

1 день 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ	180	24.48	0.40	29.56	134.64	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	28.80	18.00	123.48	0.72	18.00	0.00	0.00	0.00	9.1	2022
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4.84	4.49	0.27	61.29	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.13	18.82	3.86	61.82	0.81	56.35	0.08	0.00	0.00	213	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.05	7.43	0.07	67.32	0.00	0.00	0.07	0.20	0.00	0.00	1.08	0.00	1.71	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	88.1	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.28	12.25	59.50	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.78	2.87	15.27	101.62	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.01	108.89	25.97	93.93	0.82	56.31	0.00	0.00	0.00	20.1	2022
Итого за прием пищи:	595	39.15	16.79	85.16	569.57	0.31	38.52	0.18	2.70	0.89	0.17	207.14	80.28	352.94	3.77	130.66	0.08	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.00	23.00	14.00	42.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	6.71	10.19	11.36	164.10	0.10	9.64	0.31	0.45	0.00	0.03	52.86	27.76	89.16	1.27	80.27	0.00	0.00	0.00	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100/30	5.10	20.86	15.08	204.26	0.09	1.34	0.11	0.90	0.00	0.08	61.92	24.08	150.32	1.49	145.53	0.08	0.00	0.00	291	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.26	5.36	40.20	235.80	0.11	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	17.08	23.82	62.58	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	33.1	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5.60	0.77	34.30	166.60	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.60	1.26	22.77	120.60	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.00	9.90	14.85	38.25	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.12	0.12	23.83	91.41	0.02	0.38	0.14	0.00	0.00	0.00	42.84	24.48	31.54	0.69	0.60	0.00	0.00	0.00	25.1	2022
Итого за прием пищи:	1005	29.19	38.66	150.04	996.77	0.53	21.36	0.60	4.08	0.00	0.11	223.70	152.09	472.65	7.84	226.40	0.08	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5.30	8.30	44.30	275.00	0.06	0.00	0.01	0.80	0.00	0.00	8.00	5.00	29.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	80.1	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	200	2.92	0.98	40.74	186.24	0.08	20.00	0.06	0.00	0.00	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	81.1	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.00	0.00	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	500	8.22	9.28	105.24	553.24	0.16	24.00	0.07	0.80	0.00	0.00	38.00	97.00	99.00	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1.84	4.09	7.15	73.16	0.06	43.17	0.47	2.14	0.00	0.01	41.69	19.34	36.41	0.91	24.60	0.00	0.00	0.00	42	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	34.93	24.66	28.85	477.97	0.36	16.89	0.40	3.61	0.00	0.18	231.53	85.41	424.69	2.58	451.50	0.65	0.05	0.05	47.1	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.33	14.70	71.40	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.06	0.01	9.90	41.13	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.02	17.53	8.81	13.25	1.24	40.25	0.00	0.00	0.00	28.1	2022
Итого за прием пищи:	657	42.43	30.21	80.84	770.86	0.53	61.24	0.87	7.34	0.00	0.21	306.45	136.66	533.55	6.13	516.35	0.65	0.05	0.05		
Ужин 2																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	3.49	0.42	22.02	105.92	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.60	14.72	38.72	0.93	59.20	0.00	0.00	0.00	90.1	2022
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ / КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	208	6.03	6.66	17.47	153.92	0.04	0.62	0.06	0.00	0.00	0.27	257.92	29.12	191.36	0.21	95.68	0.00	0.00	0.00	12.1	2022
Итого за прием пищи:	240	9.52	7.08	39.49	259.84	0.11	0.62	0.06	0.00	0.00	0.29	267.52	43.84	230.08	1.14	154.88	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		128.51	102.02	460.77	3,150.28	1.64	145.74	1.78	14.92	0.89	0.78	1,042.81	509.87	1,688.22	23.28	1,028.29	0.81	0.05	0.05		

2 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	180	5.96	7.67	27.17	201.08	0.08	0.68	0.05	0.47	0.00	0.00	140.29	29.38	136.16	0.55	0.12	0.00	0.00	0.00	190	2008
ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3.50	3.13	14.63	100.63	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	159.38	17.50	118.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.1	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	23	5.64	6.56	0.00	81.42	0.01	0.18	0.07	0.00	0.00	0.00	230.00	10.35	147.20	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.06	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.07	0.22	0.00	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.02	1.26	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	82.1	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.28	12.25	59.50	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.74	3.65	21.80	138.53	0.06	0.78	0.03	0.00	0.00	0.00	160.48	25.76	128.02	0.52	0.15	0.00	0.00	0.00	19.1	2022
Итого за прием пищи:	803	25.90	31.46	115.77	857.16	0.31	22.14	0.24	3.44	0.00	0.00	737.90	120.44	609.03	7.02	0.27	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	0.90	0.10	2.90	17.00	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	9.47	8.43	20.07	194.66	0.11	7.98	0.39	0.55	0.04	0.01	46.95	36.33	130.17	2.16	5.79	0.00	0.00	0.00	97	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/40	25.72	17.99	4.91	286.37	0.29	19.71	8.95	4.62	0.00	2.18	32.97	24.98	371.73	8.17	393.42	0.89	0.00	0.00	50.1	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.53	5.50	28.51	177.97	0.17	14.40	0.03	0.31	0.00	0.00	16.85	37.26	94.99	1.63	0.00	0.00	0.00	0.00	123	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5.60	0.77	34.30	166.60	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.60	1.26	22.77	120.60	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.00	9.90	14.85	38.25	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.66	0.14	14.05	59.95	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.08	4.86	3.06	0.54	10.60	0.00	0.00	0.00	24.1	2022
Итого за прием пищи:	1020	49.48	34.19	127.51	1,023.15	0.82	147.09	9.70	8.37	0.04	2.24	155.85	161.38	723.00	15.80	409.81	0.89	0.00	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200/20	29.28	23.69	48.52	528.65	0.08	8.37	0.12	2.13	0.20	0.03	248.25	40.30	316.21	1.32	40.88	0.02	0.00	0.00	225	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.00	0.00	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	420	29.28	23.69	68.72	620.65	0.10	12.37	0.12	2.13	0.20	0.03	262.25	48.30	330.21	4.12	40.88	0.02	0.00	0.00		
Ужин																					
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	65	8.03	11.77	10.16	181.88	0.11	0.00	0.04	0.61	0.00	0.00	20.94	18.20	69.06	0.69	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.00	23.00	14.00	42.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
БИТОЧКИ "ОСОБЫЕ"	100	14.31	15.88	11.95	248.57	0.12	0.65	0.03	2.05	0.11	0.01	27.72	22.20	150.57	2.10	7.00	0.01	0.00	0.00	273	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.90	8.20	16.04	150.74	0.08	22.27	0.64	2.80	0.00	0.02	44.27	28.61	55.15	0.98	122.82	0.00	0.00	0.00	349	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.33	14.70	71.40	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0.00	0.00	13.10	52.40	0.00	4.86	0.00	0.00	0.00	0.02	18.10	10.94	15.44	1.25	79.61	0.00	0.00	0.00	30.1	2022
Итого за прием пищи:	715	31.64	37.40	88.69	826.19	0.45	37.78	0.72	7.15	0.11	0.05	149.73	117.05	391.42	7.42	209.43	0.01	0.00	0.00		
Ужин 2																					
кондитерские изделия	38	1.90	2.09	27.36	136.80	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.18	3.42	19.00	0.30	26.98	0.00	0.00	0.00	96.1	2022
МОЛОКО в индивидуальной упаковке / кисломолочные продукты	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.08	2.60	0.06	0.00	0.00	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	18.1	2022
Итого за прием пищи:	238	7.90	8.49	36.76	256.80	0.11	2.60	0.06	0.00	0.00	0.01	244.18	31.42	199.00	0.50	26.98	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		144.20	135.23	437.45	3,583.95	1.79	221.98	10.84	21.09	0.35	2.33	1,549.91	478.59	2,252.66	34.86	687.37	0.92	0.00	0.00		

3 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7.31	8.46	26.16	210.79	0.12	0.78	0.06	1.71	0.00	0.00	161.74	60.36	173.84	1.67	0.06	0.00	0.00	0.00	184	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.53	13.74	1.95	174.36	0.05	0.16	0.20	1.71	1.76	0.25	72.14	11.26	146.18	1.66	112.14	0.16	0.00	0.00	102.1	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.06	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.07	0.22	0.00	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.28	12.25	59.50	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.70	38.82	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	12.78	7.56	11.86	1.18	40.09	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	565	23.10	31.85	70.38	665.47	0.27	1.00	0.33	5.13	1.76	0.27	262.41	100.63	388.78	5.83	152.29	0.16	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ, ПОМИДОР СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0.88	0.10	2.78	15.99	0.04	18.94	0.10	0.25	0.00	0.00	21.22	17.87	35.03	1.02	4.72	0.00	0.00	0.00	64.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ	250/10	7.84	6.01	18.99	163.80	0.07	6.58	0.37	0.36	0.00	0.00	35.41	23.02	66.73	1.16	2.94	0.00	0.00	0.00	39.1	2022
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	35	4.35	1.52	27.49	145.58	0.07	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	11.09	16.63	42.84	1.01	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	120	25.85	8.80	11.97	232.41	0.13	2.14	0.58	2.19	0.25	0.04	63.69	55.76	249.92	1.65	16.10	0.02	0.00	0.00	241	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.89	6.12	25.71	173.67	0.15	12.45	0.04	0.28	0.00	0.00	48.38	35.36	103.49	1.45	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5.60	0.77	34.30	166.60	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.71	0.09	25.06	98.77	0.03	0.19	0.04	0.00	0.00	0.00	31.94	18.93	26.04	0.66	0.70	0.00	0.00	0.00	2	2022
Итого за прием пищи:	965	49.12	23.41	146.30	996.82	0.60	40.30	1.13	5.85	0.25	0.04	227.83	190.67	582.85	8.35	24.46	0.02	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5.30	8.30	44.30	275.00	0.06	0.00	0.01	0.80	0.00	0.00	8.00	5.00	29.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	80.1	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	150	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00	0.02	0.30	0.00	0.00	52.50	16.50	25.50	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	88.1	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.00	0.00	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	450	6.50	8.60	75.75	424.00	0.17	61.00	0.03	1.10	0.00	0.00	74.50	29.50	68.50	3.35	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.14	4.10	3.28	55.06	0.04	13.60	0.07	1.87	0.00	0.00	28.70	16.62	32.70	0.96	4.80	0.00	0.00	0.00	73.2	2022
ФИЛЕ ПТИЦЫ, ТУШЕННОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (ГУЛЯШ)	100/50	4.50	34.09	6.83	246.18	0.08	2.44	0.29	3.20	0.00	0.13	62.59	27.24	189.63	1.89	232.88	0.12	0.00	0.00	40.1	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.26	5.36	40.20	235.80	0.11	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	18.07	23.88	62.78	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	33.1	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.33	14.70	71.40	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.70	38.82	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	12.78	7.56	11.86	1.18	40.09	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	700	17.50	45.00	94.95	754.46	0.34	16.10	0.39	6.79	0.00	0.15	137.84	98.40	356.17	6.53	277.77	0.12	0.00	0.00		
Ужин 2																					
кондитерские изделия	32	2.88	3.52	23.36	137.60	0.04	0.00	0.00	0.60	0.00	0.02	7.04	4.48	25.60	0.64	34.88	0.16	0.00	0.00	91.1	2022
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ / КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	208	6.03	6.66	17.47	153.92	0.04	0.62	0.06	0.00	0.00	0.27	257.92	29.12	191.36	0.21	95.68	0.00	0.00	0.00	12.1	2022
Итого за прием пищи:	240	8.91	10.18	40.83	291.52	0.08	0.62	0.06	0.60	0.00	0.29	264.96	33.60	216.96	0.85	130.56	0.16	0.00	0.00		
Всего за день:		105.13	119.04	428.21	3,132.27	1.46	119.02	1.94	19.47	2.01	0.75	967.54	452.80	1,613.26	24.91	585.08	0.46	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	7.08	8.42	27.21	212.42	0.12	0.78	0.06	0.73	0.00	0.00	162.26	35.03	159.60	0.80	0.06	0.00	0.00	0.00	1.1	2022
ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3.50	3.13	14.63	100.63	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	159.38	17.50	118.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.1	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	23	5.64	6.56	0.00	81.42	0.01	0.18	0.07	0.00	0.00	0.00	230.00	10.35	147.20	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.06	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.07	0.22	0.00	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.28	12.25	59.50	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.26	4.09	17.57	127.57	0.04	0.78	0.03	0.00	0.00	0.01	159.98	31.88	130.40	0.88	57.52	0.00	0.00	0.00	20.1	2022
Итого за прием пищи:	603	26.74	31.85	91.98	763.54	0.27	2.24	0.23	2.44	0.00	0.01	727.37	116.21	612.85	3.23	57.58	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ	100	2.91	0.00	5.82	33.95	0.08	4.00	0.00	1.20	0.00	0.04	18.00	18.90	55.80	0.63	99.00	0.00	0.00	0.00	67.1	2022
СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	6.74	10.22	8.55	153.16	0.06	19.45	0.34	0.34	0.00	0.03	41.67	19.90	69.45	0.87	72.38	0.00	0.00	0.00	34.1	2022
ПЛОВ	260	18.23	43.77	50.82	662.05	0.44	2.96	1.08	4.85	0.00	0.00	48.16	66.31	249.20	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5.60	0.77	34.30	166.60	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.60	1.26	22.77	120.60	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.00	9.90	14.85	38.25	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.66	0.14	14.05	59.95	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.08	4.86	3.06	0.54	10.60	0.00	0.00	0.00	24.1	2022
Итого за прием пищи:	955	37.74	56.16	136.31	1,196.31	0.77	106.41	1.58	8.89	0.00	0.12	152.91	147.92	474.56	6.94	181.98	0.00	0.00	0.00		
Полдник																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8.38	6.50	56.31	332.37	0.17	0.13	0.04	3.54	0.04	0.02	45.86	33.03	103.12	1.47	10.23	0.00	0.00	0.00	464	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	200	0.80	0.60	20.60	94.00	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.00	38.00	24.00	32.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	83.1	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.00	0.00	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	500	9.18	7.10	97.11	518.37	0.23	14.13	0.04	4.26	0.04	0.02	97.86	65.03	149.12	8.27	10.23	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	65	8.03	11.77	10.16	181.88	0.11	0.00	0.04	0.61	0.00	0.00	20.94	18.20	69.06	0.69	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.86	4.10	2.62	50.73	0.03	12.30	0.05	1.79	0.00	0.00	28.89	15.09	42.57	1.02	4.80	0.00	0.00	0.00	66	2008
ЯЗЫК С КАРТОФЕЛЕМ В СОУСЕ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	250	25.71	33.71	29.29	523.89	0.26	18.29	0.20	3.55	0.22	0.31	182.80	65.87	403.34	6.09	310.50	0.02	0.00	0.00	302	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.33	14.70	71.40	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.06	0.01	9.90	41.13	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.02	15.30	8.32	13.25	1.24	40.09	0.00	0.00	0.00	28.1	2022
Итого за прием пищи:	692	40.26	51.04	86.91	976.23	0.51	31.77	0.29	7.54	0.22	0.33	263.63	130.58	587.42	10.44	355.39	0.02	0.00	0.00		
Ужин 2																					
кондитерские изделия	38	2.85	3.72	28.27	158.46	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.02	7.60	34.20	0.80	41.80	0.00	0.00	0.00	99.1	2022
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ / КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	208	6.03	6.66	17.47	153.92	0.04	0.62	0.06	0.00	0.00	0.27	257.92	29.12	191.36	0.21	95.68	0.00	0.00	0.00	12.1	2022
Итого за прием пищи:	246	8.88	10.38	45.74	312.38	0.07	0.62	0.07	0.00	0.00	0.29	268.94	36.72	225.56	1.01	137.48	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		122.80	156.53	458.05	3,766.83	1.85	155.17	2.21	23.13	0.26	0.77	1,510.71	496.46	2,049.51	29.89	742.66	0.02	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША "БОДРОЕ УТРО" (КУКУРУЗА, РИС)	180	5.55	7.40	27.69	200.26	0.06	0.68	0.05	0.16	0.00	0.00	146.01	25.82	148.04	0.45	0.12	0.00	0.00	0.00	6.1	2022
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	95	7.84	4.15	3.69	83.86	0.03	0.19	0.04	0.00	0.00	0.00	132.43	17.48	167.20	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	15.1	2022
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4.84	4.49	0.27	61.29	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.13	18.82	3.86	61.82	0.81	56.35	0.08	0.00	0.00	213	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	23	5.64	6.56	0.00	81.42	0.01	0.18	0.07	0.00	0.00	0.00	230.00	10.35	147.20	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.06	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.07	0.22	0.00	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.28	12.25	59.50	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.74	3.65	21.80	138.53	0.06	0.78	0.03	0.00	0.00	0.00	160.48	25.76	128.02	0.52	0.15	0.00	0.00	0.00	19.1	2022
Итого за прием пищи:	613	33.87	35.90	86.02	806.86	0.28	1.83	0.34	2.68	0.89	0.13	703.49	104.72	709.18	3.63	56.62	0.08	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР, ПЕРЕЦ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1.13	0.10	3.98	22.03	0.08	138.98	0.27	0.55	0.00	0.00	13.77	16.41	22.11	1.02	4.72	0.00	0.00	0.00	64.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	250/50	16.20	8.79	16.33	209.86	0.16	8.36	0.38	0.43	0.00	0.10	45.92	38.77	153.29	1.30	170.29	0.25	0.02	0.02	98	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ФИЛЕ ГРУДКИ ПТИЦЫ	100	5.83	36.51	5.21	249.06	0.09	1.08	0.09	3.22	0.24	0.19	40.44	22.69	210.18	2.02	283.28	0.16	0.00	0.00	313	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	3.52	12.75	27.78	240.47	0.16	14.64	0.58	4.58	0.00	0.00	41.41	43.14	96.64	1.76	0.12	0.00	0.00	0.00	133	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5.60	0.77	34.30	166.60	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.60	1.26	22.77	120.60	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.00	9.90	14.85	38.25	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.12	0.12	23.83	91.41	0.02	0.38	0.14	0.00	0.00	0.00	44.18	24.78	31.54	0.69	0.70	0.00	0.00	0.00	25.1	2022
Итого за прием пищи:	995	37.00	60.30	134.20	1,100.03	0.69	163.44	1.46	11.28	0.24	0.29	211.72	183.74	610.81	9.09	459.11	0.41	0.02	0.02		
Полдник																					
БУЛОЧКА В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5.30	8.30	44.30	275.00	0.06	0.00	0.01	0.80	0.00	0.00	8.00	5.00	29.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	80.1	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	150	0.87	0.87	22.41	104.76	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	120.00	63.00	193.50	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	85.1	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.00	0.00	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	450	6.17	9.17	86.91	471.76	0.31	4.00	0.03	0.80	0.00	0.00	142.00	76.00	236.50	7.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.63	7.18	8.70	106.69	0.05	10.95	0.62	3.26	0.00	0.01	38.50	22.95	44.35	0.86	38.25	0.00	0.00	0.00	30	2008
ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ)	100/30	14.17	17.38	13.85	270.11	0.14	2.08	0.09	2.80	0.00	0.00	50.90	26.45	153.12	2.08	0.08	0.00	0.00	0.00	283	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	180	7.07	6.77	34.93	232.00	0.19	0.00	0.03	3.99	0.00	0.00	23.30	106.04	157.94	3.71	0.41	0.00	0.00	0.00	10.1	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.33	14.70	71.40	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0.00	0.00	13.10	52.40	0.00	4.86	0.00	0.00	0.00	0.02	18.10	10.94	15.44	1.25	79.61	0.00	0.00	0.00	30.1	2022
Итого за прием пищи:	680	28.47	32.78	105.52	839.80	0.49	17.89	0.74	11.64	0.00	0.03	146.50	189.48	430.05	9.30	118.35	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	3.49	0.42	22.02	105.92	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.60	14.72	38.72	0.93	59.20	0.00	0.00	0.00	90.1	2022
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ / КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.08	2.60	0.06	0.00	0.00	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	18.1	2022
Итого за прием пищи:	232	9.49	6.82	31.42	225.92	0.15	2.60	0.06	0.00	0.00	0.02	249.60	42.72	218.72	1.13	59.20	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		115.00	144.97	444.07	3,444.37	1.92	189.76	2.63	26.40	1.13	0.47	1,453.31	596.66	2,205.26	30.85	693.28	0.49	0.02	0.02		

6 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6.60	8.56	24.79	201.66	0.11	0.68	0.05	0.88	0.00	0.00	147.74	42.88	165.65	0.98	0.12	0.00	0.00	0.00	5.1	2022
ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3.50	3.13	14.63	100.63	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	159.38	17.50	118.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.1	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	23	5.64	6.56	0.00	81.42	0.01	0.18	0.07	0.00	0.00	0.00	230.00	10.35	147.20	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.06	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.07	0.22	0.00	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.02	1.26	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	82.1	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.28	12.25	59.50	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.70	38.82	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	12.78	7.56	11.86	1.18	40.09	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	803	21.80	28.70	101.29	758.03	0.28	21.42	0.21	3.85	0.00	0.02	597.65	115.74	522.36	8.11	40.21	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.00	23.00	14.00	42.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4.70	7.71	10.95	132.24	0.06	9.00	0.33	0.42	0.00	0.00	64.81	28.06	77.31	1.62	3.00	0.00	0.00	0.00	35.1	2022
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	20.02	22.31	6.16	306.70	0.08	3.62	0.12	4.12	0.00	0.00	54.33	29.91	204.46	3.03	0.12	0.00	0.00	0.00	105.2	2022
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	180	4.04	4.96	46.46	237.63	0.04	0.00	0.03	0.39	0.00	0.00	17.04	27.74	80.68	0.58	0.41	0.00	0.00	0.00	10.1	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5.60	0.77	34.30	166.60	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.60	1.26	22.77	120.60	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.00	9.90	14.85	38.25	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КЛЮКВЕННЫЙ МОРС	200	0.00	0.00	17.95	71.78	0.00	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	14.13	5.58	4.32	0.14	42.60	0.00	0.00	0.00	17.1	2022
Итого за прием пищи:	985	38.76	37.11	141.09	1,049.55	0.39	27.42	0.49	7.53	0.00	0.00	199.31	143.24	505.82	8.67	46.13	0.00	0.00	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	34.21	23.90	37.07	505.73	0.07	0.50	0.10	2.44	0.12	0.08	323.82	42.31	375.61	0.83	80.28	0.03	0.00	0.00	224	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.00	0.00	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	420	34.21	23.90	57.27	597.73	0.09	4.50	0.10	2.44	0.12	0.08	337.82	50.31	389.61	3.63	80.28	0.03	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.88	4.10	2.99	52.83	0.04	18.06	0.12	1.91	0.00	0.00	25.84	16.93	32.03	0.98	2.40	0.00	0.00	0.00	23	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	120	31.04	11.95	5.40	254.46	0.14	4.93	0.17	4.36	0.35	0.05	81.82	57.70	289.37	1.68	22.05	0.03	0.00	0.00	45.1	2022
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.89	6.12	25.71	173.67	0.15	12.45	0.04	0.28	0.00	0.00	48.38	35.36	103.49	1.45	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.33	14.70	71.40	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.70	38.82	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	12.78	7.56	11.86	1.18	40.09	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	670	41.41	23.62	78.74	698.38	0.44	35.50	0.33	8.14	0.35	0.07	184.52	140.65	495.95	6.69	64.54	0.03	0.00	0.00		
Ужин 2																					
кондитерские изделия	38	2.81	3.57	27.78	154.66	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.88	11.40	31.92	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	98.1	2022
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ / КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.08	2.60	0.06	0.00	0.00	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	18.1	2022
Итого за прием пищи:	238	8.81	9.97	37.18	274.66	0.13	2.60	0.06	0.00	0.00	0.00	249.88	39.40	211.92	0.73	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		144.99	123.30	415.57	3,378.35	1.33	91.44	1.19	21.96	0.47	0.17	1,569.18	489.34	2,125.66	27.83	231.16	0.06	0.00	0.00		

7 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ГРЕЧА)	180	6.08	7.69	26.65	200.26	0.08	0.68	0.05	0.96	0.00	0.00	139.86	42.04	143.25	1.00	0.12	0.00	0.00	0.00	2.1	2022
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (КОНСЕРВИРОВАННЫМ)	110	8.40	14.19	3.56	175.86	0.06	1.27	0.15	2.80	1.20	0.18	67.90	14.35	125.13	1.30	103.27	0.11	0.00	0.00	218	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.06	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.07	0.22	0.00	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.28	12.25	59.50	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.26	4.09	17.57	127.57	0.04	0.78	0.03	0.00	0.00	0.01	159.98	31.88	130.40	0.88	57.52	0.00	0.00	0.00	20.1	2022
Итого за прием пищи:	565	25.00	35.62	80.35	745.19	0.28	2.73	0.30	5.47	1.20	0.19	383.49	109.72	455.68	4.50	160.91	0.11	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ, ПОМИДОР СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0.87	0.10	2.74	15.77	0.05	18.25	0.10	0.26	0.00	0.00	19.91	17.47	34.57	1.02	2.40	0.00	0.00	0.00	64.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250/20	6.88	8.48	16.35	169.24	0.11	7.92	0.38	0.50	0.00	0.03	36.00	31.40	96.34	1.35	72.17	0.00	0.00	0.00	98	2008
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	16.80	19.85	13.44	300.87	0.15	6.10	0.18	3.23	0.41	0.06	78.67	32.18	191.99	2.75	49.00	0.03	0.00	0.00	280	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.89	6.12	25.71	173.67	0.15	12.45	0.04	0.28	0.00	0.00	48.38	35.36	103.49	1.45	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5.60	0.77	34.30	166.60	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.60	1.26	22.77	120.60	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.00	9.90	14.85	38.25	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.66	0.14	14.05	59.95	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.08	4.86	3.06	0.54	10.60	0.00	0.00	0.00	24.1	2022
Итого за прием пищи:	965	38.30	36.72	129.36	1,006.70	0.65	124.72	0.86	6.77	0.41	0.14	228.04	159.22	526.50	9.41	134.17	0.03	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5.30	8.30	44.30	275.00	0.06	0.00	0.01	0.80	0.00	0.00	8.00	5.00	29.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	80.1	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	150	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00	0.02	0.30	0.00	0.00	52.50	16.50	25.50	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	88.1	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.00	0.00	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	450	6.50	8.60	75.75	424.00	0.17	61.00	0.03	1.10	0.00	0.00	74.50	29.50	68.50	3.35	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ "ПОЛОНЬНСКИЙ"	100	1.22	4.10	4.57	60.57	0.05	51.58	0.13	1.93	0.00	0.00	32.51	15.46	28.08	0.96	2.42	0.00	0.00	0.00	80	2008
ЯЗЫК ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ	70/50	19.14	26.14	7.19	341.70	0.13	3.03	0.29	2.77	0.00	0.28	72.69	32.34	266.14	4.34	296.54	0.00	0.00	0.00	7	2023
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.26	5.36	40.20	235.80	0.11	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	18.07	23.88	62.78	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	33.1	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.33	14.70	71.40	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.06	0.01	9.90	41.13	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.02	15.30	8.32	13.25	1.24	40.09	0.00	0.00	0.00	28.1	2022
Итого за прием пищи:	677	32.28	37.06	96.80	857.80	0.40	55.79	0.45	6.42	0.00	0.30	154.27	103.10	429.45	9.04	339.05	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	3.49	0.42	22.02	105.92	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.60	14.72	38.72	0.93	59.20	0.00	0.00	0.00	90.1	2022
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ / КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	208	6.03	6.66	17.47	153.92	0.04	0.62	0.06	0.00	0.00	0.27	257.92	29.12	191.36	0.21	95.68	0.00	0.00	0.00	12.1	2022
Итого за прием пищи:	240	9.52	7.08	39.49	259.84	0.11	0.62	0.06	0.00	0.00	0.29	267.52	43.84	230.08	1.14	154.88	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		111.60	125.08	421.75	3,293.53	1.61	244.86	1.70	19.76	1.61	0.92	1,107.82	445.38	1,710.21	27.44	789.01	0.14	0.00	0.00		

8 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7.19	8.12	27.09	209.62	0.09	0.78	0.06	0.11	0.00	0.00	165.73	30.10	165.78	1.10	0.06	0.00	0.00	0.00	4.1	2022
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	95	7.84	4.15	3.69	83.86	0.03	0.19	0.04	0.00	0.00	0.00	132.43	17.48	167.20	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	15.1	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	23	5.64	6.56	0.00	81.42	0.01	0.18	0.07	0.00	0.00	0.00	230.00	10.35	147.20	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.06	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.07	0.22	0.00	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.28	12.25	59.50	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.74	3.65	21.80	138.53	0.06	0.78	0.03	0.00	0.00	0.00	160.48	25.76	128.02	0.52	0.15	0.00	0.00	0.00	19.1	2022
Итого за прием пищи:	573	30.67	32.13	85.15	754.93	0.29	1.93	0.27	1.82	0.00	0.00	704.39	105.14	665.10	3.47	0.21	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2.91	0.97	12.61	77.60	0.02	1.92	2.64	0.00	0.00	0.04	18.00	18.90	55.80	0.63	99.00	0.00	0.00	0.00	4	2020
СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	6.74	10.22	8.55	153.16	0.06	19.45	0.34	0.34	0.00	0.03	41.67	19.90	69.45	0.87	72.38	0.00	0.00	0.00	34.1	2022
ПЛОВ	260	18.23	43.77	50.82	662.05	0.44	2.96	1.08	4.85	0.00	0.00	48.16	66.31	249.20	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5.60	0.77	34.30	166.60	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.60	1.26	22.77	120.60	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.00	9.90	14.85	38.25	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.71	0.09	25.06	98.77	0.03	0.19	0.04	0.00	0.00	0.00	31.94	18.93	26.04	0.66	0.70	0.00	0.00	0.00	23.1	2022
Итого за прием пищи:	955	37.79	57.08	154.11	1,278.78	0.73	24.52	4.10	7.69	0.00	0.07	165.77	161.99	497.54	7.06	172.08	0.00	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	100	7.26	14.27	53.14	383.11	0.15	0.13	0.10	2.72	0.00	0.01	42.18	28.92	91.65	1.27	7.43	0.00	0.00	0.00	470	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	150	0.87	0.87	22.41	104.76	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	120.00	63.00	193.50	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	85.1	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.00	0.00	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	450	8.13	15.14	95.75	579.87	0.40	4.13	0.12	2.72	0.00	0.01	176.18	99.92	299.15	8.57	7.43	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	65	8.03	11.77	10.16	181.88	0.11	0.00	0.04	0.61	0.00	0.00	20.94	18.20	69.06	0.69	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	0.90	0.10	2.90	17.00	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	5.03	23.88	12.31	215.89	0.06	1.30	0.10	1.99	0.11	0.09	47.37	19.89	142.74	1.45	158.32	0.09	0.00	0.00	314	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.90	8.20	16.04	150.74	0.08	22.27	0.64	2.80	0.00	0.02	44.27	28.61	55.15	0.98	122.82	0.00	0.00	0.00	349	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.33	14.70	71.40	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0.00	0.00	13.10	52.40	0.00	4.86	0.00	0.00	0.00	0.02	18.10	10.94	15.44	1.25	79.61	0.00	0.00	0.00	30.1	2022
Итого за прием пищи:	715	22.46	45.40	89.45	796.51	0.42	53.43	0.95	7.38	0.11	0.13	160.38	120.74	367.59	6.77	360.75	0.09	0.00	0.00		
Ужин 2																					
кондитерские изделия	38	1.90	2.09	27.36	136.80	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.18	3.42	19.00	0.30	26.98	0.00	0.00	0.00	96.1	2022
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ / КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	208	6.03	6.66	17.47	153.92	0.04	0.62	0.06	0.00	0.00	0.27	257.92	29.12	191.36	0.21	95.68	0.00	0.00	0.00	12.1	2022
Итого за прием пищи:	246	7.93	8.75	44.83	290.72	0.07	0.62	0.06	0.00	0.00	0.28	262.10	32.54	210.36	0.51	122.66	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		106.98	158.50	469.29	3,700.81	1.91	84.63	5.50	19.61	0.11	0.49	1,468.82	520.33	2,039.74	26.38	663.13	0.09	0.00	0.00		

9 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	6.03	7.88	28.96	210.32	0.06	0.78	0.06	0.22	0.00	0.00	157.83	27.88	141.60	0.36	0.06	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3.50	3.13	14.63	100.63	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	159.38	17.50	118.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.1	2022
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4.84	4.49	0.27	61.29	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.13	18.82	3.86	61.82	0.81	56.35	0.08	0.00	0.00	213	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.06	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.07	0.22	0.00	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.28	12.25	59.50	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.70	38.82	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	12.78	7.56	11.86	1.18	40.09	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	620	19.63	25.15	86.13	652.56	0.18	1.34	0.21	2.74	0.89	0.15	364.56	78.25	390.93	3.67	96.50	0.08	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР, ПЕРЕЦ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1.13	0.10	3.98	22.03	0.08	138.98	0.27	0.55	0.00	0.00	13.77	16.41	22.11	1.02	4.72	0.00	0.00	0.00	64.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ	250/10	7.87	6.02	19.24	164.99	0.07	6.71	0.37	0.36	0.00	0.00	35.55	23.35	67.57	1.18	2.94	0.00	0.00	0.00	39.1	2022
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	35	4.35	1.52	27.49	145.58	0.07	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	11.09	16.63	42.84	1.01	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	34.94	24.66	28.92	478.30	0.36	16.89	0.40	3.61	0.00	0.18	230.57	85.40	424.58	2.57	451.50	0.65	0.05	0.05	47.1	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5.60	0.77	34.30	166.60	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.66	0.14	14.05	59.95	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.08	4.86	3.06	0.54	10.60	0.00	0.00	0.00	24.1	2022
Итого за прием пищи:	945	54.55	33.21	127.98	1,037.45	0.70	242.58	1.20	7.29	0.00	0.23	326.16	169.75	618.96	7.72	469.76	0.65	0.05	0.05		
Полдник																					
БУЛОЧКА В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5.30	8.30	44.30	275.00	0.06	0.00	0.01	0.80	0.00	0.00	8.00	5.00	29.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	80.1	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	0.02	0.44	0.00	0.00	68.00	26.00	46.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	89.1	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.00	0.00	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	500	7.10	8.70	80.70	453.00	0.16	124.00	0.03	1.24	0.00	0.00	90.00	39.00	89.00	3.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.81	8.16	9.44	118.93	0.06	8.35	0.54	3.74	0.00	0.01	40.91	25.51	48.63	1.08	31.20	0.00	0.00	0.00	75.1	2022
ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ)	100/30	14.17	17.38	13.85	270.11	0.14	2.08	0.09	2.80	0.00	0.00	50.90	26.45	153.12	2.08	0.08	0.00	0.00	0.00	283	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	180	7.07	6.77	34.93	232.00	0.19	0.00	0.03	3.99	0.00	0.00	23.30	106.04	157.94	3.71	0.41	0.00	0.00	0.00	10.1	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.33	14.70	71.40	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.70	38.82	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	12.78	7.56	11.86	1.18	40.09	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	680	28.65	33.76	102.86	838.46	0.50	10.49	0.66	12.12	0.00	0.03	143.59	188.66	430.75	9.45	71.78	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2.88	3.52	23.36	137.60	0.04	0.00	0.00	0.60	0.00	0.02	7.04	4.48	25.60	0.64	34.88	0.16	0.00	0.00	91.1	2022
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ / КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.08	2.60	0.06	0.00	0.00	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	18.1	2022
Итого за прием пищи:	232	8.88	9.92	32.76	257.60	0.12	2.60	0.06	0.60	0.00	0.02	247.04	32.48	205.60	0.84	34.88	0.16	0.00	0.00		
Всего за день:		118.81	110.74	430.43	3,239.07	1.66	381.01	2.16	23.99	0.89	0.43	1,171.35	508.14	1,735.24	25.48	672.92	0.89	0.05	0.05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6.96	7.88	28.72	210.32	0.06	0.78	0.06	0.72	0.00	0.00	160.42	20.97	127.56	0.36	0.06	0.00	0.00	0.00	7.1	2022
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.53	13.74	1.95	174.36	0.05	0.16	0.20	1.71	1.76	0.25	72.14	11.26	146.18	1.66	112.14	0.16	0.00	0.00	102.1	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.06	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.07	0.22	0.00	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.02	1.26	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	82.1	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.28	12.25	59.50	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.26	4.09	17.57	127.57	0.04	0.78	0.03	0.00	0.00	0.01	159.98	31.88	130.40	0.88	57.52	0.00	0.00	0.00	20.1	2022
Итого за прием пищи:	765	28.81	36.16	100.41	847.75	0.31	21.72	0.38	5.40	1.76	0.26	440.29	101.56	483.04	8.62	169.72	0.16	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.00	23.00	14.00	42.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4.70	7.71	10.95	132.24	0.06	9.00	0.33	0.42	0.00	0.00	64.81	28.06	77.31	1.62	3.00	0.00	0.00	0.00	35.1	2022
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/40	25.72	17.99	4.91	286.37	0.29	19.71	8.95	4.62	0.00	2.18	32.97	24.98	371.73	8.17	393.42	0.89	0.00	0.00	50.1	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.26	5.36	40.20	235.80	0.11	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	17.08	23.82	62.58	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	33.1	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5.60	0.77	34.30	166.60	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.60	1.26	22.77	120.60	0.07	0.00	0.00	1.13	0.00	0.00	9.90	14.85	38.25	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КЛЮКВЕННЫЙ МОРС	200	0.00	0.00	17.95	71.78	0.00	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	14.13	5.58	4.32	0.14	42.60	0.00	0.00	0.00	17.1	2022
Итого за прием пищи:	1005	46.68	33.19	133.58	1,027.39	0.67	43.51	9.32	7.77	0.00	2.18	177.99	134.39	654.99	14.32	439.02	0.89	0.00	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200/20	29.28	23.69	48.52	528.65	0.08	8.37	0.12	2.13	0.20	0.03	248.25	40.30	316.21	1.32	40.88	0.02	0.00	0.00	225	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.00	0.00	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	420	29.28	23.69	68.72	620.65	0.10	12.37	0.12	2.13	0.20	0.03	262.25	48.30	330.21	4.12	40.88	0.02	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.88	4.10	2.99	52.83	0.04	18.06	0.12	1.91	0.00	0.00	25.84	16.93	32.03	0.98	2.40	0.00	0.00	0.00	23	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	21.69	53.96	26.99	681.10	0.66	14.24	0.52	3.34	0.00	0.00	48.92	69.63	288.69	3.75	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.33	14.70	71.40	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.06	0.01	9.90	41.13	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.02	15.30	8.32	13.25	1.24	40.09	0.00	0.00	0.00	28.1	2022
Итого за прием пищи:	627	28.23	59.52	74.82	953.66	0.81	33.48	0.64	6.84	0.00	0.02	105.76	117.98	393.17	7.37	42.49	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																					
кондитерские изделия	37	2.59	5.55	25.16	162.80	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.62	11.10	31.08	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	97.1	2022
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ / КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	208	6.03	6.66	17.47	153.92	0.04	0.62	0.06	0.00	0.00	0.27	257.92	29.12	191.36	0.21	95.68	0.00	0.00	0.00	12.1	2022
Итого за прием пищи:	245	8.62	12.21	42.63	316.72	0.09	0.62	0.06	0.00	0.00	0.27	267.54	40.22	222.44	0.73	95.68	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		141.62	164.77	420.16	3,766.17	1.98	111.70	10.52	22.14	1.96	2.76	1,253.83	442.45	2,083.85	35.16	787.79	1.07	0.00	0.00		

11 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	180	5.96	7.67	27.17	201.08	0.08	0.68	0.05	0.47	0.00	0.00	140.29	29.38	136.16	0.55	0.12	0.00	0.00	0.00	190	2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	95	7.84	4.15	3.69	83.86	0.03	0.19	0.04	0.00	0.00	0.00	132.43	17.48	167.20	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	15.1	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	23	5.64	6.56	0.00	81.42	0.01	0.18	0.07	0.00	0.00	0.00	230.00	10.35	147.20	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.06	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.07	0.22	0.00	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.28	12.25	59.50	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.74	3.65	21.80	138.53	0.06	0.78	0.03	0.00	0.00	0.00	160.48	25.76	128.02	0.52	0.15	0.00	0.00	0.00	19.1	2022
Итого за прием пищи:	573	29.44	31.68	85.23	746.39	0.28	1.83	0.26	2.18	0.00	0.00	678.95	104.42	635.48	2.92	0.27	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ, ПОМИДОР СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0.88	0.10	2.78	15.99	0.04	18.94	0.10	0.25	0.00	0.00	21.22	17.87	35.03	1.02	4.72	0.00	0.00	0.00	64.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	250/50	16.20	8.79	16.33	209.86	0.16	8.36	0.38	0.43	0.00	0.10	45.92	38.77	153.29	1.30	170.29	0.25	0.02	0.02	98	2008
КУРИНОЕ ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ	100	6.96	32.02	2.65	231.60	0.08	5.61	0.19	2.63	0.22	0.14	130.95	28.42	223.95	2.09	221.58	0.13	0.00	0.00	3	2024
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	3.52	12.75	27.78	240.47	0.16	14.64	0.58	4.58	0.00	0.00	41.41	43.14	96.64	1.76	0.12	0.00	0.00	0.00	133	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5.60	0.77	34.30	166.60	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.12	0.12	23.83	91.41	0.02	0.38	0.14	0.00	0.00	0.00	42.84	24.48	31.54	0.69	0.60	0.00	0.00	0.00	25.1	2022
Итого за прием пищи:	990	37.48	55.67	127.91	1,063.13	0.63	47.93	1.39	10.26	0.22	0.24	307.24	188.98	633.25	9.06	397.31	0.38	0.02	0.02		
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	7.14	8.73	54.86	338.92	0.13	0.12	0.08	2.44	0.10	0.03	40.24	26.84	90.23	1.25	14.20	0.01	0.00	0.00	473	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	200	0.80	0.60	20.60	94.00	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.00	38.00	24.00	32.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	83.1	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.00	0.00	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	500	7.94	9.33	95.66	524.92	0.19	14.12	0.08	3.16	0.10	0.03	92.24	58.84	136.23	8.05	14.20	0.01	0.00	0.00		
Ужин																					
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	40	4.87	5.76	12.69	124.40	0.07	0.17	0.06	0.74	0.80	0.04	10.10	11.75	68.20	0.73	7.00	0.00	0.00	0.00	101	2022
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	1.30	0.10	4.90	26.00	0.10	250.00	0.31	0.67	0.00	0.00	8.00	11.00	16.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ РУБЛЕННЫЙ	100	14.52	16.11	12.45	253.69	0.13	0.72	0.04	2.05	0.11	0.01	39.92	23.45	158.55	2.06	7.00	0.01	0.00	0.00	51.2	2022
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.90	8.20	16.04	150.74	0.08	22.27	0.64	2.80	0.00	0.02	44.27	28.61	55.15	0.98	122.82	0.00	0.00	0.00	349	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.33	14.70	71.40	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.70	38.82	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	12.78	7.56	11.86	1.18	40.09	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	690	29.19	31.62	90.72	772.25	0.49	273.22	1.05	7.85	0.91	0.09	130.77	105.47	368.96	7.35	176.91	0.01	0.00	0.00		
Ужин 2																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	3.49	0.42	22.02	105.92	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.60	14.72	38.72	0.93	59.20	0.00	0.00	0.00	90.1	2022
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ / КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	208	6.03	6.66	17.47	153.92	0.04	0.62	0.06	0.00	0.00	0.27	257.92	29.12	191.36	0.21	95.68	0.00	0.00	0.00	12.1	2022
Итого за прием пищи:	240	9.52	7.08	39.49	259.84	0.11	0.62	0.06	0.00	0.00	0.29	267.52	43.84	230.08	1.14	154.88	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		113.57	135.38	439.01	3,366.53	1.70	337.72	2.84	23.45	1.23	0.65	1,476.72	501.55	2,004.00	28.52	743.57	0.40	0.02	0.02		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6.89	8.81	25.24	206.80	0.12	0.73	0.05	0.88	0.00	0.00	157.54	43.91	172.85	0.99	0.09	0.00	0.00	0.00	5.1	2022
ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3.50	3.13	14.63	100.63	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	159.38	17.50	118.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.1	2022
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4.84	4.49	0.27	61.29	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.13	18.82	3.86	61.82	0.81	56.35	0.08	0.00	0.00	213	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.06	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.07	0.22	0.00	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.00	0.28	12.25	59.50	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	9.70	38.82	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	12.78	7.56	11.86	1.18	40.09	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	620	20.49	26.08	82.41	649.04	0.24	1.29	0.20	3.40	0.89	0.15	364.27	94.28	422.18	4.30	96.53	0.08	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	0.90	0.10	2.90	17.00	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/20	7.31	6.81	19.57	169.14	0.11	8.42	0.37	0.33	0.00	0.03	43.32	32.30	96.19	1.41	72.35	0.00	0.00	0.00	100	2008
КОТЛЕТЫ "ОСОБЫЕ"	100	14.31	15.88	11.95	248.57	0.12	0.65	0.03	2.05	0.11	0.01	27.72	22.20	150.57	2.10	7.00	0.01	0.00	0.00	273	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.89	6.12	25.71	173.67	0.15	12.45	0.04	0.28	0.00	0.00	48.38	35.36	103.49	1.45	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5.60	0.77	34.30	166.60	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.66	0.14	14.05	59.95	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.08	4.86	3.06	0.54	10.60	0.00	0.00	0.00	24.1	2022
Итого за прием пищи:	960	35.87	30.94	128.72	942.13	0.62	126.52	0.77	5.42	0.11	0.09	177.40	151.02	472.11	8.70	89.95	0.01	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5.30	8.30	44.30	275.00	0.06	0.00	0.01	0.80	0.00	0.00	8.00	5.00	29.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	80.1	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.02	1.26	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	82.1	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.00	0.00	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	500	6.10	9.10	84.10	461.00	0.14	24.00	0.03	2.06	0.00	0.00	54.00	29.00	65.00	7.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	100	0.16	0.02	0.50	2.80	0.01	2.00	0.00	0.02	0.00	0.00	4.60	2.80	8.40	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120/60	29.64	0.78	0.59	128.02	0.11	0.51	0.02	0.00	0.00	0.00	32.19	50.67	259.81	1.04	0.03	0.00	0.00	0.00	231	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	123	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.20	0.44	19.60	95.20	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.20	1.12	20.24	107.20	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	200	0.00	0.00	13.10	52.40	0.00	4.86	0.00	0.00	0.00	0.02	18.10	10.94	15.44	1.25	79.61	0.00	0.00	0.00	30.1	2022
Итого за прием пищи:	740	36.20	2.36	54.03	385.62	0.24	7.37	0.02	1.80	0.00	0.02	72.89	90.81	351.25	4.09	79.64	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																					
кондитерские изделия	50	4.00	16.00	23.50	255.00	0.04	0.00	0.01	0.39	0.00	0.23	176.00	34.00	154.50	0.75	231.00	0.10	0.00	0.00	95.2	2022
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ / КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.08	2.60	0.06	0.00	0.00	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	18.1	2022
Итого за прием пищи:	250	10.00	22.40	32.90	375.00	0.12	2.60	0.07	0.39	0.00	0.23	416.00	62.00	334.50	0.95	231.00	0.10	0.00	0.00		
Всего за день:		108.66	90.88	382.16	2,812.79	1.36	161.78	1.09	13.07	1.00	0.49	1,084.56	427.11	1,645.04	25.64	497.12	0.19	0.00	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг
Итого за весь период	1,461.87	1,566.44	5,206.92	40,634.95	20.21	2,244.81	44.40	248.99	11.91	11.01	15,656.56	5,868.68	23,152.65	340.24	8,121.38	5.54	0.14	0.14
Среднее значение за период	121.82	130.54	433.91	3,386.25	1.68	187.07	3.70	20.75	0.99	0.92	1,304.71	489.06	1,929.39	28.35	676.78	0.46	0.01	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	34.7	50.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12 лет и старше	642	979	463	687	241