

1 день 7-11 лет

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																					
КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ	150	20.40	0.33	24.63	112.20	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	24.00	15.00	102.90	0.60	15.00	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)	8	0.05	6.60	0.06	59.84	0.00	0.00	0.06	0.18	0.00	0.00	0.96	0.00	1.52	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	20	1.60	0.22	9.80	47.60	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.61	1.10	7.07	44.47	0.01	0.16	0.01	0.00	0.00	0.01	37.16	16.04	40.17	0.64	47.74	0.00	0.00	0.00	20.1	2022
Итого за прием пищи:	518	30.90	13.50	59.45	417.00	0.23	38.16	0.16	2.08	0.89	0.16	124.94	59.10	257.21	2.97	119.09	0.08	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.00	13.80	8.40	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4.09	7.61	12.42	134.91	0.09	10.10	0.41	0.47	0.00	0.02	57.07	28.59	71.63	1.21	39.13	0.00	0.00	0.00	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90/30	4.05	18.99	9.94	168.56	0.08	1.27	0.11	0.63	0.00	0.07	56.58	19.55	129.93	1.24	130.01	0.07	0.00	0.00	291	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.18	4.63	33.30	197.02	0.09	0.00	0.03	0.11	0.00	0.00	13.09	19.67	51.66	0.89	0.00	0.00	0.00	0.00	33.1	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	35	2.80	0.98	17.71	93.80	0.06	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	7.70	11.55	29.75	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.83	0.09	19.27	74.16	0.02	0.29	0.10	0.00	0.00	0.00	33.23	18.54	23.52	0.51	0.54	0.00	0.00	0.00	25.1	2022
Итого за прием пищи:	855	20.63	32.80	113.74	772.05	0.42	17.66	0.66	2.93	0.00	0.09	190.67	119.50	365.29	5.95	169.68	0.07	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)	80	1.41	2.56	5.42	50.94	0.04	34.45	0.42	1.41	0.00	0.01	34.00	15.71	28.72	0.74	15.27	0.00	0.00	0.00	42	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	24.19	18.44	25.29	364.58	0.28	16.12	0.23	3.08	0.00	0.12	144.04	66.42	296.84	2.13	318.84	0.45	0.04	0.04	47.1	2024
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	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.05	0.01	8.90	36.91	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	0.01	12.93	5.36	7.05	0.64	20.12	0.00	0.00	0.00	28.1	2022
Итого за прием пищи:	551	29.25	21.85	61.98	565.53	0.39	51.56	0.65	5.48	0.00	0.14	201.12	102.34	370.61	4.41	354.23	0.45	0.04	0.04		
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:		98.52	84.51	379.90	2,567.66	1.31	132.00	1.60	11.29	0.89	0.68	822.25	421.78	1,322.19	18.87	797.88	0.60	0.04	0.04		

2 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 "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	150	5.20	6.30	23.91	172.83	0.08	0.56	0.04	0.44	0.00	0.00	116.84	26.12	117.81	0.52	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)	18	4.41	5.13	0.00	63.72	0.01	0.14	0.05	0.00	0.00	0.00	180.00	8.10	115.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.05	6.60	0.06	59.84	0.00	0.00	0.06	0.18	0.00	0.00	0.96	0.00	1.52	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	20	1.60	0.22	9.80	47.60	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.89	2.95	19.51	119.74	0.05	0.63	0.02	0.00	0.00	0.00	131.24	22.59	107.14	0.50	0.18	0.00	0.00	0.00	19.1	2022
Итого за прием пищи:	721	21.05	25.69	97.63	711.96	0.26	21.83	0.19	2.77	0.00	0.00	629.42	103.51	516.22	6.42	0.30	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	60	0.54	0.06	1.74	10.20	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	9.08	6.82	17.91	169.81	0.12	8.78	0.38	0.52	0.04	0.01	43.43	36.03	128.80	2.12	5.79	0.00	0.00	0.00	97	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/40	19.64	14.41	3.97	225.48	0.22	15.72	6.83	3.66	0.00	1.66	33.86	19.99	285.35	6.27	299.24	0.68	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	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	35	2.80	0.98	17.71	93.80	0.06	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	7.70	11.55	29.75	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.59	0.13	12.62	53.84	0.01	71.60	0.14	0.00	0.00	0.04	17.12	4.36	2.74	0.49	9.49	0.00	0.00	0.00	24.1	2022
Итого за прием пищи:	910	39.38	28.34	102.06	826.30	0.68	125.50	7.48	6.38	0.04	1.71	136.56	134.39	590.83	12.61	314.52	0.68	0.00	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20	21.02	18.12	33.66	385.19	0.06	8.27	0.09	1.66	0.20	0.03	178.47	27.53	224.89	0.86	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:	370	21.02	18.12	53.86	477.19	0.08	12.27	0.09	1.66	0.20	0.03	192.47	35.53	238.89	3.66	40.88	0.02	0.00	0.00		
Ужин																					
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	7.23	10.87	10.16	170.38	0.10	0.00	0.04	0.61	0.00	0.00	18.94	16.75	62.66	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.00	13.80	8.40	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
БИТОЧКИ "ОСОБЫЕ"	90	13.10	17.30	7.59	238.69	0.12	0.65	0.05	1.55	0.11	0.01	25.42	20.02	140.94	1.91	7.00	0.01	0.00	0.00	273	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	2.59	6.59	14.80	129.71	0.09	18.32	0.72	2.32	0.00	0.02	45.22	28.84	54.68	0.98	111.94	0.00	0.00	0.00	349	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	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	180	0.00	0.00	13.10	52.39	0.00	4.83	0.00	0.00	0.00	0.01	15.74	8.31	10.18	0.73	62.06	0.00	0.00	0.00	30.1	2022
Итого за прием пищи:	595	27.00	35.66	69.52	712.67	0.40	29.80	0.82	5.53	0.11	0.04	129.27	97.17	331.66	5.78	181.00	0.01	0.00	0.00		
Ужин 2																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	26	1.30	1.43	18.72	93.60	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.86	2.34	13.00	0.21	18.46	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:	226	7.30	7.83	28.12	213.60	0.10	2.60	0.06	0.00	0.00	0.01	242.86	30.34	193.00	0.41	18.46	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		115.75	115.64	351.19	2,941.72	1.52	192.00	8.64	16.34	0.35	1.79	1,330.58	400.94	1,870.60	28.88	555.16	0.71	0.00	0.00		

3 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.91	6.59	22.10	172.28	0.11	0.56	0.04	1.60	0.00	0.00	117.35	53.38	139.54	1.54	0.12	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)	8	0.05	6.60	0.06	59.84	0.00	0.00	0.06	0.18	0.00	0.00	0.96	0.00	1.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.60	0.22	9.80	47.60	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.00	0.00	8.73	34.93	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.18	4.80	5.86	0.59	20.15	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	488	19.69	27.71	52.76	542.61	0.22	0.75	0.30	4.38	1.76	0.26	210.63	82.64	326.90	4.61	132.41	0.16	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ, ПОМИДОР СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	80	0.70	0.08	2.20	12.67	0.03	14.75	0.07	0.21	0.00	0.00	16.21	14.07	27.77	0.82	2.40	0.00	0.00	0.00	64.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ	250/10	7.63	4.40	18.50	146.40	0.07	6.58	0.36	0.32	0.00	0.00	34.53	22.98	66.24	1.15	2.94	0.00	0.00	0.00	39.1	2022
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3.72	1.30	23.56	124.78	0.06	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.50	14.26	36.72	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	16.49	7.44	9.02	170.39	0.10	1.99	0.58	1.62	0.25	0.04	53.87	38.85	167.56	1.24	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	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.57	0.05	19.96	77.71	0.02	0.19	0.04	0.00	0.00	0.00	25.31	16.04	18.98	0.50	0.54	0.00	0.00	0.00	23.1	2022
Итого за прием пищи:	870	36.20	19.83	118.55	800.82	0.49	35.96	1.09	4.41	0.25	0.04	197.00	154.76	454.36	6.82	21.98	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"	80	0.91	2.58	2.65	37.95	0.04	10.72	0.04	1.20	0.00	0.00	22.62	13.38	26.76	0.80	2.40	0.00	0.00	0.00	73.2	2022
ФИЛЕ ПТИЦЫ, ТУШЕННОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (ГУЛЯШ)	90/50	3.90	29.67	5.27	214.99	0.08	2.36	0.31	2.91	0.00	0.11	62.93	24.11	164.29	1.56	194.08	0.10	0.00	0.00	40.1	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.18	4.63	33.30	197.02	0.09	0.00	0.03	0.11	0.00	0.00	13.09	19.67	51.66	0.89	0.00	0.00	0.00	0.00	33.1	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	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.00	0.00	8.73	34.93	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.18	4.80	5.86	0.59	20.15	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	595	13.59	37.72	72.32	597.99	0.28	13.11	0.38	5.21	0.00	0.12	119.97	76.81	286.57	4.74	216.63	0.10	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:		84.89	104.04	360.21	2,656.94	1.24	111.44	1.86	15.70	2.01	0.71	867.06	377.31	1,353.29	20.37	501.58	0.44	0.00	0.00		

4 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.69	6.55	23.10	173.81	0.11	0.56	0.04	0.68	0.00	0.00	118.78	29.48	126.25	0.72	0.12	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)	18	4.41	5.13	0.00	63.72	0.01	0.14	0.05	0.00	0.00	0.00	180.00	8.10	115.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.05	6.60	0.06	59.84	0.00	0.00	0.06	0.18	0.00	0.00	0.96	0.00	1.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.60	0.22	9.80	47.60	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.52	3.52	15.51	111.40	0.03	0.68	0.02	0.00	0.00	0.01	138.42	27.06	112.17	0.72	47.68	0.00	0.00	0.00	20.1	2022
Итого за прием пищи:	521	21.37	25.71	73.22	610.60	0.21	1.88	0.17	1.75	0.00	0.01	606.54	95.34	507.69	2.44	47.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ	80	2.33	0.00	4.66	27.16	0.07	3.20	0.00	0.96	0.00	0.03	14.40	15.12	44.64	0.50	79.20	0.00	0.00	0.00	67.1	2022
СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	3.82	6.03	8.88	105.43	0.05	19.59	0.40	0.25	0.00	0.01	41.36	18.29	46.40	0.71	27.28	0.00	0.00	0.00	34.1	2022
ПЛОВ	240	16.14	36.73	48.25	580.08	0.37	3.02	0.94	3.53	0.00	0.00	45.38	59.41	220.30	2.31	0.00	0.00	0.00	0.00	265	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	35	2.80	0.98	17.71	93.80	0.06	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	7.70	11.55	29.75	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.59	0.13	12.62	53.84	0.01	71.60	0.14	0.00	0.00	0.04	17.12	4.36	2.74	0.49	9.49	0.00	0.00	0.00	24.1	2022
Итого за прием пищи:	845	28.88	44.31	111.72	955.51	0.62	97.41	1.48	6.40	0.00	0.08	135.16	121.93	377.43	5.51	115.97	0.00	0.00	0.00		
Полдник																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6.92	6.34	44.85	276.19	0.14	0.13	0.04	3.09	0.04	0.02	41.23	26.97	86.21	1.19	7.76	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:	480	7.72	6.94	85.65	462.19	0.20	14.13	0.04	3.81	0.04	0.02	93.23	58.97	132.21	7.99	7.76	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	7.23	10.87	10.16	170.38	0.10	0.00	0.04	0.61	0.00	0.00	18.94	16.75	62.66	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0.68	2.58	2.09	34.27	0.02	9.45	0.02	1.14	0.00	0.00	22.35	11.93	34.16	0.83	2.40	0.00	0.00	0.00	66	2008
ЯЗЫК С КАРТОФЕЛЕМ В СОУСЕ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	240	18.71	23.92	26.93	398.47	0.23	17.61	0.18	2.66	0.22	0.23	101.53	56.02	294.55	4.90	235.50	0.02	0.00	0.00	302	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	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.05	0.01	8.90	36.91	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	0.01	12.93	5.36	7.05	0.64	20.12	0.00	0.00	0.00	28.1	2022
Итого за прием пищи:	611	30.27	38.22	70.45	753.13	0.42	28.05	0.24	5.40	0.22	0.24	165.90	104.91	436.42	7.93	258.02	0.02	0.00	0.00		
Ужин 2																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1.88	2.45	18.60	104.25	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	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:	233	7.91	9.11	36.07	258.17	0.06	0.62	0.06	0.00	0.00	0.28	265.17	34.12	213.86	0.74	123.18	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		96.15	124.29	377.11	3,039.60	1.51	142.09	1.99	17.36	0.26	0.63	1,266.00	415.27	1,667.61	24.61	552.73	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 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 "БОДРОЕ УТРО" (КУКУРУЗА, РИС)	150	4.81	6.04	24.41	172.05	0.06	0.56	0.04	0.14	0.00	0.00	122.28	22.74	129.10	0.42	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)	18	4.41	5.13	0.00	63.72	0.01	0.14	0.05	0.00	0.00	0.00	180.00	8.10	115.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.05	6.60	0.06	59.84	0.00	0.00	0.06	0.18	0.00	0.00	0.96	0.00	1.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.60	0.22	9.80	47.60	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.89	2.95	19.51	119.74	0.05	0.63	0.02	0.00	0.00	0.00	131.24	22.59	107.14	0.50	0.18	0.00	0.00	0.00	19.1	2022
Итого за прием пищи:	531	29.04	30.14	67.86	661.70	0.23	1.52	0.29	2.02	0.89	0.13	594.73	87.97	615.78	3.03	56.65	0.08	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР, ПЕРЕЦ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	80	0.90	0.08	3.16	17.47	0.06	110.75	0.19	0.44	0.00	0.00	10.21	12.87	17.37	0.82	2.40	0.00	0.00	0.00	64.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И РЫБОЙ	250/50	16.20	8.79	16.33	209.86	0.16	8.36	0.38	0.43	0.00	0.10	43.60	38.64	152.82	1.28	170.29	0.25	0.02	0.02	98	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ФИЛЕ ГРУДКИ ПТИЦЫ	90	5.06	32.20	3.23	215.85	0.07	0.94	0.08	2.97	0.24	0.17	37.95	20.06	186.01	1.79	247.78	0.14	0.00	0.00	313	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	160	3.15	11.71	24.90	218.07	0.13	13.09	0.51	4.13	0.00	0.00	36.98	38.53	86.41	1.57	0.12	0.00	0.00	0.00	133	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	35	2.80	0.98	17.71	93.80	0.06	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	7.70	11.55	29.75	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.83	0.09	19.27	74.16	0.02	0.29	0.10	0.00	0.00	0.00	33.23	18.54	23.52	0.51	0.54	0.00	0.00	0.00	25.1	2022
Итого за прием пищи:	885	32.14	54.29	104.20	924.41	0.56	133.43	1.26	9.63	0.24	0.27	178.87	153.39	529.48	7.47	421.13	0.39	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	80	1.41	5.16	7.60	83.08	0.04	8.36	0.61	2.41	0.00	0.01	30.62	20.68	39.89	0.75	31.62	0.00	0.00	0.00	30	2008
ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ)	90/30	12.73	15.42	10.65	233.18	0.12	2.42	0.10	2.62	0.00	0.00	47.78	23.12	136.48	1.89	0.08	0.00	0.00	0.00	283	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	5.98	5.68	29.51	195.51	0.16	0.00	0.03	3.37	0.00	0.00	15.68	89.34	132.62	3.11	0.35	0.00	0.00	0.00	10.1	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	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	180	0.00	0.00	13.10	52.39	0.00	4.83	0.00	0.00	0.00	0.01	15.74	8.31	10.18	0.73	62.06	0.00	0.00	0.00	30.1	2022
Итого за прием пищи:	575	23.72	27.10	83.23	677.26	0.39	15.61	0.74	9.39	0.00	0.02	119.97	156.30	357.17	7.38	94.11	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:		100.56	127.52	373.62	2,961.05	1.64	157.16	2.38	21.84	1.13	0.44	1,285.17	516.38	1,957.65	26.71	631.09	0.47	0.02	0.02		

6 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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5.80	7.14	21.66	173.37	0.11	0.56	0.04	0.82	0.00	0.00	123.88	38.87	145.66	0.93	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)	18	4.41	5.13	0.00	63.72	0.01	0.14	0.05	0.00	0.00	0.00	180.00	8.10	115.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.05	6.60	0.06	59.84	0.00	0.00	0.06	0.18	0.00	0.00	0.96	0.00	1.52	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	20	1.60	0.22	9.80	47.60	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.00	0.00	8.73	34.93	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.18	4.80	5.86	0.59	20.15	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	721	17.76	23.58	84.60	627.69	0.24	21.23	0.17	3.15	0.00	0.01	516.40	98.47	442.79	6.92	20.27	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.00	13.80	8.40	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4.83	6.13	11.51	120.90	0.06	9.38	0.39	0.40	0.00	0.00	64.97	29.83	79.31	1.68	3.00	0.00	0.00	0.00	35.1	2022
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/50	16.64	19.91	4.39	264.02	0.06	3.02	0.11	3.96	0.00	0.00	45.33	24.60	169.82	2.51	0.12	0.00	0.00	0.00	105.2	2022
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	150	3.41	4.16	39.26	200.26	0.03	0.00	0.03	0.33	0.00	0.00	10.39	23.19	67.35	0.46	0.35	0.00	0.00	0.00	10.1	2022
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	35	2.80	0.98	17.71	93.80	0.06	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	7.70	11.55	29.75	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КЛЮКВЕННЫЙ МОРС	180	0.00	0.00	16.98	67.90	0.00	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	13.30	5.40	4.32	0.14	42.54	0.00	0.00	0.00	17.1	2022
Итого за прием пищи:	845	31.36	31.68	110.95	850.48	0.29	23.20	0.54	6.41	0.00	0.00	164.69	116.17	409.35	6.89	46.01	0.00	0.00	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	26.19	19.06	29.21	397.54	0.05	0.41	0.08	1.88	0.12	0.08	262.00	33.69	297.18	0.65	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:	370	26.19	19.06	49.41	489.54	0.07	4.41	0.08	1.88	0.12	0.08	276.00	41.69	311.18	3.45	80.28	0.03	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0.78	2.59	2.61	37.19	0.03	15.61	0.10	1.25	0.00	0.00	22.94	14.79	28.24	0.86	2.40	0.00	0.00	0.00	23	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	90	23.24	10.37	4.62	205.72	0.11	4.60	0.16	3.74	0.35	0.05	70.95	43.84	220.33	1.38	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	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	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.00	0.00	8.73	34.93	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.18	4.80	5.86	0.59	20.15	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	575	31.51	19.92	64.04	564.61	0.36	32.69	0.30	6.26	0.35	0.06	163.60	113.64	395.92	5.18	44.60	0.03	0.00	0.00		
Ужин 2																					
кондитерские изделия	25	1.85	2.35	18.28	101.75	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	7.50	21.00	0.35	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:	225	7.85	8.75	27.68	221.75	0.11	2.60	0.06	0.00	0.00	0.00	246.50	35.50	201.00	0.55	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		114.67	102.99	336.68	2,754.07	1.07	84.13	1.15	17.70	0.47	0.15	1,367.19	405.47	1,760.24	22.99	191.16	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 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 "ДРУЖБА" (РИС, ГРЕЧА)	150	5.32	6.32	23.42	172.05	0.08	0.56	0.04	0.90	0.00	0.00	116.12	38.13	124.48	0.93	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)	8	0.05	6.60	0.06	59.84	0.00	0.00	0.06	0.18	0.00	0.00	0.96	0.00	1.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.60	0.22	9.80	47.60	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.52	3.52	15.51	111.40	0.03	0.68	0.02	0.00	0.00	0.01	138.42	27.06	112.17	0.72	47.68	0.00	0.00	0.00	20.1	2022
Итого за прием пищи:	488	21.49	31.41	62.47	620.35	0.23	2.51	0.27	4.77	1.20	0.19	332.40	92.74	397.10	3.77	151.07	0.11	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ, ПОМИДОР СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	80	0.70	0.08	2.20	12.67	0.03	14.75	0.07	0.21	0.00	0.00	16.21	14.07	27.77	0.82	2.40	0.00	0.00	0.00	64.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250/10	3.91	4.28	16.33	119.70	0.10	7.76	0.37	0.40	0.00	0.01	33.50	28.50	71.53	1.15	27.07	0.00	0.00	0.00	98	2008
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	13.72	18.95	9.64	264.68	0.15	5.36	0.15	3.36	0.41	0.06	65.98	26.23	158.14	2.25	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	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	35	2.80	0.98	17.71	93.80	0.06	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	7.70	11.55	29.75	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.59	0.13	12.62	53.84	0.01	71.60	0.14	0.00	0.00	0.04	17.12	4.36	2.74	0.49	9.49	0.00	0.00	0.00	24.1	2022
Итого за прием пищи:	865	28.81	30.98	103.81	813.56	0.56	111.92	0.77	5.91	0.41	0.11	198.09	133.27	427.02	7.66	87.96	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"	80	0.99	2.58	3.26	40.77	0.04	38.17	0.10	1.24	0.00	0.00	27.44	13.55	25.52	0.84	2.41	0.00	0.00	0.00	80	2008
ЯЗЫК ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ	90	14.28	22.70	4.90	281.59	0.10	2.75	0.19	3.06	0.00	0.20	67.99	24.29	202.15	3.23	218.59	0.00	0.00	0.00	7	2023
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.18	4.63	33.30	197.02	0.09	0.00	0.03	0.11	0.00	0.00	13.09	19.67	51.66	0.89	0.00	0.00	0.00	0.00	33.1	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	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.05	0.01	8.90	36.91	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	0.01	12.93	5.36	7.05	0.64	20.12	0.00	0.00	0.00	28.1	2022
Итого за прием пищи:	551	24.10	30.76	72.73	669.39	0.30	41.91	0.32	5.40	0.00	0.21	131.60	77.72	324.38	6.50	241.12	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:		90.42	108.83	354.25	2,787.14	1.37	217.96	1.45	17.18	1.61	0.80	1,004.11	377.07	1,447.08	22.42	635.03	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 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.80	6.26	22.98	171.17	0.08	0.56	0.04	0.09	0.00	0.00	121.43	24.78	131.98	1.01	0.12	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)	18	4.41	5.13	0.00	63.72	0.01	0.14	0.05	0.00	0.00	0.00	180.00	8.10	115.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.05	6.60	0.06	59.84	0.00	0.00	0.06	0.18	0.00	0.00	0.96	0.00	1.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.60	0.22	9.80	47.60	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.89	2.95	19.51	119.74	0.05	0.63	0.02	0.00	0.00	0.00	131.24	22.59	107.14	0.50	0.18	0.00	0.00	0.00	19.1	2022
Итого за прием пищи:	491	25.19	25.87	66.16	599.53	0.23	1.52	0.21	1.16	0.00	0.00	575.06	86.15	556.84	2.81	0.30	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	2.33	0.78	10.09	62.08	0.02	1.54	2.11	0.00	0.00	0.03	14.40	15.12	44.64	0.50	79.20	0.00	0.00	0.00	4	2020
СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	3.82	6.03	8.88	105.43	0.05	19.59	0.40	0.25	0.00	0.01	42.35	18.35	46.60	0.72	27.28	0.00	0.00	0.00	34.1	2022
ПЛОВ	240	16.14	36.73	48.25	580.08	0.37	3.02	0.94	3.53	0.00	0.00	45.38	59.41	220.30	2.31	0.00	0.00	0.00	0.00	265	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	35	2.80	0.98	17.71	93.80	0.06	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	7.70	11.55	29.75	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.57	0.05	19.96	77.71	0.02	0.19	0.04	0.00	0.00	0.00	25.31	16.04	18.98	0.50	0.54	0.00	0.00	0.00	23.1	2022
Итого за прием пищи:	845	28.86	45.01	124.49	1,014.30	0.58	24.34	3.49	5.44	0.00	0.04	144.34	133.67	393.87	5.53	107.02	0.00	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	80	6.06	13.94	45.55	342.45	0.12	0.13	0.10	2.28	0.00	0.01	39.51	24.02	77.82	1.04	4.96	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:	430	6.93	14.81	88.16	539.21	0.37	4.13	0.12	2.28	0.00	0.01	173.51	95.02	285.32	8.34	4.96	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	7.23	10.87	10.16	170.38	0.10	0.00	0.04	0.61	0.00	0.00	18.94	16.75	62.66	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	60	0.54	0.06	1.74	10.20	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	3.86	20.40	8.04	172.04	0.06	1.16	0.09	1.81	0.11	0.08	33.55	15.59	116.30	1.22	136.98	0.08	0.00	0.00	314	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	2.59	6.59	14.80	129.71	0.09	18.32	0.72	2.32	0.00	0.02	45.22	28.84	54.68	0.98	111.94	0.00	0.00	0.00	349	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.60	0.22	9.80	47.60	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	180	0.00	0.00	13.10	52.39	0.00	4.83	0.00	0.00	0.00	0.01	15.74	8.31	10.18	0.73	62.06	0.00	0.00	0.00	30.1	2022
Итого за прием пищи:	590	17.42	38.70	67.76	635.92	0.35	39.31	0.95	5.86	0.11	0.11	130.85	94.69	293.22	4.99	310.98	0.08	0.00	0.00		
Ужин 2																					
кондитерские изделия	25	1.25	1.38	18.00	90.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.75	2.25	12.50	0.20	17.75	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:	233	7.28	8.04	35.47	243.92	0.06	0.62	0.06	0.00	0.00	0.28	260.67	31.37	203.86	0.41	113.43	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		85.68	132.43	382.04	3,032.88	1.59	69.92	4.83	14.74	0.11	0.44	1,284.43	440.90	1,733.11	22.08	536.69	0.08	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	150	4.70	6.04	24.75	171.83	0.05	0.56	0.04	0.19	0.00	0.00	114.90	22.74	109.30	0.32	0.12	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)	8	0.05	6.60	0.06	59.84	0.00	0.00	0.06	0.18	0.00	0.00	0.96	0.00	1.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.60	0.22	9.80	47.60	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.00	0.00	8.73	34.93	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.18	4.80	5.86	0.59	20.15	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	543	16.29	21.04	68.36	529.72	0.13	1.09	0.18	2.07	0.89	0.14	314.24	62.10	331.05	2.54	76.62	0.08	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР, ПЕРЕЦ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	80	0.90	0.08	3.16	17.47	0.06	110.75	0.19	0.44	0.00	0.00	10.21	12.87	17.37	0.82	2.40	0.00	0.00	0.00	64.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ	250/10	7.66	4.41	18.75	147.59	0.07	6.71	0.36	0.32	0.00	0.00	34.67	23.31	67.08	1.17	2.94	0.00	0.00	0.00	39.1	2022
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3.72	1.30	23.56	124.78	0.06	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.50	14.26	36.72	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	24.19	18.44	25.29	364.58	0.28	16.12	0.23	3.08	0.00	0.12	144.04	66.42	296.84	2.13	318.84	0.45	0.04	0.04	47.1	2024
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.59	0.13	12.62	53.84	0.01	71.60	0.14	0.00	0.00	0.04	17.12	4.36	2.74	0.49	9.49	0.00	0.00	0.00	24.1	2022
Итого за прием пищи:	830	40.26	24.80	102.98	803.46	0.54	205.18	0.92	5.82	0.00	0.16	224.74	134.42	454.35	6.27	333.67	0.45	0.04	0.04		
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)	210	1.89	0.42	17.01	90.30	0.08	126.00	0.02	0.46	0.00	0.00	71.40	27.30	48.30	0.63	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:	510	7.19	8.72	81.51	457.30	0.16	130.00	0.03	1.26	0.00	0.00	93.40	40.30	91.30	3.83	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1.78	5.18	9.51	92.15	0.05	8.18	0.48	2.46	0.00	0.01	37.30	24.33	47.45	1.03	31.20	0.00	0.00	0.00	75.1	2022
ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ)	90/30	12.73	15.42	10.65	233.18	0.12	2.42	0.10	2.62	0.00	0.00	47.78	23.12	136.48	1.89	0.08	0.00	0.00	0.00	283	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	5.98	5.68	29.51	195.51	0.16	0.00	0.03	3.37	0.00	0.00	15.68	89.34	132.62	3.11	0.35	0.00	0.00	0.00	10.1	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	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.00	0.00	8.73	34.93	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.18	4.80	5.86	0.59	20.15	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	575	24.09	27.12	80.77	668.87	0.40	10.63	0.61	9.44	0.00	0.02	122.09	156.44	360.41	7.52	51.78	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:		96.71	91.60	366.38	2,716.95	1.35	349.50	1.80	19.19	0.89	0.34	1,001.51	425.74	1,442.71	21.00	496.95	0.69	0.04	0.04		

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	150	5.59	6.04	24.52	171.83	0.05	0.56	0.04	0.67	0.00	0.00	117.35	16.20	96.02	0.32	0.12	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)	8	0.05	6.60	0.06	59.84	0.00	0.00	0.06	0.18	0.00	0.00	0.96	0.00	1.52	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	20	1.60	0.22	9.80	47.60	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.52	3.52	15.51	111.40	0.03	0.68	0.02	0.00	0.00	0.01	138.42	27.06	112.17	0.72	47.68	0.00	0.00	0.00	20.1	2022
Итого за прием пищи:	688	24.69	31.48	81.56	712.63	0.25	21.40	0.34	4.71	1.76	0.26	369.87	83.72	411.69	7.92	159.94	0.16	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.00	13.80	8.40	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4.83	6.13	11.51	120.90	0.06	9.38	0.39	0.40	0.00	0.00	64.97	29.83	79.31	1.68	3.00	0.00	0.00	0.00	35.1	2022
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/40	19.64	14.41	3.97	225.48	0.22	15.72	6.83	3.66	0.00	1.66	33.86	19.99	285.35	6.27	299.24	0.68	0.00	0.00	50.1	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.18	4.63	33.30	197.02	0.09	0.00	0.03	0.11	0.00	0.00	13.09	19.67	51.66	0.89	0.00	0.00	0.00	0.00	33.1	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	35	2.80	0.98	17.71	93.80	0.06	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	7.70	11.55	29.75	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КЛЮКВЕННЫЙ МОРС	180	0.00	0.00	16.98	67.90	0.00	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	13.30	5.40	4.32	0.14	42.54	0.00	0.00	0.00	17.1	2022
Итого за прием пищи:	865	36.13	26.65	104.57	808.70	0.51	35.90	7.26	5.89	0.00	1.66	155.92	108.04	509.19	11.08	344.78	0.68	0.00	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20	21.02	18.12	33.66	385.19	0.06	8.27	0.09	1.66	0.20	0.03	178.47	27.53	224.89	0.86	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:	370	21.02	18.12	53.86	477.19	0.08	12.27	0.09	1.66	0.20	0.03	192.47	35.53	238.89	3.66	40.88	0.02	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0.78	2.59	2.61	37.19	0.03	15.61	0.10	1.25	0.00	0.00	22.94	14.79	28.24	0.86	2.40	0.00	0.00	0.00	23	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	19.61	46.63	26.50	604.82	0.61	14.40	0.58	2.91	0.00	0.00	51.15	67.18	266.42	3.53	4.00	0.00	0.00	0.00	258	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	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.05	0.01	8.90	36.91	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	0.01	12.93	5.36	7.05	0.64	20.12	0.00	0.00	0.00	28.1	2022
Итого за прием пищи:	551	24.04	50.07	60.38	792.02	0.71	31.00	0.68	5.15	0.00	0.01	97.17	102.18	339.71	5.93	26.52	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1.75	3.75	17.00	110.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	7.50	21.00	0.35	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:	233	7.78	10.41	34.47	263.92	0.07	0.62	0.06	0.00	0.00	0.27	264.42	36.62	212.36	0.56	95.68	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		113.66	136.73	334.84	3,054.46	1.62	101.19	8.43	17.41	1.96	2.23	1,079.85	366.09	1,711.84	29.15	667.80	0.86	0.00	0.00		

11 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 "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	150	5.20	6.30	23.91	172.83	0.08	0.56	0.04	0.44	0.00	0.00	116.84	26.12	117.81	0.52	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)	18	4.41	5.13	0.00	63.72	0.01	0.14	0.05	0.00	0.00	0.00	180.00	8.10	115.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0.05	6.60	0.06	59.84	0.00	0.00	0.06	0.18	0.00	0.00	0.96	0.00	1.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.60	0.22	9.80	47.60	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.15	3.16	19.92	124.36	0.05	0.68	0.02	0.00	0.00	0.00	140.06	23.52	113.62	0.50	0.15	0.00	0.00	0.00	19.1	2022
Итого за прием пищи:	491	24.85	26.12	67.50	605.81	0.23	1.57	0.21	1.51	0.00	0.00	579.29	88.42	549.15	2.32	0.27	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ, ПОМИДОР СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	80	0.70	0.08	2.20	12.67	0.03	14.75	0.07	0.21	0.00	0.00	16.21	14.07	27.77	0.82	2.40	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	43.60	38.64	152.82	1.28	170.29	0.25	0.02	0.02	98	2008
КУРИНОЕ ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ	90	5.40	26.66	3.13	191.40	0.08	5.53	0.18	2.19	0.22	0.13	83.45	24.87	178.78	1.87	194.42	0.11	0.00	0.00	3	2024
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	160	3.15	11.71	24.90	218.07	0.13	13.09	0.51	4.13	0.00	0.00	36.98	38.53	86.41	1.57	0.12	0.00	0.00	0.00	133	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	35	2.80	0.98	17.71	93.80	0.06	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	7.70	11.55	29.75	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.83	0.09	19.27	74.16	0.02	0.29	0.10	0.00	0.00	0.00	33.23	18.54	23.52	0.51	0.54	0.00	0.00	0.00	25.1	2022
Итого за прием пищи:	885	32.28	48.75	103.14	895.16	0.54	42.02	1.24	8.62	0.22	0.23	230.37	159.40	532.65	7.55	367.77	0.36	0.02	0.02		
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	5.67	8.22	46.20	291.38	0.10	0.05	0.07	2.05	0.10	0.03	25.35	20.83	68.30	1.03	11.73	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	6.47	8.82	87.00	477.38	0.16	14.05	0.07	2.77	0.10	0.03	77.35	52.83	114.30	7.83	11.73	0.01	0.00	0.00		
Ужин																					
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	35	4.47	5.62	10.16	111.00	0.06	0.17	0.06	0.61	0.80	0.04	9.00	10.10	63.95	0.63	7.00	0.00	0.00	0.00	101	2022
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	60	0.78	0.06	2.94	15.60	0.06	150.00	0.19	0.40	0.00	0.00	4.80	6.60	9.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ РУБЛЕННЫЙ	90	12.67	14.76	7.88	215.62	0.12	0.71	0.04	1.89	0.11	0.01	35.95	20.27	141.58	1.82	7.00	0.01	0.00	0.00	51.2	2022
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	2.59	6.59	14.80	129.71	0.09	18.32	0.72	2.32	0.00	0.02	45.22	28.84	54.68	0.98	111.94	0.00	0.00	0.00	349	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	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.00	0.00	8.73	34.93	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.18	4.80	5.86	0.59	20.15	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	570	24.11	27.87	66.88	619.96	0.40	169.23	1.01	6.21	0.91	0.08	116.30	85.46	313.67	5.52	146.09	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:		97.23	118.64	364.01	2,858.15	1.44	227.49	2.59	19.11	1.23	0.63	1,270.83	429.95	1,739.85	24.36	680.74	0.38	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	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5.80	7.14	21.66	173.37	0.11	0.56	0.04	0.82	0.00	0.00	123.88	38.87	145.66	0.93	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
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)	8	0.05	6.60	0.06	59.84	0.00	0.00	0.06	0.18	0.00	0.00	0.96	0.00	1.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.60	0.22	9.80	47.60	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.00	0.00	8.73	34.93	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.18	4.80	5.86	0.59	20.15	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	543	17.39	22.14	65.27	531.26	0.19	1.09	0.18	2.70	0.89	0.14	323.22	78.23	367.41	3.15	76.62	0.08	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	60	0.54	0.06	1.74	10.20	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/10	3.88	4.18	16.64	120.04	0.10	8.66	0.37	0.28	0.00	0.01	37.95	28.12	68.24	1.14	27.25	0.00	0.00	0.00	100	2008
КОТЛЕТЫ "ОСОБЫЕ"	90	13.10	17.30	7.59	238.69	0.12	0.65	0.05	1.55	0.11	0.01	25.42	20.02	140.94	1.91	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	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	35	2.80	0.98	17.71	93.80	0.06	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	7.70	11.55	29.75	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.59	0.13	12.62	53.84	0.01	71.60	0.14	0.00	0.00	0.04	17.12	4.36	2.74	0.49	9.49	0.00	0.00	0.00	24.1	2022
Итого за прием пищи:	845	28.00	29.21	101.61	785.44	0.54	108.36	0.70	4.00	0.11	0.06	154.17	124.61	394.36	7.09	43.74	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)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.00	13.80	8.40	25.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/60	21.37	1.59	2.23	108.77	0.08	5.08	0.25	0.54	0.00	0.00	46.46	44.68	194.84	0.97	32.03	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	20	1.60	0.22	9.80	47.60	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.60	0.56	10.12	53.60	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022
БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ	180	0.00	0.00	13.10	52.39	0.00	4.83	0.00	0.00	0.00	0.01	15.74	8.31	10.18	0.73	62.06	0.00	0.00	0.00	30.1	2022
Итого за прием пищи:	610	25.05	2.43	36.75	270.76	0.16	15.91	0.26	1.49	0.00	0.01	85.00	74.59	264.02	3.10	94.09	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:		86.54	85.28	320.63	2,423.46	1.15	151.96	1.24	10.64	1.00	0.44	1,032.39	368.43	1,425.29	21.89	445.45	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	1,180.78	1,332.50	4,300.86	33,794.08	16.81	1,936.84	37.96	198.50	11.91	9.28	13,611.37	4,945.33	19,431.46	283.33	6,692.26	4.64	0.12	0.12
Среднее значение за период	98.40	111.04	358.41	2,816.17	1.40	161.40	3.16	16.54	0.99	0.77	1,134.28	412.11	1,619.29	23.61	557.69	0.39	0.01	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.0	35.5	50.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 лет	562	862	448	579	235