

6 день 12 лет и старше

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		
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	250/15/15	6.28	9.50	11.59	157.13	0.07	9.47	0.39	0.48	0.00	0.00	67.87	31.92	97.34	1.89	3.00	0.00	0.00	0.00	35.1	2022
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	20.44	24.05	5.89	321.93	0.09	3.72	0.15	3.31	0.00	0.00	74.40	31.34	217.37	3.01	0.12	0.00	0.00	0.00	105.2	2022
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	180	4.17	4.97	48.07	244.32	0.04	0.00	0.03	0.40	0.00	0.00	13.58	28.38	82.71	0.58	0.39	0.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	70	4.76	0.63	29.40	149.80	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	8	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.75	0.08	35.39	139.36	0.02	0.24	0.05	0.00	0.00	0.00	34.00	20.93	27.06	0.70	0.70	0.00	0.00	0.00	23.1	2022
Итого за прием пищи:	950	37.20	39.33	132.84	1,026.54	0.36	23.43	0.63	5.66	0.00	0.00	228.95	149.67	525.28	8.58	4.21	0.00	0.00	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	25.21	19.44	37.52	426.95	0.06	0.39	0.09	1.90	0.11	0.02	239.51	32.68	295.50	0.85	14.48	0.05	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:	380	25.21	19.44	57.72	518.95	0.08	4.39	0.09	1.90	0.11	0.02	253.51	40.68	309.50	3.65	14.48	0.05	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	31.62	11.08	4.83	245.98	0.14	4.95	0.19	2.97	0.35	0.05	80.90	58.30	294.11	1.69	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 БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	70	4.76	0.63	29.40	149.80	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	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	15.04	60.14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	2.69	2.75	0.27	9.59	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	670	41.15	21.93	77.97	682.42	0.44	35.48	0.35	6.53	0.35	0.05	178.62	136.38	491.18	5.79	34.04	0.03	0.00	0.00		
Ужин 2																					
кондитерские изделия безглютеновые	19	1.41	1.86	14.14	79.23	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.94	5.70	15.96	0.27	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:	219	7.41	8.26	23.54	199.23	0.10	2.60	0.06	0.00	0.00	0.00	244.94	33.70	195.96	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		110.97	88.96	292.07	2,427.14	0.98	65.90	1.13	14.09	0.46	0.07	906.02	360.43	1,521.92	18.49	52.73	0.08	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	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ГРЕЧА)	200	7.54	9.34	32.95	246.26	0.10	0.83	0.06	1.20	0.00	0.00	169.95	52.00	176.92	1.24	0.09	0.00	0.00	0.00	2.1	2022
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (КОНСЕРВИРОВАННЫМ)	110	9.07	13.85	3.63	175.73	0.06	1.27	0.15	2.49	1.32	0.19	70.91	14.93	133.88	1.42	110.97	0.12	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
ХЛЕБЦЫ КУКУРУЗНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	70	11.62	1.54	0.00	60.20	0.08	0.35	0.01	0.26	0.00	0.07	21.00	24.50	168.00	0.49	234.50	0.11	0.00	0.00	8	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4.66	3.88	21.84	140.46	0.04	0.85	0.03	0.00	0.00	0.00	166.74	19.75	117.95	0.40	9.30	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	590	32.95	36.86	58.50	697.45	0.28	3.30	0.32	4.17	1.32	0.26	429.80	111.18	598.65	3.57	354.86	0.23	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	7.83	8.75	22.29	199.14	0.15	8.48	0.37	0.69	0.00	0.03	36.80	38.37	115.76	1.60	72.17	0.00	0.00	0.00	98	2008
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	16.33	19.58	12.19	292.29	0.15	6.10	0.18	3.14	0.41	0.06	78.81	32.18	191.85	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 БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	70	4.76	0.63	29.40	149.80	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	8	2021
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.82	0.17	24.83	104.03	0.02	100.00	0.20	0.00	0.00	0.07	21.96	5.63	3.83	0.68	13.10	0.00	0.00	0.00	24.1	2022
Итого за прием пищи:	920	34.50	35.35	117.16	934.70	0.63	145.28	0.89	5.74	0.41	0.16	221.96	152.11	508.30	8.90	136.67	0.03	0.00	0.00		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	45	8.92	4.76	7.14	108.76	0.06	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	8.14	15.95	102.64	1.61	0.00	0.00	0.00	0.00	4	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	210	1.68	0.42	15.75	79.80	0.13	79.80	0.02	0.42	0.00	0.00	73.50	23.10	35.70	0.21	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:	455	10.60	5.18	43.09	280.56	0.21	83.80	0.02	1.02	0.00	0.00	95.64	47.05	152.34	4.62	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1.27	3.11	4.76	52.71	0.06	53.03	0.14	1.53	0.00	0.00	33.67	16.74	30.20	1.03	2.42	0.00	0.00	0.00	80	2008
ЯЗЫК ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ	70/50	22.26	30.89	6.78	394.37	0.15	3.13	0.42	1.61	0.00	0.33	78.82	37.08	309.71	5.10	347.54	0.00	0.00	0.00	7	2023
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	7.32	5.84	44.51	259.95	0.13	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	17.39	27.24	71.32	1.23	0.00	0.00	0.00	0.00	33.1	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	70	4.76	0.63	29.40	149.80	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	8	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.06	0.01	15.72	64.39	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	9.93	3.45	4.14	0.33	9.59	0.00	0.00	0.00	28.1	2022
Итого за прием пищи:	697	35.67	40.48	101.17	921.22	0.45	57.30	0.59	4.64	0.00	0.33	155.91	107.61	474.17	9.09	359.55	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	19	1.41	1.86	14.14	79.23	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.94	5.70	15.96	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	98.1	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	14.1	2022
Итого за прием пищи:	227	7.44	8.52	31.61	233.15	0.06	0.62	0.06	0.00	0.00	0.27	262.86	34.82	207.32	0.48	95.68	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		121.16	126.39	351.53	3,067.08	1.63	290.30	1.88	15.57	1.73	1.02	1,166.17	452.77	1,940.78	26.66	946.76	0.26	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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	8.05	9.64	32.51	248.59	0.14	0.83	0.06	0.91	0.00	0.00	173.46	40.66	179.35	0.96	0.09	0.00	0.00	0.00	1.1	2022	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	24	5.88	6.84	0.00	84.96	0.01	0.19	0.07	0.00	0.00	0.00	240.00	10.80	153.60	0.24	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)	220	0.88	0.88	21.56	103.40	0.07	22.00	0.02	1.39	0.00	0.00	35.20	17.60	24.20	4.84	0.00	0.00	0.00	0.00	82.1	2022	
ХЛЕБЦЫ КУКУРУЗНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	70	11.62	1.54	0.00	60.20	0.08	0.35	0.01	0.26	0.00	0.07	21.00	24.50	168.00	0.49	234.50	0.11	0.00	0.00	8	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.55	58.20	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	2.69	2.75	0.27	9.59	0.00	0.00	0.00	29.1	2022	
Итого за прием пищи:	724	26.49	27.15	68.70	630.15	0.30	23.39	0.23	2.78	0.00	0.07	478.25	96.25	529.80	6.82	244.18	0.11	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	6.77	10.23	8.75	154.18	0.06	19.51	0.40	0.35	0.00	0.03	43.05	20.93	70.94	0.90	72.38	0.00	0.00	0.00	34.1	2022	
ПЛОВ	260	18.37	43.11	51.40	658.98	0.44	3.40	1.09	3.65	0.00	0.00	55.19	67.56	252.52	2.68	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	70	4.76	0.63	29.40	149.80	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	8	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.39	0.24	25.80	109.22	0.03	2.72	0.01	0.43	0.00	0.01	18.10	6.69	9.32	0.85	68.98	0.00	0.00	0.00	26.1	2022	
Итого за прием пищи:	910	33.20	55.18	127.96	1,149.78	0.66	27.55	4.14	5.80	0.00	0.08	150.44	137.18	447.38	6.46	240.36	0.00	0.00	0.00			
Полдник																						
ХЛЕБЦЫ КУКУРУЗНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	80	13.28	1.76	0.00	68.80	0.10	0.40	0.01	0.30	0.00	0.08	24.00	28.00	192.00	0.56	268.00	0.13	0.00	0.00	6	2021	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	200	1.16	1.16	29.88	139.68	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	160.00	84.00	258.00	6.00	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:	480	14.44	2.92	50.08	300.48	0.42	4.40	0.03	0.30	0.00	0.08	198.00	120.00	464.00	9.36	268.00	0.13	0.00	0.00			
Ужин																						
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	65	7.79	11.39	8.44	171.08	0.11	0.00	0.04	0.50	0.00	0.00	21.14	18.20	68.86	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	60.1	2022	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	4.49	24.84	11.48	218.29	0.07	1.32	0.11	1.94	0.11	0.09	48.09	20.47	146.18	1.49	162.20	0.09	0.00	0.00	314	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3.84	8.95	19.76	175.61	0.13	27.89	0.81	2.92	0.00	0.03	49.68	35.36	69.28	1.20	133.96	0.00	0.00	0.00	349	2008	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	70	4.76	0.63	29.40	149.80	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	8	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	15.52	62.08	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.41	2.69	2.75	0.27	9.59	0.00	0.00	0.00	29.1	2022	
Итого за прием пищи:	735	21.78	45.91	87.50	793.86	0.48	54.23	1.13	7.12	0.11	0.12	156.42	119.82	371.87	6.05	305.75	0.09	0.00	0.00			
Ужин 2																						
кондитерские изделия безглютеновые	19	1.41	1.86	14.14	79.23	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.94	5.70	15.96	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	98.1	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	14.1	2022	
Итого за прием пищи:	227	7.44	8.52	31.61	233.15	0.06	0.62	0.06	0.00	0.00	0.27	262.86	34.82	207.32	0.48	95.68	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		103.35	139.68	365.85	3,107.42	1.92	110.19	5.59	16.00	0.11	0.62	1,245.97	508.07	2,020.37	29.17	1,153.97	0.33	0.00	0.00			

9 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.74	8.97	34.69	245.97	0.06	0.83	0.06	0.27	0.00	0.00	168.33	31.75	156.94	0.42	0.09	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	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.06	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.00	0.07	0.22	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	220	0.88	0.66	22.66	103.40	0.04	11.00	0.00	0.79	0.00	0.00	41.80	26.40	35.20	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	83.1	2022	
ХЛЕБЦЫ РИСОВО-КУКУРУЗНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	70	11.62	1.54	0.00	60.20	0.08	0.35	0.01	0.26	0.00	0.07	21.00	24.50	168.00	0.49	234.50	0.11	0.00	0.00	8	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.55	58.20	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	2.69	2.75	0.27	9.59	0.00	0.00	0.00	29.1	2022	
Итого за прием пищи:	865	27.64	27.04	86.88	704.49	0.20	12.70	0.22	2.35	0.89	0.20	417.92	106.70	545.36	6.41	300.53	0.19	0.00	0.00			
Обед																						
ПОМИДОР, ПЕРЕЦ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1.12	0.10	3.94	21.77	0.08	138.25	0.25	0.55	0.00	0.00	12.41	15.97	21.57	1.02	2.40	0.00	0.00	0.00	64.1	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ	250/15	9.56	6.85	21.09	186.67	0.08	7.20	0.42	0.43	0.00	0.00	36.55	27.43	86.86	1.45	2.94	0.00	0.00	0.00	39.1	2022	
ГРЕНКИ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА	35	3.70	0.49	22.81	116.24	0.07	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	11.59	16.63	42.34	1.01	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	38.68	24.12	29.24	489.57	0.39	18.04	0.45	2.75	0.00	0.20	242.12	91.98	461.93	2.76	518.50	0.75	0.05	0.06	47.1	2024	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	70	4.76	0.63	29.40	149.80	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	8	2021	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.82	0.17	24.83	104.03	0.02	100.00	0.20	0.00	0.00	0.07	21.96	5.63	3.83	0.68	13.10	0.00	0.00	0.00	24.1	2022	
Итого за прием пищи:	950	58.64	32.36	131.31	1,068.08	0.75	263.49	1.32	6.20	0.00	0.27	340.73	180.74	675.33	8.32	536.94	0.75	0.05	0.06			
Полдник																						
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	45	8.92	4.76	7.14	108.76	0.06	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	8.14	15.95	102.64	1.61	0.00	0.00	0.00	0.00	4	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	250	2.25	0.50	20.25	107.50	0.10	150.00	0.03	0.55	0.00	0.00	85.00	32.50	57.50	0.75	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:	495	11.17	5.26	47.59	308.26	0.18	154.00	0.03	1.15	0.00	0.00	107.14	56.45	174.14	5.16	0.00	0.00	0.00	0.00			
Ужин																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2.24	7.21	11.02	118.78	0.07	12.73	0.54	3.36	0.00	0.01	47.61	29.47	57.69	1.24	38.40	0.00	0.00	0.00	75.1	2022	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100/50	14.31	18.18	16.44	287.74	0.16	3.44	0.21	3.34	0.00	0.00	60.44	30.28	156.36	2.25	0.14	0.00	0.00	0.00	283	2008	
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	180	7.32	6.84	36.13	238.50	0.20	0.00	0.03	4.12	0.00	0.00	20.35	109.44	162.63	3.82	0.41	0.00	0.00	0.00	10.1	2022	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	70	4.76	0.63	29.40	149.80	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	8	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	15.52	62.08	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.41	2.69	2.75	0.27	9.59	0.00	0.00	0.00	29.1	2022	
Итого за прием пищи:	700	28.63	32.86	108.51	856.90	0.54	16.19	0.78	12.19	0.00	0.01	151.91	194.98	438.23	8.98	48.54	0.00	0.00	0.00			
Ужин 2																						
кондитерские изделия безглютеновые	19	1.41	1.86	14.14	79.23	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.94	5.70	15.96	0.27	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:	219	7.41	8.26	23.54	199.23	0.10	2.60	0.06	0.00	0.00	0.00	244.94	33.70	195.96	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		133.49	105.78	397.83	3,136.96	1.77	448.98	2.41	21.89	0.89	0.48	1,262.64	572.57	2,029.02	29.34	886.01	0.94	0.05	0.06			

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	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.34	9.70	31.20	246.56	0.14	0.83	0.06	2.13	0.00	0.00	171.57	72.25	196.90	2.04	0.09	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	220	0.88	0.88	21.56	103.40	0.07	22.00	0.02	1.39	0.00	0.00	35.20	17.60	24.20	4.84	0.00	0.00	0.00	0.00	82.1	2022
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВО-РИСОВЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	70	11.62	1.54	0.00	60.20	0.08	0.35	0.01	0.26	0.00	0.07	21.00	24.50	168.00	0.49	234.50	0.11	0.00	0.00	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.55	58.20	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	2.69	2.75	0.27	9.59	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	810	31.43	34.11	69.34	717.52	0.34	23.36	0.36	5.71	1.76	0.32	308.50	128.30	539.93	9.32	356.32	0.27	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	250/15/15	6.28	9.50	11.59	157.13	0.07	9.47	0.39	0.48	0.00	0.00	67.87	31.92	97.34	1.89	3.00	0.00	0.00	0.00	35.1	2022
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	27.95	17.85	5.49	295.38	0.31	21.75	9.49	4.25	0.00	2.30	66.75	29.79	412.05	8.69	415.55	0.95	0.00	0.00	50.1	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	7.32	5.84	44.51	259.95	0.13	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	17.39	27.24	71.32	1.23	0.00	0.00	0.00	0.00	33.1	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	70	4.76	0.63	29.40	149.80	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	8	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.75	0.08	35.39	139.36	0.02	0.24	0.05	0.00	0.00	0.00	34.00	20.93	27.06	0.70	0.70	0.00	0.00	0.00	23.1	2022
Итого за прием пищи:	1000	47.86	34.00	128.88	1,015.62	0.67	41.46	9.97	6.33	0.00	2.30	225.11	146.98	708.57	14.91	419.25	0.95	0.00	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МЕДОМ	160/20	21.52	20.88	44.02	451.17	0.08	0.33	0.11	1.68	0.20	0.04	209.72	31.65	264.39	1.14	20.08	0.06	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:	380	21.52	20.88	64.22	543.17	0.10	4.33	0.11	1.68	0.20	0.04	223.72	39.65	278.39	3.94	20.08	0.06	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	21.73	53.97	26.63	679.88	0.67	14.30	0.58	3.36	0.00	0.00	50.30	70.66	290.18	3.78	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	70	4.76	0.63	29.40	149.80	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	8	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.06	0.01	15.72	64.39	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	9.93	3.45	4.14	0.33	9.59	0.00	0.00	0.00	28.1	2022
Итого за прием пищи:	627	27.43	58.71	74.74	946.90	0.82	33.50	0.70	6.64	0.00	0.00	102.17	114.14	385.15	6.49	11.99	0.00	0.00	0.00		
Ужин 2																					
кондитерские изделия безглютеновые	19	1.41	1.86	14.14	79.23	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.94	5.70	15.96	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	98.1	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	14.1	2022
Итого за прием пищи:	227	7.44	8.52	31.61	233.15	0.06	0.62	0.06	0.00	0.00	0.27	262.86	34.82	207.32	0.48	95.68	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		135.68	156.22	368.79	3,456.36	1.99	103.27	11.20	20.36	1.96	2.93	1,122.36	463.89	2,119.36	35.14	903.32	1.28	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО)	200	7.40	9.32	33.61	247.28	0.10	0.83	0.06	0.59	0.00	0.00	170.90	36.21	168.15	0.70	0.09	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)	24	5.88	6.84	0.00	84.96	0.01	0.19	0.07	0.00	0.00	0.00	240.00	10.80	153.60	0.24	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
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВО-РИСОВЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	70	11.62	1.54	0.00	60.20	0.08	0.35	0.01	0.26	0.00	0.07	21.00	24.50	168.00	0.49	234.50	0.11	0.00	0.00	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	14.55	58.20	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.39	2.69	2.75	0.27	9.59	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	599	32.80	30.10	51.93	609.30	0.22	1.58	0.25	1.07	0.00	0.07	572.92	91.68	661.60	2.02	244.18	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 РЫБОЙ	250/50	15.92	8.87	22.56	234.16	0.19	8.64	0.44	0.36	0.00	0.09	48.01	48.17	185.92	1.45	220.54	0.33	0.03	0.03	98	2008
КУРИНОЕ ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ	120	8.66	44.35	2.75	302.74	0.10	6.00	0.23	2.91	0.22	0.20	153.23	36.81	303.22	2.79	324.40	0.18	0.00	0.00	3	2024
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3.60	11.46	28.38	231.58	0.16	14.94	0.59	3.37	0.00	0.00	41.96	43.91	98.87	1.79	0.12	0.00	0.00	0.00	133	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	70	4.76	0.63	29.40	149.80	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	8	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.39	0.24	25.80	109.22	0.03	2.72	0.01	0.43	0.00	0.01	18.10	6.69	9.32	0.85	68.98	0.00	0.00	0.00	26.1	2022
Итого за прием пищи:	970	34.20	65.65	111.63	1,043.27	0.64	50.55	1.37	8.70	0.22	0.30	297.31	176.15	690.70	9.30	616.44	0.51	0.03	0.03		
Полдник																					
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВО-РИСОВЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	80	13.28	1.76	0.00	68.80	0.10	0.40	0.01	0.30	0.00	0.08	24.00	28.00	192.00	0.56	268.00	0.13	0.00	0.00	7	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	220	0.88	0.66	22.66	103.40	0.04	11.00	0.00	0.79	0.00	0.00	41.80	26.40	35.20	4.40	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	14.16	2.42	42.86	264.20	0.16	15.40	0.01	1.09	0.00	0.08	79.80	62.40	241.20	7.76	268.00	0.13	0.00	0.00		
Ужин																					
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	40	4.57	5.29	10.54	110.90	0.07	0.17	0.06	0.60	0.80	0.04	10.35	11.75	67.95	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	14.38	18.47	12.44	275.60	0.13	0.72	0.06	2.10	0.11	0.01	41.17	24.74	164.57	2.17	7.00	0.01	0.00	0.00	51.2	2022
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3.84	8.95	19.76	175.61	0.13	27.89	0.81	2.92	0.00	0.03	49.68	35.36	69.28	1.20	133.96	0.00	0.00	0.00	349	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	70	4.76	0.63	29.40	149.80	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	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	15.52	62.08	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.27	2.57	2.52	0.25	8.84	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	710	28.85	33.44	92.56	799.99	0.54	278.79	1.24	7.66	0.91	0.08	132.57	108.52	379.12	6.75	156.80	0.01	0.00	0.00		
Ужин 2																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	19	1.41	1.86	14.14	79.23	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.94	5.70	15.96	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	98.1	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	14.1	2022
Итого за прием пищи:	227	7.44	8.52	31.61	233.15	0.06	0.62	0.06	0.00	0.00	0.27	262.86	34.82	207.32	0.48	95.68	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		117.45	140.13	330.59	2,949.91	1.62	346.94	2.93	18.52	1.13	0.80	1,345.46	473.57	2,179.94	26.31	1,381.10	0.76	0.03	0.03		

12 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 КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.03	8.97	33.82	246.56	0.10	0.83	0.06	0.13	0.00	0.00	187.77	31.75	209.05	0.69	0.09	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 ВАРЕНЫЕ	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	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВО-РИСОВЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	70	11.62	1.54	0.00	60.20	0.08	0.35	0.01	0.26	0.00	0.07	21.00	24.50	168.00	0.49	234.50	0.11	0.00	0.00	8	2021	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4.66	3.88	21.84	140.46	0.04	0.85	0.03	0.00	0.00	0.00	166.74	19.75	117.95	0.40	9.30	0.00	0.00	0.00	29.1	2022	
Итого за прием пищи:	645	31.71	30.26	70.64	683.94	0.24	2.53	0.25	1.42	0.89	0.20	554.91	97.36	677.47	2.41	300.24	0.19	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 (БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ) С КУРОЙ	250/20	7.86	8.54	22.73	199.35	0.12	8.72	0.43	0.40	0.00	0.03	44.46	35.71	104.44	1.52	72.35	0.00	0.00	0.00	100	2008	
КОТЛЕТЫ "ОСОБЫЕ"	100	15.03	20.26	13.50	298.55	0.14	1.04	0.06	2.20	0.11	0.01	37.30	25.70	167.76	2.34	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 БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	70	4.76	0.63	29.40	149.80	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	8	2021	
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:	920	32.44	35.65	114.44	930.37	0.60	51.21	0.70	4.64	0.11	0.04	174.24	147.87	474.49	10.51	79.35	0.01	0.00	0.00			
Полдник																						
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВО-РИСОВЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	80	13.28	1.76	0.00	68.80	0.10	0.40	0.01	0.30	0.00	0.08	24.00	28.00	192.00	0.56	268.00	0.13	0.00	0.00	7	2021	
кондитерские изделия безглютеновые	33	2.44	3.23	24.55	137.61	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.58	9.90	27.72	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	91.1	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	220	0.88	0.88	21.56	103.40	0.07	22.00	0.02	1.39	0.00	0.00	35.20	17.60	24.20	4.84	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	
МОЛОКО в ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	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:	733	22.60	12.27	75.71	521.81	0.31	29.00	0.09	1.69	0.00	0.08	321.78	91.50	437.92	8.86	268.00	0.13	0.00	0.00			
Всего за день:		86.75	78.18	260.79	2,136.12	1.15	82.74	1.04	7.75	1.00	0.32	1,050.93	336.73	1,589.88	21.78	647.59	0.33	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг	
Итого за весь период	808.85	835.34	2,367.45	20,280.99	11.06	1,448.32	26.18	114.18	7.28	6.24	8,099.55	3,168.03	13,401.27	186.89	5,971.48	3.98	0.08	0.09	
Среднее значение за период	67.40	69.61	197.29	1,690.08	0.92	120.69	2.18	9.52	0.61	0.52	674.96	264.00	1,116.77	15.57	497.62	0.33	0.01	0.01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.0	37.1	46.9																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Целиакия 12 лет и старше	353	552	285	376	122