

6 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		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	90	0.81	0.09	2.61	15.30	0.05	22.50	0.15	0.35	0.00	0.00	12.60	18.00	23.40	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6.25	6.94	11.79	134.88	0.07	9.78	0.39	0.45	0.00	0.00	67.74	32.60	96.16	1.95	3.00	0.00	0.00	0.00	35.1	2022
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	20.93	21.42	6.69	303.30	0.08	3.83	0.15	2.26	0.00	0.00	92.01	33.32	229.78	3.01	0.12	0.00	0.00	0.00	105.2	2022
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	150	3.48	4.95	40.06	210.86	0.03	0.00	0.03	0.36	0.00	0.00	12.86	23.88	69.21	0.49	0.39	0.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	60	4.08	0.54	25.20	128.40	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	13.80	19.80	50.40	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	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:	875	36.30	34.02	121.74	932.10	0.35	36.35	0.77	4.60	0.00	0.00	233.01	148.53	496.01	8.25	4.21	0.00	0.00	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МЕДОМ	160/20	25.08	18.26	36.82	413.05	0.06	0.39	0.09	1.45	0.11	0.02	238.52	32.22	293.91	0.83	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	25.08	18.26	57.02	505.05	0.08	4.39	0.09	1.45	0.11	0.02	252.52	40.22	307.91	3.63	14.48	0.05	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.93	3.11	3.15	44.74	0.04	18.96	0.12	1.51	0.00	0.00	27.04	17.89	34.21	1.04	2.40	0.00	0.00	0.00	23	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	110	29.60	16.28	6.08	289.52	0.23	4.84	0.21	1.77	0.35	0.23	76.20	45.24	278.85	1.43	457.55	0.68	0.05	0.05	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	50	3.40	0.45	21.00	107.00	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	620	37.82	25.96	70.98	675.07	0.50	36.27	0.37	4.54	0.35	0.23	170.52	117.68	461.30	5.19	469.54	0.68	0.05	0.05		
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
кисломолочные продукты / 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:	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:		106.61	86.50	273.28	2,311.45	1.03	79.61	1.29	10.59	0.46	0.25	900.99	340.13	1,461.18	17.54	488.23	0.73	0.05	0.05		

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	6.90	8.15	30.95	224.81	0.10	0.76	0.05	1.10	0.00	0.00	154.69	48.16	161.92	1.15	0.12	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)	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
ХЛЕБЦЫ КУКУРУЗНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	50	8.30	1.10	0.00	43.00	0.06	0.25	0.01	0.19	0.00	0.05	15.00	17.50	120.00	0.35	167.50	0.08	0.00	0.00	8	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.37	3.64	21.39	135.32	0.04	0.80	0.03	0.00	0.00	0.00	156.14	18.54	110.75	0.39	9.27	0.00	0.00	0.00	29.1	2022
Итого за прием пищи:	528	28.69	33.34	56.03	638.70	0.26	3.08	0.30	3.96	1.32	0.24	397.70	99.13	528.07	3.33	287.86	0.20	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ, ПОМИДОР СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0.88	0.10	2.78	16.03	0.05	18.98	0.12	0.26	0.00	0.00	21.27	17.91	35.11	1.02	4.72	0.00	0.00	0.00	64.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250/10	5.59	5.15	22.61	159.49	0.14	8.66	0.43	0.62	0.00	0.01	38.00	37.48	98.55	1.49	37.48	0.00	0.00	0.00	98	2008
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	16.16	19.47	12.35	291.36	0.18	5.20	0.19	2.36	0.41	0.06	77.23	31.20	189.34	2.69	30.60	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	60	4.08	0.54	25.20	128.40	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	13.80	19.80	50.40	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2021
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	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:	880	31.42	31.55	113.48	872.98	0.64	145.29	0.98	4.70	0.41	0.14	220.64	147.38	480.72	8.53	85.90	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)	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:	395	10.12	5.06	38.59	257.76	0.17	61.00	0.02	0.90	0.00	0.00	74.64	40.45	142.14	4.56	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1.23	3.11	4.63	51.87	0.05	51.68	0.13	1.51	0.00	0.00	32.16	15.60	29.23	0.98	0.02	0.00	0.00	0.00	80	2008
ЯЗЫК ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ	100	17.82	24.20	7.17	317.97	0.12	3.00	0.34	1.17	0.00	0.26	81.24	31.71	252.61	4.00	271.04	0.00	0.00	0.00	7	2023
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	190	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	50	3.40	0.45	21.00	107.00	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.05	0.01	15.69	64.06	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	3.34	3.94	0.32	9.59	0.00	0.00	0.00	28.1	2022
Итого за прием пищи:	626	29.82	33.61	93.00	800.85	0.38	55.66	0.50	3.79	0.00	0.26	151.86	94.39	399.10	7.53	280.65	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
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ / МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	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:		107.49	112.08	332.71	2,803.44	1.51	265.65	1.86	13.35	1.73	0.91	1,107.70	416.17	1,757.35	24.43	750.09	0.23	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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	7.37	8.42	30.54	226.99	0.13	0.76	0.05	0.84	0.00	0.00	157.96	37.58	164.19	0.90	0.12	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)	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)	180	0.72	0.72	17.64	84.60	0.05	18.00	0.02	1.13	0.00	0.00	28.80	14.40	19.80	3.96	0.00	0.00	0.00	0.00	82.1	2022
ХЛЕБЦЫ КУКУРУЗНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	50	8.30	1.10	0.00	43.00	0.06	0.25	0.01	0.19	0.00	0.05	15.00	17.50	120.00	0.35	167.50	0.08	0.00	0.00	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	622	22.32	23.68	62.79	557.59	0.25	19.22	0.21	2.34	0.00	0.05	450.11	82.97	461.86	5.74	177.21	0.08	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	250/10/10	4.50	6.63	8.88	113.51	0.05	19.63	0.40	0.26	0.00	0.01	42.88	19.01	52.25	0.77	37.69	0.00	0.00	0.00	34.1	2022
ПЛОВ	240	18.16	38.95	49.07	611.47	0.44	3.90	1.02	2.11	0.00	0.00	57.07	65.31	246.93	2.67	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	60	4.08	0.54	25.20	128.40	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	13.80	19.80	50.40	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.18	0.11	22.23	91.57	0.01	1.20	0.00	0.18	0.00	0.01	12.02	3.81	4.19	0.37	32.60	0.00	0.00	0.00	26.1	2022
Итого за прием пищи:	850	29.83	47.20	117.99	1,022.55	0.62	26.65	4.06	3.73	0.00	0.06	143.77	126.83	409.57	5.64	169.29	0.00	0.00	0.00		
Полдник																					
ХЛЕБЦЫ КУКУРУЗНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	60	9.96	1.32	0.00	51.60	0.07	0.30	0.01	0.22	0.00	0.06	18.00	21.00	144.00	0.42	201.00	0.10	0.00	0.00	6	2021
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	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:	410	10.83	2.19	42.61	248.36	0.32	4.30	0.03	0.22	0.00	0.06	152.00	92.00	351.50	7.72	201.00	0.10	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)	90	0.81	0.09	2.61	15.30	0.05	22.50	0.15	0.35	0.00	0.00	12.60	18.00	23.40	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	60.1	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	4.61	24.59	11.47	212.02	0.07	1.35	0.10	1.72	0.11	0.10	48.66	21.19	152.60	1.56	171.90	0.10	0.00	0.00	314	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	190	4.04	7.53	20.93	168.58	0.13	28.90	1.02	2.35	0.00	0.03	58.53	39.64	75.38	1.31	145.86	0.00	0.00	0.00	349	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	50	3.40	0.45	21.00	107.00	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	675	20.65	44.05	79.97	736.06	0.44	52.77	1.31	5.90	0.11	0.13	159.84	116.22	364.99	5.73	327.35	0.10	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
кисломолочные продукты / молоко в индивидуальной упаковке	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:		91.07	125.64	334.97	2,797.71	1.69	103.56	5.67	12.19	0.11	0.57	1,168.58	452.84	1,795.24	25.31	970.53	0.28	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	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	6.15	7.80	32.58	224.54	0.06	0.76	0.05	0.24	0.00	0.00	153.18	29.26	143.27	0.39	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
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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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)	180	0.72	0.54	18.54	84.60	0.04	9.00	0.00	0.65	0.00	0.00	34.20	21.60	28.80	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	83.1	2022
ХЛЕБЦЫ РИСОВО-КУКУРУЗНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	50	8.30	1.10	0.00	43.00	0.06	0.25	0.01	0.19	0.00	0.05	15.00	17.50	120.00	0.35	167.50	0.08	0.00	0.00	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	763	23.56	23.66	80.63	632.10	0.18	10.53	0.20	2.07	0.89	0.18	388.93	92.41	476.91	5.44	233.56	0.16	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	250/15	9.57	5.25	21.22	172.95	0.08	7.44	0.42	0.39	0.00	0.00	38.13	27.75	86.98	1.47	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	240	33.64	22.65	29.29	456.35	0.35	16.82	0.41	2.80	0.00	0.17	234.12	83.80	416.05	2.59	424.43	0.63	0.05	0.05	47.1	2024
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	60	4.08	0.54	25.20	128.40	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	13.80	19.80	50.40	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2021
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	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:	880	52.94	29.20	127.33	1,000.00	0.70	263.24	1.30	6.02	0.00	0.24	333.37	170.02	621.71	7.97	445.19	0.63	0.05	0.05		
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)	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:	445	10.72	5.16	43.54	286.76	0.16	124.00	0.02	1.04	0.00	0.00	90.14	49.95	162.64	5.01	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2.03	4.81	10.72	94.78	0.07	9.15	0.56	2.35	0.00	0.01	42.30	27.89	54.41	1.17	38.40	0.00	0.00	0.00	75.1	2022
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100/50	14.31	16.73	15.57	271.27	0.16	3.44	0.21	2.71	0.00	0.00	60.44	30.28	156.34	2.25	0.14	0.00	0.00	0.00	283	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	6.10	6.50	30.12	206.01	0.17	0.00	0.03	3.46	0.00	0.00	18.55	91.44	135.81	3.19	0.41	0.00	0.00	0.00	10.1	2022
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	50	3.40	0.45	21.00	107.00	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	630	25.84	28.49	92.93	741.14	0.48	12.61	0.80	9.50	0.00	0.01	140.20	168.80	391.31	7.88	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
кисломолочные продукты / 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:	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:		120.47	94.77	367.97	2,859.23	1.62	412.98	2.38	18.63	0.89	0.43	1,197.58	514.88	1,848.53	26.77	727.29	0.79	0.05	0.05		

10 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	7.65	8.48	29.32	225.09	0.13	0.76	0.05	1.97	0.00	0.00	156.20	67.06	180.57	1.90	0.12	0.00	0.00	0.00	184	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.53	13.67	1.95	173.63	0.05	0.16	0.20	1.71	1.76	0.25	72.13	11.26	146.17	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)	180	0.72	0.72	17.64	84.60	0.05	18.00	0.02	1.13	0.00	0.00	28.80	14.40	19.80	3.96	0.00	0.00	0.00	0.00	82.1	2022
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВО-РИСОВЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	50	8.30	1.10	0.00	43.00	0.06	0.25	0.01	0.19	0.00	0.05	15.00	17.50	120.00	0.35	167.50	0.08	0.00	0.00	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	708	27.25	30.57	63.52	644.36	0.29	19.19	0.34	5.18	1.76	0.30	280.48	112.91	470.81	8.16	289.35	0.24	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	90	0.81	0.09	2.61	15.30	0.05	22.50	0.15	0.35	0.00	0.00	12.60	18.00	23.40	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6.25	6.94	11.79	134.88	0.07	9.78	0.39	0.45	0.00	0.00	67.74	32.60	96.16	1.95	3.00	0.00	0.00	0.00	35.1	2022
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	22.83	14.96	5.91	250.23	0.25	18.42	7.62	3.24	0.00	1.84	71.99	26.57	339.82	7.04	332.45	0.76	0.00	0.00	50.1	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	190	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	60	4.08	0.54	25.20	128.40	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	13.80	19.80	50.40	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	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:	935	42.04	28.45	125.41	928.12	0.62	50.94	8.24	5.35	0.00	1.84	217.52	145.14	608.16	13.02	336.15	0.76	0.00	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МЕДОМ	160/20	21.34	18.60	42.62	424.18	0.08	0.32	0.10	1.21	0.20	0.04	207.47	31.08	261.82	1.12	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	21.34	18.60	62.82	516.18	0.10	4.32	0.10	1.21	0.20	0.04	221.47	39.08	275.82	3.92	20.08	0.06	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.93	3.11	3.15	44.74	0.04	18.96	0.12	1.51	0.00	0.00	27.04	17.89	34.21	1.04	2.40	0.00	0.00	0.00	23	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	21.73	51.56	26.63	658.09	0.67	14.30	0.58	2.31	0.00	0.00	50.30	70.66	290.13	3.78	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	50	3.40	0.45	21.00	107.00	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.05	0.01	15.69	64.06	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	3.34	3.94	0.32	9.59	0.00	0.00	0.00	28.1	2022
Итого за прием пищи:	586	26.11	55.13	66.47	873.89	0.79	34.24	0.70	4.80	0.00	0.00	98.41	108.39	370.28	6.14	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
кисломолочные продукты / молоко в индивидуальной упаковке	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:		124.18	141.27	349.83	3,195.70	1.86	109.31	9.44	16.54	1.96	2.45	1,080.74	440.34	1,932.39	31.72	753.25	1.06	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)	180	6.76	8.12	31.56	225.76	0.10	0.76	0.05	0.53	0.00	0.00	155.57	33.42	153.73	0.65	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)	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)	8	0.05	6.60	0.06	59.84	0.00	0.00	0.00	0.06	0.18	0.00	0.96	0.00	1.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВО-РИСОВЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	50	8.30	1.10	0.00	43.00	0.06	0.25	0.01	0.19	0.00	0.05	15.00	17.50	120.00	0.35	167.50	0.08	0.00	0.00	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	537	28.83	26.81	49.86	555.62	0.20	1.41	0.23	0.90	0.00	0.05	551.35	81.89	598.80	1.83	177.21	0.08	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ, ПОМИДОР СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0.88	0.10	2.78	16.03	0.05	18.98	0.12	0.26	0.00	0.00	21.27	17.91	35.11	1.02	4.72	0.00	0.00	0.00	64.1	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	250/50	15.32	7.07	22.69	216.17	0.18	8.86	0.44	0.32	0.00	0.09	49.05	47.68	180.64	1.45	210.49	0.31	0.02	0.03	98	2008
КУРИНОЕ ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ	120	8.73	42.53	3.15	288.16	0.10	6.60	0.24	2.11	0.22	0.20	157.73	37.62	304.35	2.83	324.40	0.18	0.00	0.00	3	2024
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3.59	8.08	27.68	198.31	0.16	14.84	0.58	1.90	0.00	0.00	41.24	43.78	98.61	1.79	0.12	0.00	0.00	0.00	133	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	60	4.08	0.54	25.20	128.40	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	13.80	19.80	50.40	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.18	0.11	22.23	91.57	0.01	1.20	0.00	0.18	0.00	0.01	12.02	3.81	4.19	0.37	32.60	0.00	0.00	0.00	26.1	2022
Итого за прием пищи:	940	32.78	58.43	103.73	938.64	0.60	50.48	1.38	5.95	0.22	0.30	295.11	170.60	673.30	8.66	572.33	0.49	0.02	0.03		
Полдник																					
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВО-РИСОВЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	60	9.96	1.32	0.00	51.60	0.07	0.30	0.01	0.22	0.00	0.06	18.00	21.00	144.00	0.42	201.00	0.10	0.00	0.00	7	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯ)	180	0.72	0.54	18.54	84.60	0.04	9.00	0.00	0.65	0.00	0.00	34.20	21.60	28.80	3.60	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:	440	10.68	1.86	38.74	228.20	0.13	13.30	0.01	0.87	0.00	0.06	66.20	50.60	186.80	6.82	201.00	0.10	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)	90	1.17	0.09	4.41	23.40	0.09	225.00	0.28	0.60	0.00	0.00	7.20	9.90	14.40	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ РУБЛЕННЫЙ	100	14.35	18.44	12.44	275.19	0.13	0.72	0.06	1.88	0.11	0.01	41.13	24.77	164.14	2.14	7.00	0.01	0.00	0.00	51.2	2022
РАГУ ОВОЩНОЕ	190	3.98	7.53	20.58	166.76	0.13	28.60	0.95	2.33	0.00	0.03	55.36	38.29	73.43	1.27	145.86	0.00	0.00	0.00	349	2008
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ РИСОВЫЙ	50	3.40	0.45	21.00	107.00	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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:	650	27.47	31.80	84.49	745.33	0.50	254.50	1.35	6.39	0.91	0.08	132.81	103.78	364.44	6.29	168.70	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
кисломолочные продукты / 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:	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:		107.17	127.16	300.36	2,667.02	1.53	322.29	3.03	14.11	1.13	0.49	1,290.41	440.57	2,019.30	24.07	1,119.24	0.68	0.02	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	180	6.42	7.80	31.76	225.09	0.10	0.76	0.05	0.11	0.00	0.00	171.32	29.26	191.91	0.64	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 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)	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	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВО-РИСОВЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	50	8.30	1.10	0.00	43.00	0.06	0.25	0.01	0.19	0.00	0.05	15.00	17.50	120.00	0.35	167.50	0.08	0.00	0.00	8	2021	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.37	3.64	21.39	135.32	0.04	0.80	0.03	0.00	0.00	0.00	156.14	18.54	110.75	0.39	9.27	0.00	0.00	0.00	29.1	2022	
Итого за прием пищи:	583	27.48	26.76	68.11	625.17	0.22	2.31	0.23	1.29	0.89	0.18	521.62	86.66	604.75	2.21	233.24	0.16	0.00	0.00			
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	90	0.81	0.09	2.61	15.30	0.05	22.50	0.15	0.35	0.00	0.00	12.60	18.00	23.40	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	61.1	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ) С КУРОЙ	250/10	5.59	4.94	22.86	158.68	0.11	8.84	0.43	0.31	0.00	0.01	44.29	33.79	85.75	1.39	37.66	0.00	0.00	0.00	100	2008	
КОТЛЕТЫ "ОСОБЫЕ"	100	14.94	18.50	13.50	282.23	0.15	1.04	0.06	0.91	0.11	0.01	37.22	25.79	166.63	2.30	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	60	4.08	0.54	25.20	128.40	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	13.80	19.80	50.40	1.20	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:	890	29.31	30.19	110.08	850.28	0.58	48.83	0.68	3.03	0.11	0.02	170.29	140.74	443.67	10.04	44.66	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)	180	0.72	0.72	17.64	84.60	0.05	18.00	0.02	1.13	0.00	0.00	28.80	14.40	19.80	3.96	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:	693	22.44	12.11	71.79	503.01	0.29	25.00	0.09	1.43	0.00	0.08	315.38	88.30	433.52	7.98	268.00	0.13	0.00	0.00			
Всего за день:		79.23	69.06	249.98	1,978.46	1.09	76.14	1.00	5.75	1.00	0.28	1,007.29	315.70	1,481.94	20.23	545.90	0.30	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	736.22	756.48	2,209.10	18,613.01	10.33	1,369.54	24.67	91.16	7.28	5.38	7,753.29	2,920.63	12,295.93	170.07	5,354.53	4.07	0.12	0.13	
Среднее значение за период	61.35	63.04	184.09	1,551.08	0.86	114.13	2.06	7.60	0.61	0.45	646.11	243.39	1,024.66	14.17	446.21	0.34	0.01	0.01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.8	36.6	47.6																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Целиакия 7-11 лет	312	521	262	344	122