

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	6.7	8.0	24.6	197.7	0.20	0.70	0.00	1.70	0.10	0.10	137.70	59.20	160.80	1.60	284.90	12.50	0.00	0.00	184	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.	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
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	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
Итого за прием пищи:	615	19.2	23.0	114.5	755.8	0.30	101.60	0.30	1.90	0.30	0.40	321.80	93.60	350.40	3.30	574.00	12.50	0.00	0.00		
Обед																					
КУКУРУЗА	80	8.0	3.8	46.6	252.2	0.20	2.20	0.10	0.00	0.00	0.10	24.50	74.90	216.70	2.70	272.00	0.00	0.10	0.00		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С	300	6.1	8.0	15.3	161.0	0.10	3.90	0.20	1.80	0.00	0.00	42.70	26.60	92.20	1.50	374.80	5.70	0.00	0.00	94	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12.1	17.7	14.1	265.9	0.00	24.90	0.00	4.60	0.00	0.20	66.10	34.20	132.00	2.60	442.10	8.10	0.00	0.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	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	0.60	222.20	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	880	33.5	30.4	152.5	1 023.2	0.50	31.20	0.40	8.60	0.00	0.40	170.50	168.60	549.00	11.40	1 447.1 0	19.40	0.10	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
ПЕЧЕНЬЕ	65	4.8	6.1	47.5	264.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.90	19.50	54.60	0.90	81.90	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:	465	11.2	13.1	76.2	475.0	0.30	21.00	0.10	1.30	0.00	0.20	252.90	57.90	220.60	5.50	929.90	22.00	0.00	0.00		
Ужин																					
АПЕЛЬСИН	150	1.3	0.4	12.2	64.7	0.00	90.24	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
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	1.3	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
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	170/18	9.4	12.3	34.3	286.1	0.10	0.00	0.20	1.40	0.10	0.10	145.50	12.30	113.10	1.10	78.70	0.80	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.	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
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:	909	22.6	27.2	111.6	795.9	0.40	168.94	0.60	2.80	1.20	0.30	238.90	58.00	286.30	4.50	826.20	11.20	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:		93.3	98.7	465.8	3 171.9	2.00	324.14	1.50	14.60	1.50	1.70	1 200.1 0	410.10	1 596.3 0	24.90	4 035.2 0	65.10	0.10	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	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
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	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	15.4	21.1	89.0	610.0	0.20	1.00	0.10	0.80	0.30	0.20	221.40	66.60	268.80	2.50	475.00	17.60	0.00	0.00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	150	1.1	1.1	25.8	124.1	0.20	26.40	0.00	1.70	0.00	0.00	51.00	19.50	34.50	0.50	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
СЫРКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ	90	9.2	9.9	31.4	251.5	0.00	0.00	0.00	83.70	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		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	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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:	540	21.0	16.3	129.9	758.0	0.30	26.90	0.00	85.40	0.00	0.10	175.60	49.10	185.80	1.90	552.10	12.00	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ	300/50/10	15.2	8.9	10.5	186.3	0.10	3.70	0.30	1.60	0.00	0.10	57.50	36.80	176.70	1.40	490.60	37.00	0.30	0.00	91	2008
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С	100	17.9	7.8	7.2	172.8	0.20	12.90	5.80	1.50	0.30	1.40	22.20	20.30	253.80	5.50	341.20	8.30	0.00	0.00	34	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.3	10.0	24.5	203.4	0.20	11.50	0.10	0.30	0.20	0.20	64.60	34.60	110.60	1.40	869.70	11.50	0.00	0.00	335	2008
КИСЕЛЬ	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	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1060	45.1	27.8	105.9	860.0	0.80	53.10	6.40	6.00	0.50	1.80	178.00	130.80	655.90	13.30	2 127.80	64.40	0.30	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		
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:	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																					
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 (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	110	1.2	0.0	4.3	22.9	0.10	90.80	0.20	0.60	0.00	0.10	6.60	9.00	13.10	0.80	148.00	2.70	0.00	0.00		20087
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	150	21.7	21.8	0.5	285.0	0.10	1.00	0.10	0.20	0.00	0.20	20.40	20.30	183.30	1.80	241.90	7.30	0.20	0.00	307	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0.9	2.9	4.0	45.8	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	21.20	2.70	17.20	0.00	33.40	1.80	0.00	0.00	366	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.5	8.6	35.6	232.5	0.00	0.00	0.10	0.40	0.20	0.00	4.60	22.30	68.40	0.50	51.00	0.70	0.00	0.00	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И	200/4	0.1	0.0	14.9	60.9	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	2.50	4.70	0.40	20.70	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	23.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	849	30.0	42.9	87.0	857.9	0.20	107.70	0.50	2.40	0.40	0.30	87.10	72.10	321.40	7.10	936.50	15.50	0.20	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:		127.3	118.2	494.5	3 583.1	2.30	240.10	7.10	98.60	1.20	2.90	939.00	387.40	1 731.30	27.00	4 767.40	112.50	0.50	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	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
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	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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:	560	18.1	26.3	67.7	584.3	0.30	20.60	0.30	3.20	2.10	0.40	198.90	49.00	288.20	7.10	896.20	30.00	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
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.0	6.9	23.1	175.7	0.10	0.50	0.00	0.60	0.10	0.10	107.40	26.00	114.30	0.60	188.80	9.90	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.7	3.8	21.0	137.5	0.10	0.70	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
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	50/50/10	12.0	27.9	25.8	400.5	0.20	0.00	0.10	0.20	0.20	0.10	24.40	18.40	133.00	1.50	210.40	0.00	0.00	0.00	5	2008
Итого за прием пищи:	660	22.5	39.4	89.5	807.7	0.50	21.20	0.10	2.10	0.30	0.30	301.30	90.30	386.50	7.40	1 205.9 0	25.60	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	100	0.7	10.1	2.3	102.6	0.00	9.10	0.00	4.30	0.00	0.00	20.90	12.70	38.40	0.90	128.30	2.70	0.00	0.00	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО	250/20/10	6.8	7.9	15.6	164.6	0.10	17.50	0.30	1.60	0.00	0.00	72.60	34.70	104.90	2.00	616.30	8.70	0.00	0.00	83	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/50	10.6	11.9	9.5	187.7	0.00	1.50	0.30	0.60	0.10	0.10	16.00	18.70	98.70	1.60	264.50	5.40	0.00	0.00	259	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	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	211	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	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	0.60	222.20	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	980	34.3	41.5	141.4	1 080.8	0.40	27.70	0.50	11.60	0.70	0.30	160.80	103.90	427.60	10.40	1 429.3 0	27.10	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.4	13.9	54.8	374.1	0.10	0.00	0.10	0.70	0.20	0.00	13.70	10.40	62.10	0.80	94.60	1.50	0.00	0.00	467	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:	300	9.0	13.9	74.4	464.1	0.20	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		
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
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
РЫБА, ТУШЕННАЯ В	90/50	15.5	3.8	5.0	117.4	0.10	1.90	0.40	1.80	0.00	0.10	47.40	58.20	228.20	1.10	508.30	147.90	0.60	0.00	231	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ	200	3.8	4.8	30.8	182.0	0.20	15.60	0.00	0.30	0.10	0.10	18.10	40.40	102.60	1.80	1 108.4 0	9.80	0.10	0.00	123	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	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:	830	25.3	18.7	87.5	625.6	0.50	68.60	0.50	2.50	0.30	0.20	148.30	137.70	419.40	4.90	2 030.6 0	157.70	0.90	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:		116.0	144.8	471.5	3 684.5	2.40	189.50	1.60	20.10	3.60	1.60	1 081.0 0	431.30	1 805.8 0	31.00	6 200.6 0	241.90	0.90	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.4	6.7	20.1	158.6	0.00	0.60	0.00	0.50	0.10	0.10	110.40	14.20	87.90	0.30	173.80	9.50	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	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	12.4	17.9	87.0	558.6	0.10	0.70	0.07	0.60	0.10	0.10	139.60	35.10	169.80	2.70	315.90	9.50	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С	130/50	28.1	19.3	18.8	367.9	0.10	0.40	0.10	1.10	0.10	0.30	236.10	31.70	294.10	0.70	219.30	3.30	0.00	0.00	225	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	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
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:	630	36.7	23.2	84.8	706.6	0.30	20.90	0.10	1.10	0.10	0.40	389.00	62.00	440.10	1.80	715.90	12.30	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С	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	106.50	1.60	362.80	8.40	0.00	0.00	48	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА	250	3.5	3.3	15.0	104.2	0.10	18.30	0.30	1.80	0.00	0.00	50.70	28.50	70.00	1.40	547.30	4.80	0.00	0.00	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	100	24.6	50.0	10.2	588.0	0.10	0.50	0.10	4.30	0.10	0.20	45.50	25.20	213.30	2.40	291.70	5.80	0.20	0.00	314	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	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	323	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	960	47.3	75.7	136.7	1 422.0	0.60	25.50	0.40	16.10	0.20	0.40	288.80	193.40	625.10	12.80	¹ 568.1 0	27.30	0.20	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
ПЕЧЕНЬЕ	65	4.8	6.1	47.5	264.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.90	19.50	54.60	0.90	81.90	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	265	10.6	12.3	56.6	381.0	0.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	222.60	41.90	200.20	1.10	373.90	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
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	100	15.4	17.2	6.3	241.7	0.00	0.40	0.00	0.60	0.10	0.10	11.20	16.60	132.60	2.00	288.10	6.10	0.00	0.00	272	2008
ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ	150	5.7	11.0	34.1	256.5	0.10	9.00	0.00	2.40	0.30	0.00	31.20	18.10	60.10	0.60	412.40	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	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	27.4	39.5	118.2	944.2	0.40	55.70	0.10	5.50	0.60	0.10	149.20	84.70	323.40	5.20	¹ 311.3 0	15.90	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:	141.2	173.6	494.3	4 134.4	2.00	104.70	0.77	23.30	1.00	1.60	1 405.2 0	449.10	1 948.6 0	23.80	4 543.1 0	83.00	0.20	0.00
----------------	-------	-------	-------	---------	------	--------	------	-------	------	------	--------------	--------	--------------	-------	--------------	-------	------	------

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 ПШЕННАЯ	200	5.5	7.1	26.5	192.6	0.10	0.50	0.00	0.70	0.10	0.10	108.60	29.70	124.70	0.70	199.20	10.10	0.00	0.00	189	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	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	16.9	21.3	97.7	651.4	0.20	1.00	0.07	0.80	0.10	0.20	235.50	69.20	287.30	2.60	498.10	19.10	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 ОВСЯНАЯ	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
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:	710	19.1	23.5	108.1	729.7	0.80	27.00	0.30	0.80	0.30	0.60	361.40	172.80	415.10	2.80	1 379.30	10.40	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	100	1.0	5.1	3.8	67.2	0.00	18.10	0.10	2.30	0.00	0.00	20.90	18.00	38.70	1.10	228.00	2.80	0.00	0.00	23	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250/30/8	6.2	7.3	15.3	156.0	0.00	12.40	0.20	1.70	0.00	0.00	71.30	32.40	94.00	2.00	495.70	9.10	0.00	0.00	76	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	10.3	9.8	0.1	128.3	0.00	0.00	0.00	0.50	0.20	0.10	8.90	9.90	92.80	1.40	177.30	5.60	0.00	0.00	298	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.3	10.0	24.5	203.4	0.20	11.50	0.10	0.30	0.20	0.20	64.60	34.60	110.60	1.40	869.70	11.50	0.00	0.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	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	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	978	29.1	33.1	120.8	901.8	0.40	42.20	0.40	7.00	0.40	0.40	202.80	128.60	444.30	10.50	2 129.00	34.60	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
БУЛОЧКА "ВЕСУШКА"	75	9.0	4.6	64.0	332.8	0.10	0.00	0.00	1.40	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	4.6	83.6	422.8	0.20	50.00	0.00	1.40	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	200	3.1	7.4	20.8	164.5	0.10	13.90	0.60	3.30	0.00	0.10	35.60	39.40	91.80	1.60	720.30	6.80	0.00	0.00	30	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И	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	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	27.8	28.2	75.2	667.0	0.30	16.10	0.70	8.10	0.20	0.20	104.40	114.50	420.00	3.90	1 367.90	193.90	0.80	0.00		
Всего за день:		103.5	110.7	485.4	3 372.7	1.90	136.30	1.47	18.10	1.10	1.40	968.60	509.10	1 684.40	21.20	5 853.80	260.20	0.80	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, 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 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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.7	3.8	21.0	137.5	0.10	0.70	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
БИОЙОГУРТ	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
Итого за прием пищи:	635	21.1	25.1	110.7	753.3	0.20	2.10	0.10	0.40	0.30	0.40	412.50	85.00	415.80	2.30	703.40	21.10	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250/25	10.8	7.1	28.7	221.7	0.30	4.60	0.20	3.30	0.00	0.00	32.70	36.50	118.60	2.60	548.50	5.70	0.00	0.00	99	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С	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
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1.3	3.0	7.8	63.5	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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	150	5.4	8.8	34.3	236.5	0.10	0.00	0.10	1.30	0.20	0.00	9.60	7.20	40.70	0.90	63.00	0.80	0.00	0.00	210	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.7	0.0	34.5	142.4	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	19.90	15.40	21.30	0.60	231.20	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	965	34.9	28.8	151.1	1 005.3	0.60	11.30	0.70	7.40	0.30	0.20	119.20	110.80	390.30	10.30	1 384.20	17.50	0.00	0.00		
Полдник																					
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		
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	180/45	10.3	9.1	19.5	202.3	0.10	11.40	0.40	2.70	0.00	0.10	84.90	58.10	203.50	2.60	780.00	9.90	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	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	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:	745	25.7	33.3	81.6	731.8	0.30	26.60	0.70	5.50	2.10	0.40	193.30	90.70	419.60	8.60	1 414.80	31.70	0.20	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:		95.1	96.3	445.0	3 047.4	1.80	106.40	1.60	14.20	2.70	1.40	1 015.30	345.30	1 501.70	25.50	4 516.70	73.30	0.20	0.00		

Утверждено

Директор ГБОУ школы-интерната № 2
Кировского района Санкт-Петербурга

К.К. Бейнарович

Пр. № 49 п.1 от 29.08.2024 года



Меню разработано
ГБОУ школой –интернатом №2
Кировского района Санкт-Петербурга

Примерное цикличное 10-дневное меню рационов питания
для обеспечения детей и подростков в школе-интернате с 24-часовым
пребыванием (интернат) 7-11

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 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	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	16.3	19.8	103.7	658.2	0.10	0.90	0.07	1.00	0.10	0.20	215.80	47.60	242.60	2.00	427.00	16.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ТВОРОЖОК ДЛЯ	100	7.6	4.2	10.6	111.0	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
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	266	2014
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
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:	550	13.4	5.7	70.7	392.3	0.20	120.10	0.00	0.00	0.00	0.00	56.50	21.60	76.20	2.10	382.10	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ	100	1.9	5.1	8.7	91.4	0.00	30.80	0.00	2.10	0.00	0.00	50.70	17.20	36.00	0.70	314.90	3.30	0.00	0.00	40	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И	250/25/10	6.0	7.6	14.7	155.6	0.00	9.50	0.20	1.70	0.00	0.00	65.80	30.10	90.50	1.80	468.30	8.80	0.00	0.00	76	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	90	16.1	8.8	6.8	170.2	0.10	0.20	0.00	3.70	0.00	0.10	36.70	49.60	218.40	0.80	421.50	146.40	0.60	0.00	233	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.2	4.7	25.7	157.6	0.20	13.00	0.00	0.30	0.10	0.10	15.20	33.70	85.70	1.40	923.80	8.10	0.00	0.00	333	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	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	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	955	33.8	27.1	115.8	848.3	0.50	53.50	0.20	10.00	0.10	0.30	188.10	149.70	519.40	8.70	2 264.8 0	172.20	0.60	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
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	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		
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.	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	100	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	9.7	71.3	0.00	0.90	0.00	1.40	0.00	0.00	2.50	3.70	10.90	0.20	56.10	0.70	0.00	0.00	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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	200/4	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	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:	824	29.1	27.1	98.3	777.8	0.70	97.30	5.50	8.90	0.30	1.40	102.80	153.80	453.90	10.40	1 107.3 0	9.80	0.40	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:		112.6	96.0	460.7	3 200.2	2.20	273.70	5.87	23.90	0.50	2.60	1 003.8 0	455.90	1 705.1 0	25.40	4 863.2 0	219.20	1.00	0.00

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	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	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.	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	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		
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
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	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70/30/10	12.6	19.2	36.1	368.5	0.10	0.20	0.20	0.30	0.20	0.10	286.30	19.90	201.60	1.00	93.10	0.00	0.00	0.00	3	2012
Итого за прием пищи:	630	26.9	35.8	78.2	749.6	0.30	20.80	0.40	3.30	2.10	0.60	479.60	62.90	459.00	7.60	949.10	30.50	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	0.00	0.00	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	250/10	6.5	8.8	11.2	156.5	0.00	9.90	0.20	0.80	0.10	0.00	70.60	25.70	100.90	1.50	383.80	5.70	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	1 132.9 0	12.40	0.00	0.00	258	2008
НАПИТОК	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	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	910	26.4	23.2	104.8	738.4	0.40	46.40	0.20	5.70	0.10	0.30	135.20	104.30	400.10	9.20	1 793.7 0	26.70	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	8.8	4.6	64.0	332.1	0.10	0.00	0.00	1.40	0.10	0.00	22.30	15.60	82.10	1.10	187.60	2.10	0.00	0.00	471	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:	275	10.4	4.6	83.0	419.4	0.20	20.00	0.00	1.40	0.10	0.00	60.10	22.80	110.90	1.30	473.60	2.10	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
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ	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	100	16.9	8.4	4.9	163.4	0.10	0.90	0.10	2.00	0.40	0.20	47.70	48.90	239.20	1.40	436.30	137.50	0.50	0.00	236	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С	180	4.5	5.8	25.4	172.3	0.20	11.50	0.70	0.40	0.10	0.20	80.40	45.40	123.20	1.70	887.20	12.90	0.00	0.00	125	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.	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:	640	26.5	34.1	78.8	730.5	0.40	19.40	0.90	6.80	0.70	0.40	171.50	120.30	435.80	4.90	1 565.4 0	150.90	0.50	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:		109.2	121.3	447.3	3 343.2	2.00	121.00	1.70	18.00	3.30	1.80	1 197.3 0	384.60	1 783.4 0	24.80	5 337.1 0	220.60	0.50	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	200	4.9	5.4	27.8	180.8	0.10	0.40	0.00	0.10	0.10	0.10	91.10	22.40	116.30	1.10	174.50	7.20	0.00	0.00	189	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН.	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	12.5	16.6	96.8	587.1	0.20	0.40	0.10	0.30	0.30	0.10	113.00	35.50	185.00	2.10	268.30	7.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	140	1.0	1.0	25.4	121.9	0.10	25.90	0.00	1.60	0.00	0.00	50.10	19.20	33.90	0.40	290.40	2.90	0.00	0.00		2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С	130/50	28.3	19.4	18.8	369.9	0.10	0.40	0.10	1.10	0.10	0.30	237.60	31.90	296.20	0.70	220.60	3.30	0.00	0.00	225	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН.	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
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:	570	34.7	21.9	88.9	710.1	0.40	46.30	0.10	2.70	0.10	0.30	335.00	64.80	391.40	1.80	843.00	6.20	0.00	0.00		
Обед																					
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	70	1.4	0.1	2.9	17.7	0.10	1.80	0.00	0.50	0.00	0.00	8.20	8.60	25.40	0.30	45.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	14.9	6.7	21.4	204.7	0.20	5.90	0.20	0.80	0.00	0.10	49.40	41.30	200.20	1.70	634.90	34.40	0.30	0.00	98	2008
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	20.5	23.6	38.8	449.7	0.10	2.20	0.50	0.70	0.10	0.10	31.40	46.20	224.00	2.30	320.30	7.80	0.10	0.00	311	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.1	0.1	25.7	104.7	0.00	1.00	0.00	0.20	0.00	0.00	5.00	1.70	3.10	0.00	29.70	0.30	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	820	43.5	31.4	131.2	980.8	0.60	10.90	0.70	4.40	0.10	0.30	112.00	116.80	539.70	8.30	¹ 165.9 0	48.10	0.40	0.00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	65	4.8	6.1	47.5	264.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.90	19.50	54.60	0.90	81.90	0.00	0.00	0.00		2008
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:	265	10.6	12.3	56.6	381.0	0.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	222.60	41.90	200.20	1.10	373.90	18.00	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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/50	10.4	11.9	8.5	182.6	0.00	1.20	0.00	0.50	0.10	0.10	9.10	13.60	91.20	1.40	234.50	4.60	0.00	0.00	259	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО	200	3.4	7.1	27.8	189.0	0.20	14.00	0.10	0.40	0.10	0.10	16.70	36.40	92.80	1.60	998.00	8.80	0.10	0.00	123	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	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.	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:	750	18.8	29.6	98.4	747.3	0.30	90.20	0.40	2.00	0.40	0.20	68.90	70.80	237.20	7.30	¹ 705.0 0	16.40	0.10	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:		126.9	116.8	482.9	3 528.3	2.10	149.70	1.40	9.40	0.90	1.50	¹ 067.5 0	361.80	¹ 743.5 0	20.80	⁴ 614.1 0	95.90	0.50	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ.	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	4.4	6.6	27.4	188.0	0.00	0.50	0.00	0.20	0.10	0.10	104.40	22.40	106.20	0.30	171.80	9.30	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.5	1.9	19.9	107.5	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	84.40	13.10	67.10	0.30	130.90	7.20	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	14.5	19.7	98.8	632.3	0.10	0.90	0.10	0.40	0.30	0.20	209.00	48.50	240.20	1.60	396.20	16.50	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
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.4	6.7	20.1	158.6	0.00	0.60	0.00	0.50	0.10	0.10	110.40	14.20	87.90	0.30	173.80	9.50	0.00	0.00	189	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И	50/38/10	12.4	20.6	25.0	334.5	0.10	0.10	0.20	0.30	0.20	0.10	295.20	16.60	183.50	0.80	81.10	0.00	0.00	0.00	3	2014
Итого за прием пищи:	648	20.0	28.3	102.1	745.6	0.20	20.70	0.30	0.80	0.30	0.30	426.40	118.80	334.80	3.00	976.20	9.50	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	100	1.2	8.1	4.0	96.5	0.00	76.70	0.20	4.00	0.00	0.00	21.90	18.30	24.50	1.00	264.50	2.10	0.00	0.00	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250/20	5.7	5.9	15.0	136.5	0.10	4.80	0.20	0.40	0.00	0.00	16.50	20.00	75.20	1.30	407.20	5.10	0.00	0.00	100	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	200	4.7	6.0	28.0	183.8	0.20	13.30	0.00	0.30	0.10	0.20	66.20	39.30	121.70	1.50	996.80	12.60	0.00	0.00	335	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	15.9	67.2	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	23.00	15.10	21.10	0.50	274.70	0.00	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1020	35.8	57.5	105.9	1 087.3	0.50	95.00	0.50	6.90	0.10	0.30	145.60	111.70	329.50	8.30	2 079.20	25.40	0.00	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		
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:	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																					
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.	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	90	14.5	6.0	4.9	131.0	0.10	0.20	0.00	2.30	0.00	0.10	33.60	45.00	197.30	0.70	381.30	132.90	0.50	0.00	239	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2.9	4.3	15.8	115.0	0.10	15.00	0.50	0.40	0.10	0.00	48.00	34.00	70.70	2.00	550.90	5.00	0.00	0.00	351	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И	200/4	0.1	0.0	14.9	60.9	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	2.50	4.70	0.40	20.70	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	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:	729	45.5	36.5	119.6	989.8	0.40	26.40	0.70	6.10	0.50	0.20	266.00	131.20	583.60	5.80	1 376.50	145.90	0.50	0.00		
Всего за день:		124.8	147.1	497.5	3 827.5	1.50	163.00	1.60	18.20	1.20	1.10	1 103.70	446.20	1 594.30	20.70	5 246.10	200.30	0.50	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1150,0	1223,6	4744,9	34893,2	20.20	1 808.54	24.61	258.40	17.00	17.60	10 981.50	4 180.80	17 094.40	245.10	49 977.30	1 572.00	5.20	0.00
Среднее значение за период	115.0	122.4	474.5	3 489.3	2.00	180.85	2.46	25.80	1.70	1.80	1 098.20	418.10	1 709.40	24.50	4 997.70	157.20	0.50	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.2	31.6	55.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Интернат 7-11	413	619	953	317	768	178