>	<b>10,83</b>	<b>0,21</b>	<b>0,58</b>	<b>0,37</b>	<b>2,06</b>	<b>394,95</b>	<b>416,62</b>	<b>60,81</b>	<b>5,68</b>	<b>700,21</b>	<b>30,97</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,24	5,89	18,28	151,40	4,60	0,08	0,06	0,21	0,05	24,57	76,99	22,34	1,30	403,78	4,94	0,00	0,03	101	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	209,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	12,00	79,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	326	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	8,06	11,87	7,59	169,42	0,80	0,04	0,05	0,00	0,00	11,73	77,06	11,44	1,32	174,74	3,84	0,00	0,02	278	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду) №326	30	0,61	1,85	2,14	27,73	0,08	0,01	0,02	0,01	0,03	17,02	12,51	2,10	0,04	24,30	1,38	0,00	0,00	326	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб витаминизированный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>23,77</b>	<b>24,80</b>	<b>124,26</b>	<b>814,84</b>	<b>5,48</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>0,08</b>	<b>95,08</b>	<b>317,17</b>	<b>84,96</b>	<b>5,73</b>	<b>780,12</b>	<b>12,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,13</b>	<b>55,94</b>	<b>193,21</b>	<b>1 473,12</b>	<b>16,31</b>	<b>0,50</b>	<b>0,77</b>	<b>0,62</b>	<b>2,14</b>	<b>490,03</b>	<b>733,79</b>	<b>145,77</b>	<b>11,41</b>	<b>1 480,33</b>	<b>43,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>		

**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	1 025,80	1 018,51	4 022,01	29 541,36	853,99	11,47	12,70	10,36	12,30	8 649,47	14 833,56	4 172,36	264,00	38 468,14	1 004,91	0,41	4,24
Среднее значение за период	51,29	50,93	201,10	1 477,07	42,70	0,57	0,64	0,52	0,62	432,47	741,68	208,62	13,20	1 923,41	50,25	0,02	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	31.0	55.1														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь	579	946