Директор школы интернат №2

Бейнарович К.К.

Тр. № 101 м. 1 5 30.12, 2022 7

Меню разработано

шеф-поваром Веселовой Е.А.

Веселова Е.А.

Примерное цикличное 10- дневное 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 (интернат)

С 12-18 лет

MULTINE CONTRACTOR		T 0				тень			in the	E-17/4											
Прием пищи, наименование блюда	Macca		евые вещ		Энергети-			Витак	ины					Мине	еральны	ые вещ	ества			***	
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг		Fe, мг		I, MKF	F, Mr	Se, мг	№ рецеп-	Сборни
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)					II 3a	втрак														туры	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	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 00	1 000						
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	6.7	8.0	24.6	197.7	0.20		0.00	1.70	0.10	0.10	-		1.90			0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	200	0.9	0.4	31.1	146.3	0.00		0.20	0.00	0.00	0.10		59.20		1.60		12.50	0.00	0.00	184	2008
ЙОГУРТ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00		13.90	3.90	3.90	0.70		0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	125	4.0	3.4	7.3	75.0	0.00	0.90	0.00	0.00		0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00	III Late	2008
того за прием пищи:	615	19.2	23.0	114.5	755.8	0.30	101.60	0.30	1.90	0.00	0.20	150.00	17.50	118.80	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00		2008
MANANA KOLIOFINA						бед	101.00	0.30	1.90	0.30	0.40	321.80	93.60	350.40	3.30	574.00	12.50	0.00	0.00	BILLS I	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	70	7.0	3.3	40.7	220.7	0.20	2.00	0.10	0.00		and I										
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	300	6.1	8.0	15.3	161.0	0.10	3.90	0.10	0.00	0.00	0.10	21.40	65.50	189.60		238.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАПУСТА ТУШРАЯ	90	10.3	14.2	8.8	204.2	0.00	0.60	_	1.80	0.00	0.00	42.70	26.60	92.20	1.50	374.80	5.70	0.00	0.00	94	2008
	250	5.2	10.0	21.8	200.2	0.10		0.10	0.50	0.10	0.10	11.40	12.50	93.00	1.50	204.30	4.10	0.00	0.00	272	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.0	34.1	140.1	0.00	44.60	0.20	4.50	0.00		113.10	42.70	84.40	2.60	532.10	8.70	0.00	0.00	131	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1,3	63.6	305.9	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	19.20	13.90	21.10	0.60	222.20	0.00	0.00	0.00	402	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0		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:	1260	40.8	36.8			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
	1200	40.0	30.8	203.9	1 322.1	0.80	101.30	0.70	10.10	0.10	0.40	276.80	197.70	642.80	14.70	2 061.4	26.90	0.00	0.00		
ЯБЛОКО					Пол	дник	2-12-17	1 110						1		0			0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	200	0.8	8.0	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22 22 T							
МОЛОКО ПО 0.2	75	5.6	7.1	54.8	305.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00		19.50		22.00		556.00	4.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00			22.50	63.00	1.10	94.50	0.00	0.00	0.00		2008
	475	12.2	14.1	83.5	515.7	0.20	20.50	0.00	1.30	0.00			-	145.60		292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
АПЕЛЬСИН					Уж	ин	(0.00	1.00	0.00	0.20 2	257.20	60.90	230.60	5.70	942.50	22.00	0.00	0.00		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	150	1.3	0.4	12.2	64.7	0.00	90.24	0.00	0.00	0.00	0.00										
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	110	1.3	0.2	4.4	27.5	0.10	28.70	0.20	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.00				29.80	1.10	332.30	2.30	0.00	0.00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕС СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/18	9.4	12.3	34.3	286.1	0.10	0.00	0.20	1.40	0.90		19.90	_	69.60	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00	213	2008
	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00					-	113.10	1.10	78.70	0.80	0.00	0.00	211	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	150	11.3	4.4	77.1	393.0	0.20	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
fтого за пр ие м пищи:	799	28.4	21.8	143.3	893.1	0.40	118.94	0.00	2.60	0.00		_	-	97.50		138.00	0.00	0.00	0.00		2008
FOUR C FUEL ROAD CO		NEL CONT			Ужи		110.54	0.50	2.00	1.00	0.30 2	14.70	63.00	317.40	5.30	30.70	11.20	0.00	0.00		
СЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	4.40	0.40		-											
того за прием пищи:	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	-		The state of the s		90.00	0.20 2	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
сего за день:				Service A	70.00		1.40	0.10	0.00	0.00			32.00 1	90.00	0.20 2	258.00	0.00	-	0.00		3000
		107.4	100.7	556.2	3 608.7	2.20	343.74	1.60	15.90	1.40	1.70 1	286.5	47.20 1	731.2	29.20 4	466.6					

					2 д	ень															
Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищ	евые веш	цества	Энергети-			Витак	ины			Г		Мин	ераль	ные ве	HACTRA				_
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	E, Mr	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg,	P, Mr		1		F, Mr	Se, Mr	№ рецеп-	Сборни
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)				ALC: N	Зав	трак						1	2				2			туры	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	10	0.1	8.3		74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	01		- 1					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.8	7.0	19.0	164.5	0.10	0.60	0.00	0.60	0.10		119.80	0.00		-		-	0.00	0.00	13	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	200	3.2	2.5	18.7	111.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10		29.80		-		10000	0.00	0.00	189	2008
Итого за прием пищи:	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		24.30		-		7.11	0.00	0.00	433	2008
	510	15.6	21.3	89.2	612.6	0.20	1.00	0.10	0.80	0.30	0.20		13.00					0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН					II Зав	трак				0.00	0.20	220.50	67,10	272.40	2.50	0 482.30	18.00	0.00	0.00		
СЫРКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ	110	0.8	0.8	18.9	91.0	0.10	19.40	0.00	1 20	0.00	0.00										
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	100	10.3	11.0	34.9	279.5	0.00	0.00	0.00	93.00	0.00	0.00	37,40	14.30		-		2.20	0.00	0.00		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	200	3.2	2.4	21.3	120.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2000		0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	105.60	16,60			164.60	9.00	0.00	0.00	432	2008
тело за прием пищи.	510	21.8	17.1	126.5	752.9	0.20	19.90	0.00		0.00	0.00	19.00	13.00	-	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
DOMESTIC CONTRACTOR					06	1000	10.00	0.00	94.20	0.00	0.10	162.00	43.90	176.80	1.70	473.30	11.20	0.00	0.00		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0		20.00										-				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ	300/50/1	No. of				0.10	25.00	0.20	0.40	0.00	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	0	15.3	8.9	10.8	188.2	0.10	3.90	0.30	1.60	0.00	0.10	57.80	37,40	178.00	1.40	504.80	37,10			40	
	100	16.4	11.6	8.7	222.1	0.20	11.80	5.20	4.60	0.40		HOME SAN					37.10	0.30	0.00	91	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	250	5.7	6.1	33.0	170000000		100		4.60	0.10	1.30	15.70	19.80	244.70	5.20	285.40	7.20	0.20	0.00	301	2008
КИСЕЛЬ		200	0.1	33.0	209.3	0.20	14.80	1.50	0.80	0.10	0.30	100.70	65.00	158.90	2.20	1 146.	16.40	0.00	0.00	125	2000
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		10000	80	7/5/00/5/00 PM	1,149,193,1	0.00	125	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	0.40	7.20	0.00		0.00	0.00	0.00	411	2008
	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	28.50	100000000000000000000000000000000000000	6.00		8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1360	50.0	28.1	180.0	1 201.8	1.00	105.50	7.20	10.70				8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
				2350	Полд			7.20	10.70	0.20	1.80	263.50	179.10	777.30	16.00	30	71.10	0.50	0.00		
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	100	7.4	5.1	52.1																	
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	285.2 122.0	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	14.2	10.1	63.1	407.2	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
	1 1 176		10.11	00.1		0.70	1.40	0.10	4.00	0.00	0.50	234.90	60.80	267.40	2.00	390.00	3.00	0.00	0.00	400	2000
ЯБЛОКО	110	0.4	0.41	40.0	Ужи												37.07074		0.00		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.4	0.4	10.8	51.7	0.00	11.00	0.00	0.70	0.00	0.00	17.60	8.80	12.10	2.40	305.80	2.20	0.00	0.00		
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ КУСКОМ	100	12.00	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	- 10	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	180	1.1	0.1	3.9	20.9	0.10	66.00	0.20	0.60	0.00	0.10	5.90	5.20	11.90	0.40	134.50	100000000000000000000000000000000000000	0.00	0.00	13	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	25.9	26.2	0.0	339.1	0.10	1.00	0.10	0.30	0.00	0.20		-	218.20		285.00	0.00	0.00	0.00		20087
НАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/4	3.3	7.8	19.7	162.6	0.10	9.20	0.10	0.30	0.10			27.70	88.50	_	695.80	8.80	0.20	0.00	307	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	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	9.20	0.00	0.00	335	2008
fтого за прием пищи:	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	431	2008
The same and the s	854	34.7	44.3	79.9	860.3	0.40	88.00	0.50	2.10	0.30	0.50 1			369.80		1 489.	0.00	0.00	0.00		2008
ЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ					Ужин	2							7.50	008.00	6.90	40	20.20	0.20	0.00	nti di la	
того за прием пищи:	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40					- X				STEEL ST	
	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00		0.40 2		32.00 1		-	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Всего за день:	THE REAL PROPERTY.	143.1	125.9	549.7	3 956.8		217.20		111.80	-0.25	0.40 2	214	- 1	190.00		258.00 5 810.	0.00	0.00	0.00	4	1
				100010				0.00	111.00	0.80	3.50	50 45	7.40	70	29.30	30	23.50	0.70	0.00		

					з де																
Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	I	Энергети- ческая			Витам	ины				. 7.	Мин	еральн	ые вец	цества			Ne	
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg,	Р, мг	Fe, мг		I, MKF	F, Mr	Se, mr	рецеп-	Сборни
ЯБЛОКО					Завт	рак	V 1													туры	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.00	11.00	0.00	0.70	0.00	0.00	17.60	8.80	10.40	1 0 10	1					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00			7.00		100000000000000000000000000000000000000	O PROPERTY.	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	120	10.9	13.9	2.2	177.2	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.40		-			1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
	200	3.2	2.4	21.3	120.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10		12.60				19.30	0.00	0.00	214	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		16.60	-			9.00	0.00	0.00	K/K	K/K
Итого за прием пищи:	540	22.1	27.9	85.8	686.1	0.20	11.70	0.30	2.60	2.10	0.50	0.0000077	13.00	1,000	107.7		0.00	0.00	0.00		2008
	W Marine				ІІ Зав			0.00	2.00	2.10	0.50	219.50	51.00	328.80	5.60	728.50	30.50	0.00	0.00		1 101
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	4.20	0.00											
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	1.30	0.00	0.00		1000000	72.000.000		556.00	4.00	0.00	0.00		2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	8.2	18.5	0.0	198.9	0.10	0.00	-	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 ЖИДКАЯ	250	6.1	7.2	29.9	209.5	0.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	14.00	12.00		1.00	164.50	0.00	0.00	0.00	15	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.7	3.8	21.0	137.5	0.10	0.70		0.90	0.10	0.10	109.80	33.40	135.10	0.90	209.70	10,30	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	0.10	137.50	29.90	117.20	0.90	250.70	11.70	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	810	27.4	41.5	122.0	976.7	0.50	21.20	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
				,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	Обе		21.20	0.10	2.40	0,30	0.30	313.50	104.30	441.20	8.20	40	26.00	0.00	0.00		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.0	5.1	3.4		No.															The first
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	300/20/1	7.0	7.9	16.8	63.5 170.6	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
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	0					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
СОУС ТОМАТНЫЙ	100	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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.7	0.0	34.1	140.1	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	19.20	13.90	21.10		222.20	0.00	0.00	0.00	402	
	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		204.00	8.40	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	1110	40.3	41.3	178.6	1 251.1	0.50	32.90	0.60	10.90	0.80	0.30	194.80		507.10	13.30	1 599.	31.60	0.00	0.00		2008
PURCUIA ROLLING					Полдн	INK									10.00	50	01.00	0.00	0.00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.4	13.9	54.8	374.1	0.10	0.00	0.10	0.70	0.00	0.001										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	- Interessed in the	0.20	0.00	13.70	10.40	62.10	0.80	94.60	1.50	0.00	0.00	467	2008
Итого за прием пищи:	300	9.0	13.9	74.4	464.1	0.20	50.00	0.10	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00		286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
					Ужи		50.00	0.10	0.70	0.20	0.00	55.70	18,40	94.10	1.00	380.60	1.50	0.00	0.00		
МАНДАРИН	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.10	45.60	0.001	0.00												
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	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
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	10000000	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, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110/50	21.8	4.1	7.8	157.7	0.10	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60 1	141.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ	250	4.6	9.0	36.1	242.5	0.20	3.70	0.70	0.40	0.00	0.10	72.80	Sometime	322.80		757.60	202.80	0.80	0.00	231	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1			1000		100.000	100000	0.40	0.20	0.20	21.50	47.10	120.30	2.10	70	11.40	0.10	0.00	123	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	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
Итого за прием пищи:	890	32.2	23.2	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	1100000	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
			2012	100.0	743.2	0.50	72.50	0.90	2.70	0.40	0.30	172.70 1	68.60	525.60	5.50	2 438. 80 2	14.20	1.10	0.00		
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	0.0		41.01	Ужин									0.1			1/4			N. M. ALLENS	
Итого за прием пищи:		6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40 2	216.00	32.00 1	90.00	0.20 2	58.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40 2	216.00		90.00		58.00	100000000000000000000000000000000000000		0.00	100	2000
Всего за день:		137.8	152.8	571.8	4 243.2	2.40	189.70	2.10	19.30	3.80	1.80	1 172.	97.50	2 086.		679		1078	0.00		

		,			4 де	ень															
Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	евые вещ	цества	Энергети-			Витам	ины					Мине	еральн	ые вец	ества			Ne	
прием пищи, паименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg,	Р, мг			l, mkr	F, Mr	Se, Mr	рецеп-	Сборни
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)			oc.		Завт	рак			THE STATE OF					476	-	-					1
КАНДИЖ КАНРОЛОМ КАННАМ АШАХ	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	40	1 0000
ЧАЙ С САХАРОМ	200	5.3	6.7	26.8	187.9	0.00	0.50	0.00	0.70	0.10	0.10	107.10	15.30	92.00	70007			0.00	0.00	13 189	2008
	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	1100000	10000000	0.00				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		13.00	65.00		10000	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	510	13.0	17.9	93.1	584.2	0.10	0.50	0.07	0.80	0.10		129.70		162.70	1.80			0.00	0.00		2008
МАНДАРИН					II Зав	трак						112202511554			1.00	201.40	0.00	0.00	0.00		
	110	0.9	0.2	8.3	41.8	0.10	41.80	0.00	0.20	0.00	0.00	38.50	12.10	18.70	0.10	170.50	0.00	0.00	0.00		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И ВАРЕНЬЕМ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	100/30	22.5	15.9	39.9	393.2	0.00	0.60	0.10	0.30	0.20	0.20	184.80	-	241.40	1.10	100000000000000000000000000000000000000	1.30	0.20	0.00	007	2008
	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	The second	9.00			225	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		0.00	0.00	0.00	432	2008
Итого за прием пищи:	540	34.1	21.4	122.8	825.1	0.20	42.90	0.10	0.50	0.20	0.30	347.90		109.80	The Late of the Co.	694.40	10.30	0.00	0.00		2008
CARATUO ORFUE					Обе	ед			0.7			- 11.00	11.00	100.00	2,00	034,40	10.30	0.20	0.00		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ СЫРОМ И РАСТ. МАСЛОМ	110	5.1	14.3	10.8	192.7	0.00	5.00	0.00	4.40	0.00	0.00	151.90	28.40	00 50	4.00	1 000 00	0.10		2 2 2 2		
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	MISSOURCE HE	06.50	-	362.80	8.40	0.00	0.00	48	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15.3	23.4	10.2	311.5	0.10	0.60	0.10	2.70	0.10	0.10	40.60		05.10	2.00	A. C. C. C. C. C. C. C.	7.20	0.00	0.00	95	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	100000	39.80	1.30		6.70	0.10	0.00	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.3	7.5	33.0	228.3	0.20	0.00	0.10	4.20	0.10	0.10		2.00	12.50	0.10	23.10	1.10	0.00	0.00	371	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	23.6	96.5	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00				60.30	3.80	226.80	2.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	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	0.10	27.00 42.00		30.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1302	46.2	54.8	187.5	1 444.3	0.90	85.60	0.50	16.70	0.20		680 E-0240	232.90 6		0.20	2 006.	0.00	0.00	0.00	442	2008
					Полд	ник									- B	30	1	-			
МОЛОКО ПО 0,2	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	205 70	00 10 1	45.00							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100000000000000000000000000000000000000	200000000000000000000000000000000000000	22.40 1				18.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	9.6	11.1	46.3	324.9	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50		45.00 90.60	1.10	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
	ALAITE LA				Ужи			0.00	0.00	0.00	0.20	220.20	32.40 1	90.00	1.30	347.00	18.00	0.00	0.00		
АПЕЛЬСИН	150	1.1	1.1	25.8	124.1	0.20	26.40	0.00	1.70	0.00	0.00	54 00 l	10.50		I						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	0.9	0.1	2.8	15.5	0.00	11.10	0.00	0.10	0.00				34.50	-	295.50	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		0.00	0.00			46.60	1.10	156.40	3.30	0.00	0.00		2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	23.1	25.7	9.8	363.2	0.10	0.70	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20		1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ	150	5.8	11.1	35.0	262.1	0.20	11.20	0.00	0.90	0.10	0.10			00.30		437.20	9.10	0.10	0.00	272	2008
YAÑ C CAXAPOM	200	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	1000000	2.40	0.30				33.40		500.40	2.50	0.00	0.00	154	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	2.60		3.70	0.40	12.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	770	34.9	47.8	114.0	1 030.0	0.60	49.40	0.20	5.30	0.00	0.00	9.50		32.50	6.10	46.00 1 449.	0.00	0.00	0.00	Way	2008
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ				Agrica	Ужин	2			11000100	10000				00	0.10	90	17.50	0.10	0.00		
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 2	16.00	32.00 19	0.00	0.20	258 no T	0.00	0.00	0.00	435	2000
	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40 2		2001/07/21/21	0.00	0.20		0.00	0.00	0.00	435	2008
Всего за день:		144.6	158.0	574.7	4 330.5	2.30	180.30	0.97	23.30	1.10	1.50	433. 4	88.80 2	024. 90	27.10	5 040.	89.00	0.40	0.00		

	Macca	Пищ	вые вещ	ества	Энергети-		W. C.	Витам	ины					Мин	еральн	ые вец	цества		T. IT (I)	Ne	
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg,	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, Mr	Se, мг	рецеп- туры	Сборн рецепт
					Завт	рак														*	
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 КАНРОПОМ ВАНРИНЭШП АШАЯ	200	6.1	6.8	29.2	202.9	0.10	0.50	0.00	0.10	0.10	0.10	113,30	27.20	and the latest the lat		215.30	57,075,0	1000000	TATE OF THE PARTY	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	19.7	121.8	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00		106.90	26.50	_	-				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	_	13.00						0.00	400	2008
Итого за прием пищи:	510	17.5	21.0	100.4	661.7	0.20	1.00	0.07	0.20	0.10	0.20		-	305.20	-	514.20	1000000	0.00	0.00		2000
PANNIL.					ІІ Зав	трак			1 4 24						T. In					Von 20	MILL YE
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	13	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.4	8.2	27.5	210.5	0.10	0.50	0.00	1.10	0.10	0.10	116.60	46.00	161.40	1.20	246.00	10.80	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:	760	24.6	25.7	142.5	909.3	0.80	26.90	0.30	1.30	0.30	0.60	372.80	196.00		3.90	1 467.	10.80	0.00	0.00	1,00	2000
	3- 11				066	ал										50					
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	300/30/1	6.7	9.7	17.9	189.6	0.00	14.80	0.30	2.50	0.00	0.00	89.60	38.80		2.60		10.70	0.00	0.00	76	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	900	11.1	12.2	5.0	172.6	0.00	0.00	0.00	1.80	0.20	0.10	are the control	11.10	0.705000	3658181	186.30	5.60	0.00	0.00	298	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		2.30	1 478.	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			101100000				30					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	1000000	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.00	19.10	14.70 28.50		6.00		0.00 8.40	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	1940	34.5	42.4	166.2	1 189.9	0.50	53.90	0.50	12.50	0.40	0.40	191.50	164.90		14.10	2 897.	40.50	0.10	0.00		2008
					Полд				2.2	0.40	0.40	101.00	104.50	304.00	14.10	50	40.50	0.10	0.00		
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	0.00	22.00	0.00	202.00	0.00	0.00	0.00		
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	9.0	6.6	64.0	350.3	0.10	0.00	0.00	2.20	0.00	0.00	42.00 22.50	8.00 16.00	32.00 85.70		286.00	0.00	0.00	0.00	442	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			117.70	1.20	193.50 479.50	2.20	0.00	0.00	471	2008
			-		Ужи	IH .	TY E				ONL)								10000		
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.	193.90	0.80	0.00		
Всего за день:		115.8	127.0	569.6	3 905.6	2.00	150.50	1.57	25.90	1.10	1.40	978.60	571 60	1 882.	26.70	6 752. 30	265.40	0.90	0.00		

	100000000000000000000000000000000000000	Пищ	евые вещ	ества	Энергети-			Витам	ины					Мине	ральн	ые веш	ества			Ne	06
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg,	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, MF	Se, Mr	рецеп- туры	Сборник рецептур
					II Зав	трак															
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	200	4.8	6.7	30.9	204.0	0.00	0.50	0.00	0.20	0.10	0.10	104.80	24.60	112.90	0.40	176.70	9.40	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	K/K	K/K
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	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:	635	19.6	23.7	111.0	736.2	0.10	1.90	0.10	0.40	0.30	0.40	380.60	71.70	383.30	1.80	617.30	18.40	0.00	0.00		
					06	ед											WHEEL ST				ALE IT W
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	61.10	40.90	125.00	2.80	584.80	6.30	0.00	0.00	99	2008
гуляш из говядины	90/50	10.7	12.8	10.2	198.4	0.00	1.90	0.30	0.60	0.10	0.10	18.50	19.80	103.10	1.70	279.30	5.60	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:	1075	38.0	25.5	166.1	1 049.6	0.70	12.40	0.50	9.00	0.20	0.20	160.10	126.50	446.20	12.70	1 507. 80	21.10	0.00	0.00		
					Полд	ник		3197	7	4					7.55				722		- 175
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
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:	425	6.6	4.1	90.6	435.0	0.20	65.00	0.00	0.90	0.00	0.00	74.30	26.80	86.00	4.10	756.30	3.00	0.00	0.00		
					Уж	ин		10 11	His ball												e Jily, IX
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		
					Ужи	н 2		.0.25 (0)	ENV											E.M.A	
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	A 19	
Всего за день:		97.9	97.0	456.5	3 112.1	1.80	107.80	1.40	18.00	2.60	1.40	1 029. 50	351.40	1 542. 00	27.40	4 601. 30	74.60	0.20	0.00		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-			Витам	ины			-		Мине	ральн	ые вещ	ества			Ne	CE
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, Mr	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, Mr	Se, mr	рецеп- туры	Сборни рецепту
					Завт	рак				, min								N July	n/ii		
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
КАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	6.7	30.2	203.8	0.00	0.50	0.00	0.90	0.10	0.10	108.00	16.10	95.80	0.40	186.00	9.00	0.00	0.00	189	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	K/K	K/K
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	FILM	2008
Итого за прием пищи:	510	17.4	20.8	105.0	676.7	0.10	1.10	0.07	1.00	0.10	0.20	255.70	50.60	268.30	1.90	480.90	19.80	0.00	0.00		
					II Зав	трак			The state of											mil .	
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		2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	9.5	5.3	13.3	138.8	0.00	125.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	THE !	
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:	625	23.2	13.1	110.2	654.4	0.20	135.81	0.00	0.00	0.00	0.10	177.00	45.10	196.60	2.00	371.90	13.50	0.00	0.00		
					06	ед															
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	300/25/1	6.9	9.8	20.4	202.1	0.10	15.30	0.20	2.50	0.00	0.00	85.00	41.50	116.50	2.50	711.50	11.50	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	4.5	7.3	36.1	227.9	0.20	18.20	0.10	0.40	0.10	0.20	21.40	47.10	120.00	2.10	1 293. 40	11.40	0.10	0.00	333	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С	200	0.0	0.0	17.5	69.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.70	0.10	1.80	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
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:	1345	49.6	44.7	171.1	1 298.3	0.90	93.80	0.30	17.10	0.10	0.50	294.30	222.50	777.30	12.90	3 547. 70	261.60	1.10	0.00		
					Полд	ник	THUS			41.1	6										11201
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		Marin Toler
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
Итого за прием пищи:	300	13.2	11.3	61.2	401.6	0.20	0.50	0.00	4.00	0.00	0.30	224.60	51.20	223.00	2.00	424.00	21.00	0.00	0.00		1500 L
					Уж	ин										51					
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		
					Ужи	н 2									HE BU	FEE					
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		MIR
Всего за день:		139.3	122.0	555.9	3 926.9	2.60	329.91	5.97	31.00	0.50	2.90	1 270. 40	555.20	2 109. 10	29.40	6 189. 70	325.70	1.50	0.00		

	100,000	Пищ	евые вещ	ества	Энергети-			Витам	ины	The Aug				Мине	ральн	ые вец	ества		4 813	Ne	05.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg,	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, Mr	рецеп- туры	Сборник рецептур
					Завт	рак															In a set
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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	4.6	7.4	18.8	161.9	0.10	0.60	0.00	0.60	0.10	0.10	114.70	29.30	120.70	0.60	203.80	10.40	0.00	0.00	189	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	12.40	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	EVENTE	2008
Итого за прием пищи:	510	12.2	18.6	91.5	583.3	0.20	13.00	0.10	0.80	0.30	0.10	134.90	42.30	187.60	1.60	297.30	10.40	0.00	0.00		Sept 1113
					II Зав	трак													10		
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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10.9	13.9	2.2	177.2	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.40	76.10	12.60	165.10	1.80	164.60	19.30	0.00	0.00	214	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60/36/10	13.0	20.5	30.9	362.2	0.10	0.30	0.20	0.30	0.20	0.10	332.40	20.50	222.30	1.00	88.70	0.00	0.00	0.00	3	2012
Итого за прием пищи:	626	28.8	38.1	76.6	771.8	0.30	21.10	0.40	3.30	2.10	0.60	569.10	72.00	518.00	7.80	1 016. 70	34.10	0.00	0.00		
					06	ед	100														- Make
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	12.5	13.4	27.5	279.3	0.20	14.10	0.00	2.60	0.00	0.20	23.60	45.60	170.20	2.70	1 132. 90	12.40	0.00	0.00	258	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	12.40	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	32.4	25.3	150.2	967.8	0.60	70.20	0.40	7.00	0.10	0.30	206.10	130.30	504.60	11.90	2 254. 60	30.90	0.00	0.00		
		THE RE			Полд	ник			176												
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
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:	275	15.6	11.6	75.0	471.6	0.60	1.40	0.10	2.20	0.10	0.40	238.30	47.60	272.10	1.30	445.60	2.10	0.00	0.00		
					Уж	ин			and the same												
ГРУША	100	0.4		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
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
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1.1	10.1	3.1	110.4	0.00	7.00	0.00	4.20	0.00	0.00	30.00	17.50	35.30	0.90	181.40	0.50	0.00	0.00	20	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	37.9	37.2	94.8	869.3	0.50	28.10	1.00	8.30	0.70	0.50	218.20	173.40	613.90	7.80	2 245. 00	247.30	1.10	0.00		
	9 9 1/2 1 1 1				Ужи	н 2													T NAME OF	Notes	
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:		133.7	135.8	499.1	3 785.8	2.70	135.20	2.10	21.60	3.30	2.30	1 582. 60	497.60	2 286. 20	30.60	6 517. 20	324.80	1.10	0.00		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		K SI A	Витам	ины		110			Мине	ральн	не вещ	ества			Ne	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	C, Mr	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, MF	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, MKF	F, мг	Ѕе, мг	рецеп- туры	рецептур
	THE RESERVE	1/4			Завт	рак														Adjust	
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00		0.00		_	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ПШЕНИЧНЭННЭ КАНРИНЭШП АШБА	250	6.1	6.8	29.2	202.9	0.10	0.50	0.00	0.10	0.10	0.10	113.30	27.20			215.30	9.00	0.00	0.00	189	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С	200	0.0	0.0	17.5	69.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		3.5(0).059	0.10	-	-	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			-	6.50			46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	10.0	16.6	72.5	478.2	0.20	0.50	0.10	0.30	0.30	0.10	125.70	33.80	178.80	1.80	263.10	9.00	0.00	0.00		
TIOTO SE APROMITATION			**	W- The state of	II Зав	трак															
MALIFIADIALI	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		232.50	0.00	0.20	0.00		2008
МАНДАРИН ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И ВАРЕНЬЕМ	170/28	29.4	19.4	44.7	472.8	0.10	0.70	0.10	0.30	0.20	0.30	241.20	37.60	312.40	1.20		1.30	0.10	0.00	225	2008
	200	0.2		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
ЧАЙ С САХАРОМ БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5		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		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
	848	39.9	1000	137.5	924.1	0.40	77.70	0.10	0.60	0.20	0.30	355.20	78.30	439.10	3.30	953.10	1.30	0.30	0.00		W. Control
Итого за прием пищи:		-			06	ед										a second					The state
	110	1.2	0.2	4.2		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
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	300	22.6		-	252.3	0.30	7.00	0.20	0.70	0.00	0,30	62.50	52.70	265.30	1.80	818.60	54.90	0.40	0.00	98	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	110	21.7			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
СУФЛЕ ИЗ КУР	50	1.4			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
COYC CMETAHHЫЙ	180	3.5			232.5	0.00	0.00	0.10	0.40		0.00	4.60	22.30	68.40	0.50	51.00	0.70	0.00	0.00	325	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	0.1	1.01	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
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	9.9			305.9	0.30	0.00	0.00	3.30		0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150			50000	Maria Artist	20000	Value Park				0.00	146.00	440.20	600 20	11.40	1 689.	76.50	0.50	0.00		ME
Итого за прием пищи:	1100	60.4	46.7	150.7	1 270.1	0.80	36.70	0.60	5.50	0.50	0.60	146.00	149.30	698.20	11.40	70	70.50	0.50	0.00		
					Полд		0.00	0.00	0.00	1 0.00	0.00	19.50	22.50	63.00	1.10	94.50	0.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	75	5.6			305.3	0.10	0.00	0.00	0.00			-	22.40			292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
молоко по 0,2	200	5.8			116.4	0.00	0.50	0.00	0.00		_	205.70	-	208.60	-	386.50	-	0.00	0.00	401	1 2000
Итого за прием пищи:	275	11.4	13.3	63.9	- Contraction	_	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	225.20	44.90	200,00	1.50	300.50	10.00	0.00	0.00	-	
					Уж						1		10.00	1 40 50	1 000	147.00	2.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	150	0.6					15.00	0.00	0.90			_	12.00			417.00	3.00	0.00	0.00	13	2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	1 8.3	0.1			0,00	0.10	0.20				0.00	_		1.50	0.00		0.00	13	2008
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	70	1.4	4 0.1			0.10	1.80	0.00	0.50		-		8.60	-		10000	0.00	0.00		259	2008
гуляш из говядины	50/50	10.5	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	528	2000
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВ. МАСЛОМ	250	4.9	9.1	38.8	255.6	0.20	19.60	0.10	0.40	0.20			50.80			1 393.	12.30	0.10	0.00	123	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	5 0.2	21.6	99.4	0.00	60.00	0.20	0.00				2.30	-	-	8.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	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:	830	21.	8 31.7	113.0	835.0	0.40	98.00	0.40	2.50	0.50	0.30	85.90	94.90	303.50	8.40	2 159. 80	20.10	0.10	0.00		
The first of the control of the cont					Ужи	ec. v. c.		18				Lavara		1 400 57	0.55	050.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.						0.10	0.00			216.00		190.00		258.00	0.00	0.00	0.00	435	2000
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		32.00	_	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		150.	3 135.9	548.6	4 051.1	2.40	214.80	1.30	8.90	1.50	1.90	1 154.	433.20	2 018.	26.40	5 710. 20	124.90	0.90	0.00		

	92	Пище	вые вещ	ества	Энергети-			Витам	ины					Мине	ральны	не веще	ества			Ne	Сборния
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	E, Mr	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, Mr	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, mkr	F, мг	Ѕе, мг	рецеп- туры	рецепту
					Завт	рак				ulE.											
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	200	5.8	6.7	30.2	203.8	0.00	0.50	0.00	0.90	0.10	0.10	108.00	16.10	95.80	0.40	186,00	9.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.9	1.9	22.0	117.4	0.00	0.40	0.00	0,00	0.00	0.10	87.80	18.50	79.80	0.60	149.00	7.20	0.00	0.00	K/K	K/K
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	10000000	100000000000000000000000000000000000000	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	16.3	19.8	103.7	658.0	0.10	0.90	0.10	1.10	0.30	0.20	216.00	47.60	242.50	2.00	428.50	16.20	0.00	0.00		
					II Зав	трак															
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		2008
АША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.1	6.8	29.2	202.9	0.10	0.50	0.00	0.10	0.10	0.10	113.30	27.20	142.60	1.30	215.30	9.00	0.00	0.00	189	2008
KAKAO C MOJOKOM	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	65/38/10	13.5	20.9	32.5	372.6	0.10	0.10	0.20	0.30	0.20	0.10	297.80	18.40	192.30	0.90	94.90	0.00	0.00	0.00	3	2014
Итого за прием пищи:	713	26.0	31.4	125.8	894.3	0.30	21.10	0.30	0.40	0.30	0.40	523.40	153.50	476.90	4.20	1 192. 40	17.10	0.00	0.00		
			all marks		06	ед			ME IN							U. T					
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/10	5.7			145.6	0.10	6.20	0.20	0.60	0.00	0.00	16.80	23.60	80.50	1.40	504.10	5.70	0.00	0.00	100	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	150	16.8	-	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	6.0	6.2	38.3	232.4	0.20	18.50	0.00	0.30	0.10	0.30	72.00	52.70	155.60	2.20	1 366. 00	15.90	0.10	0.00	335	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	31.3	128.9	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	23.50	15.10	21.10	0.50	275.40	0.00	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:	1310	41.9	59.8	174.4	1 405.4	0.75	102.90	0.46	9.30	0.10	0.40	197.10	142.10	438.50	11.20	2 635. 50	30.00	0.10	0.00		
				111111	Полд	ник	1111111			201				The s							
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		
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:	300	14.2	10.1	63.1	407.2	0.70	1.40	0.10	4.00	0.00	0.50	234.90	60.80	267.40	2.00	390.00	3.00	0.00	0.00		
					Уж	ин															
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	MICH	2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	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		-	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			102.4	0.10	12.70	0.50	0.40	0.10	0.00	38.70	28.60	64.30	1.30	432.20	5.10	0.00	0.00	351	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/8	0.2	_	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	23.3	16.3	55.7	463.0	0.10	0.30	0.10	3.10	0.20	0.10	146.20	29.10	234.20	1.20	234.00	5.00	0.00	0.00	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	54.9	37.0	117.0	1 020.7	0.50	24.40	0.70	6.30	0.50	0.30	279.50	156.60	711.50	5.70	1 520. 30	239.00	1.00	0.00		
Всего за день:		153.3	158.1	584.0	4 385.6	2.35	150.70	1.66	21.10	1.20	1.80	1 450. 90	560.60	2 136. 80	25.10	6 166. 70	305.30	1.10	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищ	евые веще	ства	Энергети-	THE H		Витан	ины					Минера	альные	вещества	1	Ib M	HY
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Ѕе, мг
Итого за весь период	1323,2	1313,2	5466,1	39306,3	23.75	2 019.85	26.67	296.80	17.30	20.20	12 572.20	4 860.50	19 871.10	285.00	57 934.10	2 009.60	7.90	0.00
Среднее значение за период	132.3	131.3	546.6	3 930.6	2.38	201.99	2.67	29.70	1.70	2.00		486.10	1 987.10	28.50	5 793.40	201.00	10110	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.5	30.1	56.4			161			1						2,00.10	231.00	5.00	3.00

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Интернат 12-18	411	668	- 1302	318	786	178