



2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Земельная ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецепт	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Рв, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Са, мг					
<b>Завтрак</b>																							
Нарезанная крушина	100	13,9	43,8	10,7	218,5	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	0,00	21,80	55,80	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
Макаронные изделия отварные	189	7,9	2,8	50,8	283,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	309	2015		
Икра рыбная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,90	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2015		
Батон калорийный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	580	25,5	20,2	89,4	603,2	0,27	2,13	62,70	0,00	0,00	0,00	87,70	89,10	108,24	3,78	237,30	74,50	0,00	0,00				
<b>Обед</b>																							
Борщ на свежей капусте с картофелем со сметаной 250/10	260	2,1	5,6	12,8	113,9	0,00	6,10	6,20	0,00	0,00	0,00	55,40	24,50	50,50	1,80	342,80	88,40	0,00	0,10	62	2015		
Душан на сметане 50/50	100	10,2	27,9	4,5	341,6	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	14,70	4,60	13,30	0,40	58,50	80,80	0,00	0,00	280	2015			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508	2004			
Напиток на смеси соевофруктов	200	0,4	0,1	23,9	99,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015			
Булочка сахарная	50	4,9	4,8	32,1	191,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	6,70	39,80	0,50	59,10	21,30	0,00	0,00	424	2015			
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	29,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	89121	TV			
Батон калорийный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	840	31,5	48,7	140,6	1150,1	0,30	9,10	23,50	0,10	0,30	123,50	197,90	367,70	9,20	838,50	269,60	0,00	0,10					
Всего за день:		57,0	68,9	240,0	1833,3	0,77	11,23	86,20	0,10	0,80	211,20	287,00	473,94	12,98	1073,80	340,10	0,00	0,10					



4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный										Минеральные вещества							№ рецепт	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	ЕЗ, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Na, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																								
Блинок Нежный	100	11,5	20,6	11,5	287,5	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	4,70	18,90	118,00	1,80	88,80	28,10	0,00	0,00	0,00	ТР				
Картофельное пюре	180	4,0	4,1	27,1	168,3	0,20	12,80	10,80	0,10	4,70	26,10	104,20	1,40	938,90	70,30	0,00	0,00	0,00	580	2014				
Омлет соевый консервированный	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,82	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2015				
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	18,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2015				
Батон белгородский	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	550	18,9	25,3	74,9	622,0	0,30	15,15	10,80	0,10	0,20	87,30	74,02	265,20	4,38	1 048,10	98,80	0,00	0,00						
<b>Обед</b>																								
Ци из свежей капусты с картофелем с маслом 250/170	280	3,1	7,7	9,1	122,3	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	48,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	88	2015				
Гречи на гарнир 170/140	100	12,5	11,4	3,6	202,8	0,11	1,89	35,83	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290	2015				
Рис отварной	180	4,7	5,8	48,2	269,4	0,10	0,00	19,20	0,10	0,00	39,00	39,20	91,00	0,70	87,80	72,80	0,00	0,00	302	2015				
Напиток из шиповника и яблока	200	0,4	0,1	28,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,8	0,10	0,00	0,00	0,00	6,50	6,90	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	68121	TV				
Батон белгородский	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	800	24,8	26,1	107,6	816,0	0,31	44,79	55,13	0,10	0,38	144,80	87,93	287,68	5,90	613,40	201,98	0,00	0,10						
Батон за день:		43,7	51,4	182,5	1 438,0	0,61	59,94	65,93	0,20	0,58	232,10	191,95	552,88	9,88	1 592,50	298,78	0,00	0,10						

5 день

Привез пицци, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Se, мг						
Сухие палочки	180	27,4	9,6	32,5	350,7	0,00	0,50	25,30	0,30	0,40	229,30	36,90	293,00	1,30	267,10	7,80	0,00	0,00	0,00	10	2008			
Фруктовая подливка	50	0,1	0,0	24,1	96,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2015			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015			
Батон калорийный	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,50	23,50	0,60	33,30	1,10	0,00	0,00	0,00					
Фрукт(яблоко,кайенский,груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	70,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пицци:	650	30,4	11,0	94,7	627,3	0,00	13,63	35,30	0,30	0,40	273,10	51,00	328,60	5,48	714,20	11,50	0,00	0,00	0,00					
<b>Обед</b>																								
Рисосольник Ленинградский со сметаной 250г.10	200	2,7	5,6	17,5	136,6	0,10	6,80	0,20	0,00	0,40	40,70	26,80	71,60	1,50	487,70	65,40	0,00	0,10	0,10	86	2015			
Гречка по-ленински	290	24,9	7,6	39,4	333,2	0,30	3,20	0,40	0,00	0,20	52,80	134,20	266,90	5,50	820,10	156,70	0,10	0,00	0,00	1	2025			
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015			
Печенье	40	2,2	13,6	23,8	222,0	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					
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	69121	17			
Батон калорийный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пицци:	830	33,4	26,3	118,0	856,4	0,50	10,03	6,60	0,00	0,60	113,70	173,90	407,60	8,78	1 084,80	244,50	0,10	0,10	0,10					
Всего за день:		63,8	39,3	210,7	1 483,7	0,50	23,66	41,90	0,30	1,00	386,80	234,90	740,40	14,26	1 799,70	266,00	0,10	0,10	0,10					

6 День

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			l, мг	F, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																				
Плов со свиными	200	16,4	22,1	69,1	545,6	0,10	2,20	0,60	0,00	0,10	41,60	61,60	230,30	2,70	209,90	75,40	0,00	0,00	265	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Ерлен-бродированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,60	1,80	0,00	0,00		
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0	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		
Итого за прием пищи:	450	21,4	30,5	110,7	817,6	0,20	2,23	0,60	0,00	0,10	63,70	79,60	275,60	3,98	275,40	77,20	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с мясом	250	3,8	5,6	20,0	146,4	0,10	3,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,80	1,80	691,20	78,40	0,00	0,10	97	2015
Печенка по-строгановски	100	13,2	11,3	3,5	184,8	0,20	8,49	67,70	0,00	144,86	33,22	17,48	292,96	5,00	0,00	85,92	0,00	0,00	265	2015
Майонезная капуста отварная	160	7,9	2,6	50,8	283,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	80,40	73,10	0,00	0,00	309	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	62,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	TY
Ерлен-бродированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0	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		
Итого за прием пищи:	800	28,6	27,5	121,5	872,0	0,50	16,22	63,10	0,20	145,26	123,02	75,99	480,36	9,98	848,60	238,82	0,00	0,10		
Всего за день:		51,0	58,3	232,2	1689,6	0,70	20,45	65,70	0,20	145,36	186,72	145,49	755,95	13,96	1124,00	317,02	0,00	0,10		

7 День

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепта	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	В6, мкг	В12, мкг	См, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг	Na, мг					
Каша рисовая молочная жидкая в вилочку сливочным	203	5,6	9,8	38,6	264,5	0,07	1,07	52,70	0,00	0,14	118,19	27,33	125,51	0,39	0,00	35,92	0,00	0,00	182	2015					
Еггберри с виноградными ягодами	50	5,5	7,1	16,3	133,6	0,10	0,00	0,00	0,00	7,10	8,20	46,70	0,80	90,60	1,30	0,00	0,00	3	2004						
Чай с лимоном	205	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	14,30	6,30	5,40	0,80	34,10	0,00	0,00	0,00	377	2015						
Фруктовый мандарин (ручка)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,20	2,80	361,40	2,50	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	588	11,8	17,4	82,8	541,8	0,17	14,87	52,70	0,00	0,14	150,39	52,23	194,91	4,69	469,30	39,82	0,00	0,00							
<b>Обед</b>																									
Суп картофельный с яйцом	250	3,8	5,6	20,0	148,4	0,10	9,70	0,20	0,20	35,70	31,30	65,80	1,80	691,20	78,40	0,00	0,10	97	2015						
Тертая "Чушки" с маслом Солером 70/50	120	9,8	16,7	8,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00								
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,20	0,10	22,10	147,80	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508	2004						
Напиток на лимонной и мякоти	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015						
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	TV						
Борщ картофельный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,80	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00								
Печенье	20	1,1	6,9	11,8	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	820	29,0	37,8	131,8	991,3	0,76	42,20	17,70	0,30	0,70	103,60	216,50	478,20	10,60	1198,80	183,50	0,00	0,10							
Всего за день:		40,8	55,2	214,6	1533,1	0,95	57,07	70,40	0,30	0,84	264,59	289,73	679,11	15,29	1885,10	233,32	0,00	0,10							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			L, мг	F, мг	Se, мг	
																						В2, мг
Колбаса рижская	100	12,2	6,1	17,6	183,2	0,10	0,70	0,00	0,13	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	178,30	0,00	0,00	0,00	0,00	т.к.	
Картофельное пюре	180	4,0	4,1	27,1	166,3	0,20	12,90	10,60	0,10	0,10	47,60	96,10	104,20	1,40	999,90	70,30	0,00	0,00	0,00	0,00	520	2024
Запеченый картофель	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,10	2,40	0,00	0,00	0,00	10,80	11,30	39,50	0,40	59,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2010
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон калорийный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	13,20	34,00	0,80	62,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	21,2	13,5	64,2	548,3	0,50	16,00	10,80	0,23	0,20	117,30	166,40	345,90	4,98	1392,00	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																						
Цып на сковороде капуста с картошкой в масле	260	3,1	7,7	9,1	122,3	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,90	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2015
Курочка в кисло-сладком соусе	100	12,4	12,3	3,6	179,7	0,11	1,85	35,00	0,00	0,06	41,27	14,73	98,54	1,06	0,00	51,41	0,00	0,00	0,00	0,00	290	2015
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	62,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	TY
Батон калорийный	20	1,5	0,6	10,3	62,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батник (сливки)	18	1,5	6,3	9,1	90,5	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		
Итого за прием пищи:	808	28,5	29,1	107,9	820,3	0,21	13,96	42,40	0,00	0,36	142,07	62,73	239,94	5,64	459,90	200,71	0,00	0,00	0,00	0,00	т.к.	
Всего за день:		487,7	42,8	192,1	1368,6	0,81	30,01	53,20	0,23	0,56	269,37	169,13	568,74	10,22	1851,90	450,71	0,00	0,00	0,00	0,00		



10 день

Премия гиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Е2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Li, мг	Ф, мг	Se, мг					
Тортельни, "Мир Бол"	100	6,0	9,5	8,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	0,00	тк	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	372,80	74,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	508	2004
Супе мясной с овощной	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	587	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон поджаренный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,90	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	62,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за премию гиши	550	19,8	18,6	80,5	621,8	0,40	1,03	17,40	0,10	0,20	52,20	170,00	280,20	6,78	473,00	100,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обеда																							
Суп картофельный с горохом тушеный	200	5,5	5,3	16,5	146,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,06	42,50	36,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2015	
Рыбу на овощах с картой	280	19,7	8,7	29,3	280,8	0,20	32,40	0,40	0,00	0,20	90,60	81,60	203,30	3,40	1 131,00	71,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1437тк	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Пюре	40	2,2	13,8	23,8	222,0	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		
Хлеб ржачий	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	5,10	23,50	1,10	40,90	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ	
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за премию гиши	820	31,0	28,8	104,9	815,5	0,43	35,23	0,40	0,00	0,28	153,50	110,30	324,70	7,31	1 198,00	138,30	0,10	0,00	0,00	0,00			
Итого за день:		50,8	47,4	185,4	1 437,3	0,83	35,23	17,80	0,10	0,48	205,50	280,30	614,90	14,09	1 811,00	239,10	0,10	0,00	0,00	0,00			

11 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Фе, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	So, мг				
Сухие творожки	100	27,4	9,6	82,5	380,7	0,00	0,50	38,36	0,30	0,40	225,50	36,90	293,00	1,30	287,10	7,90	0,00	0,00		ТТК		
Фруктовый йогурт	50	0,1	0,0	24,1	96,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	10	2008		
Чай с малиной соевым сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00				
Фрукт(блгородский,груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	86,40	2,60	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	500	30,4	11,0	94,7	627,3	0,00	13,63	38,36	0,30	0,40	273,10	61,00	338,60	5,46	714,90	11,50	0,00	0,00				
<b>Обед</b>																						
Светлолик со сметаной	280	2,3	5,7	17,1	132,0	0,10	7,00	6,20	0,00	0,30	47,80	28,00	61,30	1,60	489,00	74,30	0,00	0,10	83	2015		
Котлета картофельная на масле курицы пармезианов заменитель (Молочком из супа)	100	20,4	13,9	21,4	286,7	0,20	0,50	0,10	0,30	0,20	28,90	29,10	179,10	2,60	227,80	47,10	0,10	0,00	486	2004		
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	69,30	1,40	50,40	73,10	0,00	0,00	308	2015		
Нарезка из овощей тушеных (картофель)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,80	61,60	0,00	0,00	0,00	348	2015		
Хлеб ржачий	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	TV		
Батон поджаренный	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	800	34,3	23,4	126,7	866,4	0,50	7,60	13,50	0,30	0,50	139,60	87,90	346,40	7,60	629,80	169,90	0,10	0,10				
Всего за день:		64,7	34,4	221,4	1493,7	0,50	21,23	48,80	0,60	0,90	412,70	148,90	685,00	13,06	1644,70	208,40	0,10	0,10				

12 ДЕНЬ

Пржем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг	
																					Общая
Редка тушенка с овощами	100	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	327,70	123,30	0,00	0,00	0,00	374	2004
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,67	0,71	0,00	72,28	0,00	0,00	0,00	302	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	16,0	60,0	0,00	0,03	0,06	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон восточный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00		
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	222,0	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		
Итого за прием пищи:	580	18,3	25,2	102,1	706,9	0,14	1,53	0,40	0,00	0,40	61,45	78,21	233,97	2,29	387,00	136,85	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
Сырники со-домашнему на масле	280	4,4	4,7	9,8	100,7	0,00	5,40	0,00	0,00	0,30	31,40	19,80	57,60	1,40	351,80	63,90	0,00	0,10	0,00	158	2004
Гречка про-крученая	280	24,9	7,6	39,4	333,2	0,30	3,20	0,40	0,00	0,20	52,90	124,20	289,90	5,50	520,10	156,70	0,10	0,00	0,00	1	2025
Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,00	4,20	0,10	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,40	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	16,0	60,0	0,00	0,03	0,06	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	66121	TY
Батон восточный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Булочка сахарная	30	3,6	6,3	22,0	139,0	0,00	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	36,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	424	2015
Итого за прием пищи:	880	37,6	24,9	111,1	828,9	1,00	12,83	2,50	0,00	0,53	138,90	188,20	448,20	9,78	1 127,70	247,00	0,10	0,10	0,00		
Всего за день:		55,9	50,1	212,2	1 535,8	1,14	14,35	2,90	0,00	0,93	280,35	298,01	659,17	12,07	1 494,70	443,85	0,10	0,10	0,00		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мкг	Сa, мг	Мg, мг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мг	l, мг	F, мг	So, мг			
Итого за весь период	582,3	584,3	2 513,3	18 237,4	8,54	352,25	502,73	2,03	151,60	3 023,73	2 348,69	6 821,20	141,88	17 370,10	3 349,98	0,40	0,80			
Среднее значение за период	48,4	48,7	217,8	1 519,8	0,71	28,36	41,89	0,17	12,63	251,98	195,30	568,43	11,82	1 447,50	273,17	0,00	0,10			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	13,0	28,8	58,2																	

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВХОДА ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	583	829