Утверждаю

Директор ГБОУ школы-интернат №2 Кировского района г. Санкт-Петербурга

_____ К.К. Бейнарович

Приказ № 69 п.5

«30» декабря 2021 г.

С 12 до 18 лет

Примерное цикличное 10-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (1 завтрак, 2 завтрак, обед, полдник, ужин, 2 ужин) для обеспечения детей и подростков в школе-интернате с 24 часовым пребыванием.

ГБОУ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
Бейнарович Константин Константинович, ДИРЕКТОР
30.12.2021 12:51 (MSK), Сертификат No
0#A09740073AD95B549403D1C20E1DD29

МЕНЮ

Интернат 12-18

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ 180	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 250	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 250
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50
						БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50			
II Завтрак									
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	ГРУША 200	ЯБЛОКО 200	БАНАН 200	БАНАН 250	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	ГРУША 200	ЯБЛОКО 200	МАНДАРИН 150	БАНАН 200
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 49	СЫРКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ 160	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ 150/35	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ 200	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ 170/28	КАКАО С МОЛОКОМ 200
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 250	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ 125	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 100/38/10
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 250	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 42	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100		ЧАЙ С САХАРОМ 200		КЕФИР 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100					БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100		
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ , СЫРОМ И РАСТ. МАСЛОМ 110	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ С РАСТ. МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 110	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 110	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 110	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100
СУП КАРТ. С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ 300/15/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ 300/50/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ 300/20/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 300/12	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ 300/30/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И С ГОВЯДИНОЙ 300/25	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 300/25/10	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 300/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ 300	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 300/25/10
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 80	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 80	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ 100	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 65/40	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	РЫБА ЖАРЕНАЯ 110	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	СУФЛЕ ИЗ КУР 110	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 150
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. С 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 250	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВ. МАСЛОМ 250	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ 250	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 250
ХЛЕБ РЖАНОЙ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	РИС ОТВАРНОЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 200
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 150	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 150
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 150	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200					ХЛЕБ РЖАНОЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200

		СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200						
Полдник									
ЯБЛОКО 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ 125	МОЛОКО ПО 0.2 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ 125	ПЕЧЕНЬЕ 75	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ 100
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ 100	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ПРЯНИКИ 75	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 75	ПРЯНИКИ 75	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ 100	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 75	МОЛОКО ПО 0.2 200	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ 200
ПЕЧЕНЬЕ 75									
Ужин									
МАНДАРИН 100	АПЕЛЬСИН 200	МАНДАРИН 120	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 110	МАСЛО СЛИВ (ПОРЦИЯМИ) 10	ЯБЛОКО 150	МАНДАРИН 150	ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 110	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ 100/15	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ КУСКОМ 110	МАСЛО СЛИВ (ПОРЦИЯМИ) 10
МАСЛО СЛИВ (ПОРЦИЯМИ) 10	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 110	ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ КУСКОМ 110	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 200/50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 110	МАСЛО СЛИВ (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВ (ПОРЦИЯМИ) 10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 110
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 180	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 110/50	ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ 100	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/6	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ 110	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	РАГУ ОВОЩНОЕ 200
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕС СЫРОМ. С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/18	РАГУ ОВОЩНОЕ 250	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ 250	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 250	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВ. МАСЛОМ 250	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/8
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/4	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 75
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН ВЕЩЕСТВАМИ 150	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50				ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50
						БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50			
Ужин 2									
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200		КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200	

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 24 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
II Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	49	8.1	18.3	0.0	196.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	13.90	11.90	99.00	1.00	162.90	0.00	0.00	0.00	15	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	5.9	10.8	33.2	251.6	0.00	0.50	0.10	1.00	0.20	0.10	108.60	16.10	96.50	0.40	186.70	9.00	0.00	0.00	189	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.9	0.4	31.1	146.3	0.00	100.00	0.20	0.00	0.00	0.10	13.90	3.90	3.90	0.70	13.10	0.00	0.00	0.00	441	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**609**	**22.5**	**40.7**	**115.8**	**931.6**	0.20	100.50	0.40	1.20	0.40	0.30	156.60	44.90	266.30	3.10	456.20	9.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ , СЫРОМ И РАСТ. МАСЛОМ	110	5.0	14.3	10.1	189.7	0.00	4.70	0.00	4.40	0.00	0.00	149.30	26.90	103.70	1.50	341.20	7.90	0.00	0.00	48	2008
СУП КАРТ. С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	300/15/10	9.4	8.8	34.0	256.7	0.20	6.40	0.40	1.70	0.10	0.00	36.60	31.40	121.10	1.80	563.20	8.60	0.00	0.00	92	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	13.5	15.5	25.9	297.8	0.10	37.00	0.40	0.80	0.20	0.20	130.40	54.50	173.30	3.60	598.10	10.80	0.00	0.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. С	200	0.6	0.1	39.3	161.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.50	9.50	29.10	0.70	208.20	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1035**	**38.4**	**40.0**	**172.9**	**1 211.2**	0.60	48.10	0.80	10.20	0.30	0.30	361.80	150.80	557.70	13.60	1 914.70	35.70	0.00	0.00		
Полдник																					
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	75	5.6	7.4	55.8	312.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.80	15.00	67.50	1.60	82.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**475**	**8.0**	**8.2**	**95.0**	**496.8**	0.30	70.00	0.00	1.30	0.00	0.00	95.80	39.00	121.50	6.20	924.50	4.00	0.00	0.00		
Ужин																					
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.20	0.00		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	110	1.3	0.2	4.4	27.5	0.10	28.70	0.20	0.40	0.00	0.00	16.00	22.90	29.80	1.10	332.30	2.30	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	19.90	4.30	69.60	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00	213	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/18	10.6	14.1	41.1	333.5	0.10	0.00	0.20	1.60	0.20	0.10	147.30	13.70	121.20	1.30	91.30	0.90	0.00	0.00	211	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	4.00	7.40	0.70	25.30	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	150	11.3	4.4	77.1	393.0	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	28.50	19.50	97.50	1.50	138.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**769**	**29.2**	**31.7**	**145.5**	**988.6**	0.50	66.70	0.60	3.20	1.30	0.30	252.70	75.40	344.40	5.60	799.80	11.30	0.20	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	5.8	6.4	8.0	118.0	0.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	266.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**5.8**	**6.4**	**8.0**	**118.0**	0.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	266.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**103.9**	**127.0**	**537.2**	**3 746.2**	1.70	286.70	1.80	15.90	2.00	1.20	1 106.90	338.10	1 555.90	28.70	4 387.20	60.00	0.20	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	180	4.3	7.3	16.0	147.4	0.00	0.60	0.00	0.40	0.10	0.10	117.50	23.90	109.50	0.50	194.60	10.50	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.6	1.9	20.3	109.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	85.20	14.40	70.30	0.40	135.40	7.20	0.00	0.00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**440**	**10.8**	**19.0**	**62.1**	**463.1**	0.10	1.00	0.10	0.60	0.30	0.20	213.40	44.80	214.20	1.40	377.50	17.70	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ГРУША	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.00	10.00	0.00	0.70	0.00	0.10	38.00	24.00	32.00	4.00	310.00	2.00	0.00	0.00		2008
СЫРКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ	160	0.0	155.0	0.0	1 395.2	0.00	0.00	0.00	148.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	204.00	22.40	144.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**660**	**13.9**	**163.4**	**81.3**	**1 856.0**	0.20	11.00	0.10	149.50	0.00	0.30	261.00	59.40	243.90	5.20	694.00	20.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ	100	2.1	8.1	7.0	112.6	0.00	33.80	0.00	3.40	0.00	0.00	55.50	18.80	39.20	0.80	344.80	3.60	0.00	0.00	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ	300/50/10	22.9	11.0	17.4	265.3	0.20	4.30	0.30	1.90	0.00	0.20	49.30	50.10	265.20	1.60	647.60	53.90	0.40	0.00	91	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80	16.4	11.6	8.7	222.1	0.20	11.80	5.20	4.60	0.10	1.30	15.70	19.80	244.70	5.20	285.40	7.20	0.20	0.00	301	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	250	5.7	6.1	33.0	209.3	0.20	14.80	1.50	0.80	0.10	0.30	127.20	66.60	164.30	2.40	1 147.50	16.40	0.00	0.00	125	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1140**	**57.0**	**38.1**	**153.0**	**1 208.1**	0.90	64.70	7.00	14.00	0.20	1.90	275.20	183.80	843.90	16.00	2 630.00	89.50	0.60	0.00		
Полдник																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	100	7.4	5.1	52.1	285.2	0.20	0.00	0.00	4.00	0.00	0.10	18.90	28.80	77.40	1.80	132.00	3.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**300**	**9.0**	**5.1**	**71.7**	**375.2**	0.30	50.00	0.00	4.00	0.00	0.10	60.90	36.80	109.40	2.00	418.00	3.00	0.00	0.00		
Ужин																					
АПЕЛЬСИН	200	1.4	1.4	34.4	165.4	0.20	35.20	0.00	2.20	0.00	0.00	68.00	26.00	46.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	110	1.2	0.2	4.2	26.5	0.10	27.70	0.20	0.40	0.00	0.00	15.50	22.10	28.80	1.10	320.70	2.20	0.00	0.00		2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	180	25.9	26.2	0.0	339.1	0.10	1.00	0.10	0.30	0.00	0.20	21.20	23.80	218.20	2.20	285.00	8.80	0.20	0.00	307	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	250	5.1	8.6	24.8	197.4	0.20	20.20	0.60	1.20	0.20	0.10	60.80	50.60	118.60	2.80	797.90	7.40	0.00	0.00	349	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/4	0.1	0.0	19.7	80.2	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	2.50	4.70	0.40	20.80	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1004**	**37.6**	**46.2**	**108.9**	**1 014.4**	0.70	84.90	1.00	4.30	0.40	0.30	180.60	131.50	450.70	7.60	1 865.90	22.40	0.20	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	5.8	6.4	8.0	118.0	0.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	266.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**5.8**	**6.4**	**8.0**	**118.0**	0.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	266.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**134.1**	**278.2**	**485.0**	**5 034.8**	2.30	213.00	8.20	172.40	0.90	3.10	1 231.10	484.30	2 128.10	32.40	6 277.40	152.60	0.80	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	19.90	4.30	69.60	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.4	21.3	120.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	105.60	16.60	84.70	0.40	164.60	9.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**311**	**15.7**	**18.1**	**73.1**	**518.5**	0.10	0.50	0.20	1.00	1.10	0.30	145.70	33.90	221.20	2.30	314.50	17.10	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	8.2	18.5	0.0	198.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	14.00	12.00	100.00	1.00	164.50	0.00	0.00	0.00	15	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	6.1	7.2	29.9	209.5	0.10	0.50	0.00	0.90	0.10	0.10	109.80	33.40	135.10	0.90	209.70	10.30	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	7.90	14.90	1.40	50.10	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**810**	**23.1**	**37.7**	**116.4**	**902.2**	0.40	20.60	0.10	2.40	0.30	0.20	185.20	82.30	338.90	8.70	1 073.80	14.30	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.0	5.1	3.4	63.5	0.00	11.20	0.00	2.20	0.00	0.00	27.30	16.30	50.20	1.20	168.20	3.60	0.00	0.00	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	300/20/10	7.0	7.9	16.8	170.6	0.10	20.60	0.30	1.60	0.00	0.00	87.40	38.00	112.80	2.30	653.40	9.30	0.00	0.00	83	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80	12.9	14.9	5.0	205.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.60	0.20	18.50	12.70	125.30	1.80	208.20	8.60	0.00	0.00	282	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	2.3	3.2	14.6	95.9	0.00	0.90	0.00	1.40	0.00	0.00	4.10	5.20	18.70	0.30	68.20	0.80	0.00	0.00	364	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.5	8.9	41.1	269.3	0.10	0.00	0.10	1.50	0.20	0.00	11.30	8.60	48.50	1.10	75.30	0.90	0.00	0.00	211	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С	200	0.0	0.0	35.7	143.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	0.40	7.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1290**	**41.2**	**41.3**	**199.8**	**1 344.0**	0.60	82.70	0.50	10.90	0.80	0.30	223.80	117.70	525.20	12.90	1 663.50	31.60	0.00	0.00		
Полдник																					
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	4.0	3.4	7.3	75.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	150.00	17.50	118.80	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5.2	3.6	28.1	164.9	0.10	0.10	0.00	0.40	0.00	0.00	27.60	8.90	52.90	0.50	90.10	2.50	0.00	0.00	477	2008
Итого за прием пищи:	**175**	**9.2**	**7.0**	**35.4**	**239.9**	0.10	1.00	0.00	0.40	0.00	0.20	177.60	26.40	171.70	0.50	272.60	2.50	0.00	0.00		
Ужин																					
МАНДАРИН	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.10	45.60	0.00	0.20	0.00	0.00	42.00	13.20	20.40	0.10	186.00	0.00	0.20	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ КУСКОМ	110	1.2	0.1	4.4	23.6	0.10	181.60	0.30	0.60	0.00	0.10	7.30	6.40	14.50	0.50	148.00	0.00	0.00	0.00	25	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110/50	21.8	4.1	7.8	157.7	0.10	3.70	0.70	1.90	0.00	0.10	72.80	85.80	322.80	1.80	757.60	202.80	0.80	0.00	231	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ	250	4.6	9.0	36.1	242.5	0.20	18.20	0.10	0.40	0.20	0.20	21.50	47.10	120.30	2.10	1 293.70	11.40	0.10	0.00	123	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	19.6	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.00	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**900**	**32.6**	**23.2**	**102.7**	**753.8**	0.60	249.10	1.20	3.30	0.40	0.40	157.00	161.00	516.10	5.40	2 445.80	214.20	1.10	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**128.6**	**132.3**	**538.4**	**3 880.4**	2.30	355.30	2.10	18.00	2.60	1.80	1 105.30	453.30	1 963.10	30.00	6 028.20	279.70	1.10	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.7	6.9	19.8	160.7	0.00	0.60	0.00	0.10	0.10	0.10	118.10	20.30	114.90	0.70	195.80	9.90	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	2.5	18.7	111.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	86.50	24.30	81.20	0.90	177.70	7.20	0.00	0.00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**15.5**	**20.6**	**90.0**	**609.0**	0.10	1.00	0.07	0.20	0.10	0.20	224.60	57.60	263.10	2.60	465.50	17.10	0.00	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	150/35	34.1	23.0	45.2	532.3	0.10	0.60	0.10	0.60	0.20	0.50	351.70	50.00	404.30	1.40	467.00	3.80	0.10	0.10	225	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.4	23.2	128.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	105.60	16.60	84.70	0.40	164.60	9.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**685**	**47.8**	**29.3**	**161.8**	**1 114.4**	0.30	21.10	0.20	0.60	0.20	0.70	492.30	163.60	610.00	4.00	1 419.60	12.80	0.10	0.10		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.7	5.1	9.9	92.2	0.00	4.60	0.00	2.30	0.00	0.00	38.90	22.60	44.60	1.40	326.20	7.90	0.00	0.00	48	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	300/12	5.5	6.7	19.5	167.0	0.20	28.30	0.30	2.10	0.00	0.00	89.40	40.90	105.10	2.00	686.50	7.20	0.00	0.00	95	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	21.6	25.2	5.5	334.5	0.10	0.90	0.10	0.30	0.10	0.20	32.10	21.20	187.20	1.70	252.50	8.10	0.10	0.00	315	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1.0	3.0	4.2	48.4	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	26.30	3.30	20.80	0.00	40.70	2.30	0.00	0.00	366	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.2	8.7	42.8	264.5	0.00	0.00	0.10	0.50	0.20	0.00	5.30	26.70	81.70	0.50	60.90	0.80	0.00	0.00	325	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	23.6	96.5	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	1.20	2.20	0.10	18.30	0.00	0.00	0.00	436	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1292**	**45.6**	**50.0**	**188.7**	**1 399.0**	0.70	85.60	0.50	8.60	0.30	0.30	265.40	152.40	604.10	11.90	1 875.10	34.70	0.10	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО ПО 0,2	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	205.70	22.40	145.60	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
ПРЯНИКИ	75	4.4	3.5	56.3	274.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	6.80	37.50	0.60	53.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**275**	**10.2**	**9.7**	**65.4**	**390.9**	0.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	214.00	29.20	183.10	0.80	345.30	18.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	0.9	0.1	2.8	15.5	0.00	11.10	0.00	0.10	0.00	0.00	25.50	15.50	46.60	1.10	156.40	3.30	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	13.9	15.5	5.7	218.0	0.00	0.40	0.00	0.50	0.10	0.10	10.50	15.10	120.20	1.70	262.30	5.50	0.00	0.00	272	2008
ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ	100	5.8	11.1	35.0	262.1	0.20	11.20	0.00	2.40	0.30	0.10	36.10	20.90	63.40	0.60	500.40	2.50	0.00	0.00	154	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**530**	**24.6**	**36.5**	**84.1**	**760.7**	0.30	22.70	0.10	3.20	0.60	0.20	85.40	60.00	268.30	4.30	979.50	11.30	0.00	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**150.5**	**151.1**	**601.0**	**4 396.0**	2.00	132.30	0.97	12.60	1.20	2.00	1 497.70	494.80	2 118.60	23.80	5 343.00	93.90	0.20	0.10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10.8	17.7	2.0	209.5	0.10	0.20	0.20	3.40	1.90	0.30	71.00	12.10	161.60	1.80	157.30	18.80	0.00	0.00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	19.7	121.8	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	106.90	26.50	95.60	0.90	206.90	9.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**360**	**18.5**	**30.5**	**47.5**	**537.3**	0.20	0.70	0.27	3.50	1.90	0.40	188.40	45.10	291.70	3.20	410.20	27.80	0.00	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	250	3.8	1.3	52.5	240.0	0.10	25.00	0.10	0.00	0.00	0.10	20.00	105.00	70.00	1.50	870.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	4.8	8.2	23.4	186.4	0.00	0.50	0.10	0.70	0.10	0.10	106.40	14.40	88.30	0.30	173.30	9.00	0.00	0.00	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
КЕФИР	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**810**	**23.0**	**25.7**	**138.4**	**885.2**	0.70	26.90	0.40	0.90	0.30	0.60	362.60	164.40	415.20	3.00	1 394.80	9.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.0	10.1	3.8	112.1	0.00	18.10	0.10	4.40	0.00	0.00	20.90	18.00	38.80	1.10	228.00	2.80	0.00	0.00	23	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	300/30/10	6.7	9.7	17.9	189.6	0.00	14.80	0.30	2.50	0.00	0.00	89.60	38.80	108.50	2.60	578.60	10.70	0.00	0.00	76	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/40	15.6	9.9	4.9	193.8	0.20	11.90	5.20	1.30	0.10	1.30	18.20	15.90	224.30	4.90	296.80	7.10	0.20	0.00	256	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВ. МАСЛОМ	250	5.1	9.1	41.2	266.8	0.20	20.80	0.10	0.50	0.20	0.20	24.40	53.80	137.20	2.30	1 478.30	13.00	0.10	0.00	123	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.0	34.7	142.9	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	19.10	14.70	21.20	0.60	222.30	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1145**	**39.0**	**40.1**	**166.1**	**1 211.1**	0.70	65.80	5.70	12.00	0.30	1.60	199.20	169.70	660.50	17.50	3 008.00	42.00	0.30	0.00		
Полдник																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	9.0	6.6	64.0	350.3	0.10	0.00	0.00	2.20	0.10	0.00	22.50	16.00	85.70	1.20	193.50	2.20	0.00	0.00	471	2008
Итого за прием пищи:	**275**	**10.6**	**6.6**	**83.6**	**440.3**	0.20	50.00	0.00	2.20	0.10	0.00	64.50	24.00	117.70	1.40	479.50	2.20	0.00	0.00		
Ужин																					
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	100/15	20.6	11.0	8.8	216.2	0.10	1.20	0.00	4.60	0.00	0.10	53.20	66.00	288.90	1.30	577.30	187.10	0.80	0.00	234	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	3.9	10.5	22.5	201.9	0.10	16.50	0.60	4.90	0.00	0.10	40.80	44.90	108.00	1.80	746.00	6.80	0.00	0.00	30	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6	0.2	0.0	19.8	80.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	2.60	4.90	0.50	22.80	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**581**	**28.6**	**31.3**	**76.9**	**704.4**	0.30	18.70	0.70	9.70	0.20	0.20	109.60	120.00	436.20	4.10	1 393.60	193.90	0.80	0.00		
Всего за день:		**119.7**	**134.2**	**512.5**	**3 778.3**	2.10	162.10	7.07	28.30	2.80	2.80	924.30	523.20	1 921.30	29.20	6 686.10	274.90	1.10	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
II Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7.0	8.4	28.8	218.8	0.20	0.80	0.00	0.70	0.10	0.10	159.60	35.30	160.70	0.80	272.20	14.60	0.00	0.00	189	2008
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	4.0	3.4	7.3	75.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	150.00	17.50	118.80	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	7.90	14.90	1.40	50.10	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**685**	**19.0**	**23.0**	**103.0**	**693.6**	0.30	1.80	0.10	0.90	0.30	0.30	339.00	73.70	361.30	3.20	598.30	14.60	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	110	0.9	0.1	1.9	14.3	0.00	5.50	0.00	0.00	0.00	0.00	25.30	15.40	26.40	0.70	155.10	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И С ГОВЯДИНОЙ	300/25	10.5	6.6	21.5	187.9	0.30	4.80	0.20	3.90	0.00	0.00	34.60	39.30	119.60	2.60	584.10	6.30	0.00	0.00	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13.7	16.9	4.3	224.5	0.00	0.90	0.00	2.90	0.00	0.10	11.20	16.10	119.20	1.70	282.50	5.80	0.00	0.00	259	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.3	4.7	34.2	200.2	0.10	0.00	0.00	1.20	0.10	0.00	9.10	7.20	40.00	0.90	62.30	0.80	0.00	0.00	210	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.0	34.7	142.9	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	19.10	14.70	21.20	0.60	222.30	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1035**	**41.0**	**29.6**	**160.2**	**1 075.7**	0.70	11.40	0.20	11.30	0.10	0.20	126.30	121.20	456.90	12.50	1 510.30	21.30	0.00	0.00		
Полдник																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ПРЯНИКИ	75	4.4	3.5	56.3	274.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	6.80	37.50	0.60	53.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**275**	**6.0**	**3.5**	**75.9**	**364.5**	0.20	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.30	14.80	69.50	0.80	339.30	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	0.00	0.00	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ.(ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	200/50	11.5	14.5	20.5	259.1	0.10	11.90	0.40	4.90	0.00	0.10	90.20	61.80	220.40	2.60	827.20	10.30	0.20	0.00	52	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.8	13.8	2.0	174.6	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.30	71.00	12.10	161.50	1.80	157.30	18.80	0.00	0.00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**770**	**26.9**	**38.7**	**77.8**	**769.3**	0.30	27.10	0.70	7.70	2.10	0.40	198.50	94.40	436.50	8.60	1 461.90	32.10	0.20	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	5.8	6.4	8.0	118.0	0.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	266.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**5.8**	**6.4**	**8.0**	**118.0**	0.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	266.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**98.7**	**101.2**	**424.9**	**3 021.1**	1.60	91.70	1.00	19.90	2.50	1.20	954.10	332.10	1 590.20	25.30	4 201.80	68.00	0.20	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	3.8	6.8	17.1	145.3	0.00	0.60	0.00	0.10	0.10	0.10	113.50	16.80	93.40	0.20	171.50	10.00	0.00	0.00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	19.90	4.30	69.60	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	2.9	23.3	135.9	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	127.70	21.50	105.50	0.50	202.90	10.80	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**441**	**16.6**	**24.0**	**66.5**	**548.5**	0.10	1.20	0.17	1.00	1.00	0.40	271.60	49.10	303.00	2.10	476.80	28.90	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ГРУША	200	0.9	0.6	20.6	94.1	0.00	10.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	200	34.9	17.5	5.8	327.9	0.10	0.40	0.10	0.00	0.00	0.40	278.80	36.80	352.00	0.60	224.00	0.00	0.10	0.10		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.3	4.3	24.9	159.5	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	158.00	32.10	131.60	1.00	279.90	13.50	0.00	0.00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**700**	**48.6**	**25.3**	**102.7**	**843.5**	0.30	11.21	0.10	0.00	0.00	0.50	455.80	81.90	548.60	2.60	595.90	13.50	0.10	0.10		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ	100	2.4	15.1	7.7	180.9	0.00	40.00	0.00	6.30	0.00	0.00	65.60	22.20	46.40	0.90	407.70	4.20	0.00	0.00	40	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	300/25/10	7.1	9.9	21.0	204.8	0.10	15.60	0.20	2.50	0.00	0.00	58.50	40.40	112.90	2.30	731.30	11.70	0.00	0.00	76	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	110	24.3	11.2	6.8	224.7	0.20	0.30	0.00	4.60	0.00	0.20	55.80	75.90	333.30	1.20	644.80	226.10	1.00	0.00	233	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ	250	4.8	7.4	38.8	241.0	0.20	19.60	0.10	0.40	0.10	0.20	23.00	50.80	129.10	2.30	1 392.80	12.30	0.10	0.00	333	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С	200	0.0	0.0	40.5	162.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	0.40	7.20	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1145**	**48.5**	**44.9**	**178.4**	**1 319.6**	0.80	75.50	0.30	17.10	0.10	0.50	236.20	218.20	759.40	12.70	3 380.90	262.70	1.10	0.00		
Полдник																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.0	87.3	0.10	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	7.20	28.80	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	100	7.4	5.1	52.1	285.2	0.20	0.00	0.00	4.00	0.00	0.10	18.90	28.80	77.40	1.80	132.00	3.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**300**	**9.0**	**5.1**	**71.1**	**372.5**	0.30	20.00	0.00	4.00	0.00	0.10	56.70	36.00	106.20	2.00	418.00	3.00	0.00	0.00		
Ужин																					
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	0.10	57.00	0.00	0.30	0.00	0.00	52.50	16.50	25.50	0.20	232.50	0.00	0.20	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	110	1.2	0.2	4.2	26.6	0.10	27.70	0.20	0.40	0.00	0.00	15.50	22.20	28.80	1.10	321.60	2.20	0.00	0.00		2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15.4	8.2	4.9	172.2	0.20	11.00	5.20	3.20	0.00	1.30	8.10	13.30	216.20	4.80	241.00	5.30	0.20	0.00	261	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1.3	3.0	8.8	67.4	0.00	0.90	0.00	1.40	0.00	0.00	2.50	3.70	10.90	0.20	56.00	0.70	0.00	0.00	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.0	5.6	27.5	184.2	0.20	0.00	0.00	3.40	0.10	0.10	9.40	89.10	133.60	3.20	188.90	1.60	0.00	0.00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.1	0.0	14.9	60.7	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	2.50	4.50	0.40	19.70	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**797**	**29.1**	**27.1**	**97.4**	**773.9**	0.70	97.30	5.50	8.90	0.30	1.40	102.80	153.80	453.90	10.40	1 107.20	9.80	0.40	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	5.8	6.4	8.0	118.0	0.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	266.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**5.8**	**6.4**	**8.0**	**118.0**	0.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	266.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**157.6**	**132.8**	**524.1**	**3 976.0**	2.30	206.61	6.07	31.00	1.40	3.20	1 363.10	567.00	2 437.10	30.00	6 270.80	317.90	1.60	0.10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	5.8	9.1	28.3	217.7	0.00	0.50	0.10	1.00	0.10	0.10	108.40	16.10	96.20	0.40	186.30	9.00	0.00	0.00	189	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	94.0	376.0	0.00	55.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**560**	**13.4**	**20.3**	**173.8**	**930.5**	0.10	55.50	0.20	1.20	0.30	0.10	128.60	29.10	163.10	1.40	279.80	9.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1	4.9	0.0	0.3	63.0	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	19.80	4.30	69.10	0.90	56.00	8.00	0.00	0.00	213	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	42	9.7	12.4	0.0	152.9	0.00	0.30	0.10	0.10	0.00	0.10	369.60	14.70	210.00	0.40	37.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.1	2.9	23.9	138.4	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	128.60	22.90	108.60	0.60	207.40	10.80	0.00	0.00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**553**	**27.1**	**27.3**	**95.3**	**785.1**	0.20	20.90	0.30	2.40	1.10	0.40	570.20	70.90	476.60	7.30	949.90	22.80	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	0.9	0.1	2.8	15.4	0.00	11.00	0.00	0.10	0.00	0.00	25.30	15.40	46.20	1.10	155.10	3.30	0.00	0.00		2008
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300/10	7.5	10.5	16.1	195.3	0.00	12.70	0.40	1.00	0.10	0.00	92.40	33.60	128.90	1.90	476.60	6.80	0.00	0.00	87	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	9.7	10.9	27.4	247.3	0.20	14.10	0.00	2.50	0.00	0.20	22.40	42.90	147.30	2.30	1 081.20	11.30	0.00	0.00	258	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	94.0	376.0	0.00	55.00	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	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.0	87.3	0.10	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	7.20	28.80	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1220**	**29.6**	**22.8**	**222.9**	**1 227.2**	0.60	112.80	0.40	6.90	0.10	0.30	204.90	127.60	481.70	11.50	2 202.90	29.80	0.00	0.00		
Полдник																					
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	4.0	3.4	7.3	75.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	150.00	17.50	118.80	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	8.8	6.6	64.0	349.6	0.10	0.00	0.00	2.20	0.10	0.00	22.30	15.60	82.10	1.10	187.60	2.10	0.00	0.00	471	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**12.8**	**10.0**	**71.3**	**424.6**	0.10	0.90	0.00	2.20	0.10	0.20	172.30	33.10	200.90	1.10	370.10	2.10	0.00	0.00		
Ужин																					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	0.00	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00		2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	10.0	4.8	58.2	315.3	0.30	2.80	0.10	0.00	0.00	0.10	30.60	93.60	270.90	3.30	340.00	0.00	0.10	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	110	27.0	11.0	8.3	240.3	0.20	1.00	0.10	3.00	0.40	0.30	70.80	80.30	377.10	1.90	702.90	230.60	1.00	0.00	236	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	250	5.4	6.0	32.5	206.5	0.20	15.10	0.80	0.50	0.10	0.20	85.10	55.10	147.40	2.10	1 145.30	15.20	0.10	0.00	125	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**820**	**46.8**	**31.9**	**149.9**	**1 074.2**	0.80	23.90	1.10	4.10	0.70	0.60	218.80	249.50	849.50	10.20	2 403.60	246.80	1.20	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	5.8	6.4	8.0	118.0	0.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	266.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**5.8**	**6.4**	**8.0**	**118.0**	0.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	266.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**135.5**	**118.7**	**721.2**	**4 559.6**	1.90	215.40	2.00	16.80	2.30	1.90	1 534.80	538.20	2 437.80	31.70	6 498.30	310.50	1.20	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7.1	6.6	33.9	223.7	0.10	0.50	0.00	0.10	0.10	0.10	117.20	32.20	163.00	1.60	233.20	8.80	0.00	0.00	189	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С	200	0.0	0.0	40.5	162.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	0.40	7.20	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**11.0**	**16.4**	**100.2**	**591.8**	0.20	0.50	0.10	0.30	0.30	0.10	134.20	39.10	204.60	2.10	281.00	8.80	0.00	0.00		
II Завтрак																					
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	0.10	57.00	0.00	0.30	0.00	0.00	52.50	16.50	25.50	0.20	232.50	0.00	0.20	0.00		2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	170/28	31.4	21.8	35.7	470.4	0.10	0.40	0.10	0.40	0.20	0.40	319.30	43.90	367.10	1.10	389.50	3.40	0.10	0.00	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	11.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.00	7.40	0.70	25.10	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.0	87.3	0.10	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	7.20	28.80	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**848**	**41.9**	**25.0**	**128.5**	**921.7**	0.40	77.40	0.10	0.70	0.20	0.40	433.30	84.60	493.80	3.20	1 025.10	3.40	0.30	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	110	1.2	0.2	4.2	26.6	0.10	27.70	0.20	0.40	0.00	0.00	15.50	22.20	28.80	1.10	321.60	2.20	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	300	22.6	9.1	19.8	252.3	0.30	7.00	0.20	0.70	0.00	0.30	36.00	51.10	259.90	1.60	817.90	54.90	0.40	0.00	98	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР	110	21.7	25.8	0.1	317.6	0.10	0.80	0.10	0.50	0.30	0.20	22.10	19.70	189.30	1.90	238.40	8.90	0.10	0.00	320	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1.4	1.6	7.2	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	2.00	12.50	0.10	23.10	1.10	0.00	0.00	371	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.8	6.1	50.2	274.4	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	323	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.1	0.1	20.2	82.8	0.00	1.20	0.00	0.20	0.00	0.00	5.40	1.90	3.40	0.00	33.00	0.30	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1100**	**61.7**	**44.2**	**165.3**	**1 312.0**	0.80	36.70	0.50	5.10	0.30	0.60	114.90	125.40	624.40	10.70	1 638.00	75.80	0.50	0.00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	75	5.6	7.4	55.8	312.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.80	15.00	67.50	1.60	82.50	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО ПО 0,2	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	204.00	22.40	144.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	**275**	**11.2**	**13.6**	**64.9**	**429.2**	0.20	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	225.80	37.40	211.50	1.80	374.50	18.00	0.00	0.00		
Ужин																					
АПЕЛЬСИН	200	1.4	1.4	34.4	165.4	0.20	35.20	0.00	2.20	0.00	0.00	68.00	26.00	46.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.00		2008
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ КУСКОМ	110	1.2	0.1	4.3	22.9	0.10	72.60	0.20	0.60	0.00	0.10	6.60	5.80	13.10	0.50	148.00	0.00	0.00	0.00		20087
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	10.5	11.9	9.2	186.0	0.00	1.60	0.00	0.50	0.10	0.10	11.50	14.70	95.50	1.50	249.20	4.80	0.00	0.00	259	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВ. МАСЛОМ	250	4.9	9.1	38.8	255.6	0.20	19.60	0.10	0.40	0.20	0.20	23.10	50.80	129.40	2.30	1 393.10	12.30	0.10	0.00	123	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	21.6	99.4	0.00	60.00	0.20	0.00	0.00	0.00	8.40	2.30	2.30	0.50	8.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**920**	**22.4**	**32.5**	**134.1**	**935.1**	0.60	189.00	0.60	3.90	0.50	0.40	128.30	106.10	320.70	5.90	2 239.80	21.10	0.10	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	5.8	6.4	8.0	118.0	0.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	266.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**5.8**	**6.4**	**8.0**	**118.0**	0.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	266.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**154.0**	**138.1**	**601.0**	**4 307.8**	2.30	306.00	1.40	10.00	1.30	2.00	1 276.50	420.60	2 121.00	23.90	5 850.40	127.10	0.90	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6.3	10.4	36.2	263.4	0.10	0.80	0.10	0.30	0.10	0.10	156.30	30.20	149.30	0.50	250.10	13.90	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.4	2.7	22.1	126.8	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	96.30	23.90	86.00	0.80	186.20	8.10	0.00	0.00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**13.6**	**22.9**	**84.1**	**596.0**	0.20	1.30	0.20	0.50	0.30	0.20	263.30	60.60	269.70	1.80	483.80	22.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.4	2.7	22.1	126.8	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	96.30	23.90	86.00	0.80	186.20	8.10	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100/38/10	16.0	21.9	50.0	461.5	0.10	0.10	0.20	0.30	0.20	0.10	303.70	22.40	212.70	1.20	127.10	0.00	0.00	0.00	3	2014
Итого за прием пищи:	**548**	**22.4**	**25.6**	**114.1**	**780.3**	0.20	20.60	0.30	0.30	0.20	0.30	416.00	130.30	354.70	3.20	1 009.30	8.10	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	10.1	3.6	106.0	0.05	58.00	0.16	5.10	0.00	0.00	20.00	15.00	22.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	25	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300/25/10	7.2	7.8	17.1	171.6	0.10	15.80	0.30	1.80	0.00	0.00	49.90	36.10	110.10	1.90	634.90	8.40	0.00	0.00	95	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	150	16.8	36.6	0.6	399.3	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	254	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	6.3	6.3	41.0	245.5	0.20	19.90	0.00	0.30	0.10	0.30	73.60	56.40	164.70	2.40	1 465.40	16.80	0.10	0.00	335	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.1	0.0	21.0	85.1	0.00	0.60	0.00	0.20	0.00	0.00	2.90	2.30	4.90	0.20	58.10	0.30	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.0	87.3	0.10	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	7.20	28.80	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1385**	**43.0**	**62.1**	**165.9**	**1 400.7**	0.75	114.30	0.46	10.70	0.10	0.40	211.20	145.50	461.00	11.60	2 648.40	33.90	0.10	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	100	7.4	5.1	52.1	285.2	0.20	0.00	0.00	4.00	0.00	0.10	18.90	28.80	77.40	1.80	132.00	3.00	0.00	0.00		
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	200	6.4	5.4	11.6	120.0	0.10	1.40	0.10	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**300**	**13.8**	**10.5**	**63.7**	**405.2**	0.30	1.40	0.10	4.00	0.00	0.40	258.90	56.80	267.40	1.80	424.00	3.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.00	10.10	0.00	0.10	0.00	0.00	23.20	14.10	42.30	1.00	142.10	3.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	110	24.0	6.6	4.9	174.2	0.20	0.30	0.00	2.50	0.00	0.20	55.90	75.70	331.40	1.20	641.80	225.90	1.00	0.00	239	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2.7	4.2	13.0	101.9	0.10	12.60	0.50	0.40	0.10	0.00	38.60	28.40	63.80	1.30	427.90	5.10	0.00	0.00	351	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/8	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	2.60	4.90	0.50	22.70	0.00	0.00	0.00	431	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	24.8	30.3	123.9	866.6	0.20	0.10	0.00	10.70	0.20	0.20	75.40	32.10	208.90	1.90	266.10	4.60	0.00	0.10	453	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**753**	**56.4**	**51.0**	**185.1**	**1 423.8**	0.60	24.10	0.60	13.90	0.50	0.40	208.60	159.40	685.70	6.40	1 548.10	238.60	1.00	0.10		
Всего за день:		**149.2**	**172.1**	**612.9**	**4 606.0**	2.05	161.70	1.66	29.40	1.10	1.70	1 358.00	552.60	2 038.50	24.80	6 113.60	305.60	1.10	0.10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1331,8	1485,7	5558,2	41306,2	20.55	2 130.81	32.27	354.30	18.10	20.90	12 351.80	4 704.20	20 311.60	279.80	57 656.80	1 990.20	8.40	0.30
Среднее значение за период	133.2	148.6	555.8	4 130.6	2.06	213.08	3.23	35.40	1.80	2.10	1 235.20	470.40	2 031.20	28.00	5 765.70	199.00	0.80	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.9	32.4	54.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Интернат 12-18	364	691	1179	285	784	178

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Интернат 12-18

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценност
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	500	300	370	404	798	430	483	410	592	766	743	5000	500		100	15,2	14,34	27,7	303
Творог	70		150		150			200		160	40	700	70		100	7,07	3,53	1,17	66
Сметана	11	10	9,5	10	11,8	9,9		9,6	9,9	13,4	10	110	11		100	0,26	1,41	0,33	19
Сыр	12	40							42,1		36	120	12		100	2,53	3,22		40
Мясо ,печень	110	130	140	130	40	40	130	40	130	110	40	1100	110		100	6,49	5,58		76
Птица	50		167,1		157,7					175,2		500	50		100	7,96	12,33		143
Рыба	110		120	119,6		110,4	115,4	150,6	139,2	168,5	186,3	1100	110		100	13,73	1,82		71
Яйцо	40	45,3	7,3	25,7	18,8	86,1	40,5	40,3	65,4	11,5	53,7	400	40		100	5,33	4,87	0,29	66
Картофель	400	365	286	314,8	363	376	317	308,1	337	325	663	4000	400		100	5,01	1,05	40,39	191
Овощи разные, зелень	475	481,6	505	591,6	506,6	403,6	325,1	303,3	550,6	554,1	423	4750	475		100	4,81	0,36	18,01	99
Фрукты свежие	300	299	408	320	413	226	154	270	272	333	134	3000	300		100	2,19	1,09	35,29	168
Сухофрукты	20	50,5	25		10	30,2	19,8		10	27,1	17,9	196	19,6	-0,5	98	0,64	0,13	10,48	49
Колбасные изделия	25	48		48							154	250	25		100	2,16	4,74	0,05	52
Соки фруктовые и овощные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200		100	1,6		19,36	89
Хлеб ржаной	150	150	136	150	107	144	150	150	150	114	150	1480	148	-0,2	99	9,26	1,22	59,4	286
Хлеб пшеничный	250	250	250	210	194	155	150	484	263	146	510	2500	250		100	19,53	9,18	134,4	699
Крупы, бобовые	75	109,8	26,8	98,8	99,1	30,7	97,3	49,5	140,4	104,2	29,7	750	75		100	8,25	1,67	50,91	251
Мука пшеничная	42	30		60	36,3	82,2	10	20	85	20	76,5	420	42		100	4,63	0,54	29,62	141
Масло сливочное	51	50	35	49,6	58	44,5	43,3	64,4	49,5	61	54,7	510	51		100	0,27	36,33	0,35	328
Масло растительное	19	13	16,9	18,9	15,1	23	13	37,3	15	13	27,3	190	19		100		15,38		138
Кондитерские изделия	30	57	61		60		75			47		300	30		100	2,33	2,8	25,08	135
Чай	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	10	1		100	0,35		0,7	4
Какао	2				7,6	5		3,7			3,6	20	2		100	0,53	0,34	0,23	6
Кофейный напиток	2		4		4			4	4		4	20	2		100	0,32		1,65	8
Сахар	75	67	65,6	70	91,5	71	64	63,9	56	68	63,5	750	75		100			62,37	248
Дрожжи хлебопекарные	0,6			0,15		0,15			0,15		0,15	6	0,6		100	0,19	0,03	0,03	1
Соль	8	9,3	8	10,8	11,4	11,1	8,1		12,4	8,2		79,3	7,9	-0,1	99				
Кисель	3			10				10		10		30	3		100			9,63	39
																120,64	121,96	527,5	4100