Утверждаю
Директор ГБОУ школы-интерната № 2
Кировского района Санкт-Петербурга
_____К.К.Бейнарович
Пр. №_____ от _____

Меню разработано
шеф-повар ГБОУ школы-интерната № 2
Кировского района Санкт-Петербурга
_____Веселова Е.А.
Пр. №_____ от _____

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

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		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		
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 НА МОЛОКЕ	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. 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
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
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 КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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 КРУПОЙ	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 СУХОФРУКТОВ	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	1 447,10	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 ОТВАРНЫЕС СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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. 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
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	1 200,10	410,10	1 596,30	24,90	4 035,20	65,10	0,10	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	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 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**	**15,4**	**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 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:	**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 СО СМЕТАНОЙ	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 МОРКОВЬЮ	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 КУСКОМ	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 ЛИМОНОМ	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 МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	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								№ 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																					
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 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:	**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 П/К	100/50/10	15,7	29,3	51,5	531,5	0,20	0,00	0,10	0,20	0,20	0,10	33,90	24,90	165,50	2,00	256,40	0,00	0,00	0,00	5	2008
Итого за прием пищи:	**710**	**26,2**	**40,8**	**115,2**	**938,7**	0,50	21,20	0,10	2,10	0,30	0,30	310,80	96,80	419,00	7,90	1 251,90	25,60	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ	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 СМЕТАНОЙ	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
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	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 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	211	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	1 429,30	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 ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	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	1 108,40	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 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:	**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	2 030,60	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:		**119,7**	**146,2**	**497,2**	**3 815,5**	2,40	189,50	1,60	20,10	3,60	1,60	1 090,50	437,80	1 838,30	31,50	6 246,60	241,90	0,90	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		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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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 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**	**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 СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	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 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
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 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	106,50	1,60	362,80	8,40	0,00	0,00	48	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	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 РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	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 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	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	1 568,10	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
ОЛАДЬИ 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 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**	**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	1 311,30	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	1 405,20	449,10	1 948,60	23,80	4 543,10	83,00	0,20	0,00		

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
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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 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**	**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 "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	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 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
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 ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	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 КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	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 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	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 "ВЕСНУШКА"	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 РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	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 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**	**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	Р, 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 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
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 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
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 СОЛЕНЫЙ	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 БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	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
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 МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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 СУХОФРУКТОВ	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 СЕЛЬДЬЮ	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 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:	**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		

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		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 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 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**	**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 ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	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 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
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 КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ	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 СМЕТАНОЙ	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 СО СЛ. МАСЛОМ	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 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	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	2 264,80	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. (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	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 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	200/4	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 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:	**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	1 107,30	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	1 003,80	455,90	1 705,10	25,40	4 863,20	219,20	1,00	0,00		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, 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 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		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) С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	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	1 132,90	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	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	1 793,70	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 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	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 МОРКОВЬЮ	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. 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:	**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	1 565,40	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	1 197,30	384,60	1 783,40	24,80	5 337,10	220,60	0,50	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	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 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
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**	**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 СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	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. 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
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 КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	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 КРУПОЙ И РЫБОЙ	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	1 165,90	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 СЛИВ. МАСЛОМ	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 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:	**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	1 705,00	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	1 067,50	361,80	1 743,50	20,80	4 614,10	95,90	0,50	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	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 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**	**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 ЖИДКАЯ	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 СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	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 ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ	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. (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	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 ЛИМОНОМ	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 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:	**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		