

«УТВЕРЖДАЮ»:



Директор ОУ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников интернатов при общеобразовательных учреждениях Нижневартовского района (5-ти разовое питание)
(12 лет и старше)
ВАРИАНТ I

«РАЗРАБОТАНО»:

Директор муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спектр»



И.И. Сорокина

«СОГЛАСОВАНО»:

Исполняющий обязанности начальника управления образования и молодежной политики администрации Нижневартовского района



О. В. Бардина

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации питания воспитанников интернатов при общеобразовательных
учреждениях Нижневартковского района (5-ти разовое питание)
(12 лет и старше)
ВАРИАНТ 1

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	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА"	250	7.5	10.0	32.4	251.4	0.10	0.98	0.06	0.52	0.09	0.21	0.00	199.15	36.35	179.45	0.63	1.15	97.51	313.90	17.61	0.01	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	0.20	13.00	197.00	2.00	0.02	0.00	TK * 2/22	2022
Итого за прием пищи:	620	17.1	16.6	79.6	544.2	0.22	61.12	0.13	0.80	0.09	0.33	0.30	426.99	74.70	346.95	2.13	2.31	487.51	597.40	21.41	0.04	0.01		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	2.2	0.2	6.2	38.0	0.10	35.00	0.17	0.39	0.00	0.07	0.00	28.00	40.00	52.00	2.00	0.20	3.00	580.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/0/15	9.7	7.6	23.0	199.4	0.21	6.70	0.31	2.22	0.08	0.10	0.49	41.42	42.47	121.63	2.57	1.67	26.85	682.01	7.16	0.04	0.00	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13.3	16.6	4.6	221.6	0.04	1.40	0.01	2.99	0.00	0.08	1.80	13.67	16.79	117.61	1.77	2.43	46.75	296.39	5.87	0.04	0.00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.08	0.00	0.03	1.41	0.09	0.02	0.00	11.02	8.78	48.64	1.11	0.44	2.24	75.90	0.92	0.01	0.01	209	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	21.6	87.0	0.26	9.20	110.40	2.69	1.93	0.33	0.58	7.29	1.62	0.00	0.00	0.00	1.62	0.54	0.00	0.00	0.00	TK № 37/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	0.37	253.00	64.50	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	0.61	263.50	68.00	2.80	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	945	38.9	30.6	143.5	1,008.5	0.86	52.31	110.91	11.78	2.09	0.68	2.87	121.91	135.67	425.38	10.46	5.72	696.95	#####	18.74	0.10	0.02		
Полдник																								
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	5.1	2.5	30.0	163.0	0.07	4.00	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	14.00	10.00	46.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	0.80	240.00	28.00	190.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	350	10.9	7.5	38.0	269.0	0.15	5.40	0.06	1.14	0.00	0.34	0.80	254.00	38.00	236.00	1.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00		
Ужин																								
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ	310	12.8	26.3	73.5	590.8	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	0.00	1.02	0.00	1.52	0.02	0.02	0.70	1.50	0.00	0.00	0.00	TK № 47/22	2022
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.0	20.2	84.1	0.00	1.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.67	5.13	2.43	0.13	0.00	2.27	30.36	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	0.37	253.00	64.50	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.21	0.00	0.04	0.00	9.90	10.45	47.85	2.20	0.67	289.85	74.80	3.08	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	615	20.4	27.1	142.2	905.4	0.18	1.47	0.04	2.41	0.15	0.08	0.00	34.09	32.08	93.80	3.35	1.05	545.82	171.16	3.08	0.01	0.00		
Ужин 2																								
ЙОГУРТ 2.5% жирности	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00	TK № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00		
Всего за день:		92.8	86.8	412.3	2,840.2	1.47	121.69	111.20	16.13	2.34	1.77	3.97	#####	308.46	#####	17.13	9.89	#####	#####	61.24	0.23	0.03		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ЛУДИНГ ИЗ ТВОРОГА с джемом	200/18	29.7	18.2	46.5	474.2	0.08	3.33	0.11	0.57	0.26	0.36	0.05	247.32	40.38	324.71	1.31	0.86	119.84	276.14	4.25	0.05	0.04	225	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	0.01	2.27	12.31	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	0.16	128.10	40.80	1.08	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	0.19	14.00	155.00	1.00	0.01	0.00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	555	32.6	18.8	86.2	652.9	0.15	9.45	0.11	0.93	0.26	0.40	0.05	282.08	64.69	368.79	3.98	1.21	264.21	484.25	6.33	0.06	0.04			
Обед																									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	100	1.6	0.2	4.3	27.4	0.05	15.32	0.01	0.10	0.00	0.06	0.00	46.74	28.45	67.34	1.63	0.23	#####	286.51	3.10	0.02	0.00	71	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/15/6	6.1	9.1	19.4	187.2	0.10	8.08	0.31	0.62	0.09	0.10	0.48	36.55	33.56	107.86	1.61	1.13	227.75	646.82	7.27	0.05	0.00	91	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13.7	9.5	3.8	171.7	0.17	10.31	4.68	1.21	0.09	1.14	44.40	18.83	14.01	199.66	4.29	3.74	77.83	232.13	4.93	0.14	0.02	256	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.4	46.6	270.3	0.04	0.00	0.04	0.48	0.13	0.03	0.00	11.48	29.52	89.97	0.64	0.93	9.06	66.22	0.91	0.03	0.01	325	2008	
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	911	31.1	26.7	121.4	872.3	0.48	35.31	5.04	3.65	0.31	1.38	44.88	138.50	128.33	528.74	12.49	6.69	#####	#####	19.88	0.23	0.04			
Полдник																									
ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ	150	6.0	14.5	45.9	339.1	0.09	0.00	0.05	2.80	0.22	0.07	0.02	29.35	15.57	70.64	1.08	0.39	30.05	226.94	1.48	0.01	0.02	445	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	23.4	96.0	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	0.00	15.45	4.01	8.51	0.59	0.05	10.20	85.64	0.60	0.00	0.00	352	2011	
Итого за прием пищи:	350	6.2	14.7	69.4	435.1	0.10	1.20	0.05	2.99	0.22	0.07	0.02	44.79	19.57	79.15	1.68	0.44	40.25	312.58	2.08	0.01	0.02			
Ужин																									
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.5	10.2	7.9	129.9	0.06	6.75	0.55	4.53	0.00	0.04	0.00	24.85	20.61	46.11	0.79	0.39	235.02	250.61	2.86	0.02	0.00	30	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	18.8	10.0	6.5	191.1	0.15	1.07	0.47	0.43	0.28	0.18	0.05	43.11	33.10	191.37	1.01	0.92	114.77	365.01	45.10	0.33	0.04	241	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.1	25.6	172.7	0.15	12.43	0.04	0.29	0.09	0.12	0.00	42.59	34.89	100.96	1.41	0.67	21.90	913.64	10.16	0.04	0.00	335	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1.0	0.4	26.3	131.4	0.02	132.00	0.24	0.00	0.00	0.08	0.00	23.72	6.21	4.59	0.81	0.00	5.05	15.92	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.19	126.50	32.25	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	0.00	4.50	4.75	21.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	610	28.6	27.0	89.4	735.3	0.46	152.25	1.30	6.29	0.37	0.45	0.05	144.51	107.80	385.78	5.53	2.48	634.99	#####	59.53	0.40	0.04			
Ужин 2																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00			
Всего за день:		104.3	92.2	374.8	2,803.6	1.22	199.80	6.56	13.86	1.16	2.58	45.66	857.90	348.40	#####	23.87	11.62	#####	#####	105.81	0.71	0.13			

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	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8.0	9.4	36.6	263.8	0.15	0.72	0.05	1.10	0.09	0.16	0.00	155.12	43.93	178.16	1.14	1.18	73.88	280.41	14.04	0.01	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.3	116.5	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	110.46	17.68	84.71	0.33	0.40	52.50	164.90	9.00	0.00	0.00	379	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	0.00	5.00	2.60	14.90	0.22	0.12	86.10	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЙОГУРТ 2,5% жирности	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	TK № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	580	15.6	23.1	71.8	564.0	0.24	1.94	0.16	1.32	0.24	0.46	0.00	390.58	78.21	372.77	1.69	1.70	262.48	611.21	23.04	0.03	0.00		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	2.2	0.2	6.2	38.0	0.08	14.49	0.14	0.41	0.00	0.06	0.00	25.87	36.95	48.04	1.85	0.21	3.14	595.37	2.09	0.00	0.00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/15/6	5.6	8.8	11.2	150.0	0.05	10.16	0.27	0.47	0.09	0.08	0.48	52.81	29.94	82.06	1.72	1.18	45.55	451.47	8.25	0.03	0.00	76	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.6	28.2	34.1	472.7	0.09	1.88	0.29	5.01	0.00	0.15	0.54	25.66	42.17	217.54	2.06	2.80	76.58	299.69	7.59	0.14	0.03	311	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1.1	0.5	29.2	145.9	0.02	146.52	0.27	0.00	0.00	0.08	0.00	26.33	6.89	5.09	0.90	0.00	5.60	17.67	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	831	33.8	38.1	108.4	938.9	0.34	173.05	0.97	7.13	0.09	0.42	1.02	142.97	131.55	404.04	8.33	4.78	440.77	#####	19.61	0.18	0.03		
Полдник																								
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	150	15.7	9.1	47.1	334.9	0.10	0.21	0.08	0.40	0.42	0.19	0.09	102.96	20.65	165.70	1.08	0.85	54.48	180.10	6.57	0.03	0.03	440	2011
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	350	16.7	9.3	66.7	418.3	0.12	1.81	0.08	0.40	0.42	0.21	0.09	115.56	27.85	178.30	3.60	0.93	66.48	420.10	8.57	0.03	0.03		
Ужин																								
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ порциями	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	0.00	#####	141.00	0.00	0.00	0.00	TK № 39/22	2022
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16.8	24.2	6.1	328.8	0.20	12.00	5.74	6.34	0.19	1.41	54.54	10.62	15.59	241.91	5.64	4.74	172.37	273.57	6.54	0.17	0.03	282	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	180.2	0.16	14.40	0.03	0.32	0.09	0.11	0.00	27.91	38.75	96.13	1.68	0.66	11.27	#####	9.00	0.05	0.00	310	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	21.6	87.0	0.26	9.20	110.40	2.69	1.93	0.33	0.58	7.29	1.62	0.00	0.00	0.00	1.62	0.54	0.00	0.00	0.00	TK № 37/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	620	24.0	30.3	76.5	697.1	0.71	40.60	116.17	10.19	2.22	1.90	55.12	77.02	80.36	396.25	9.11	5.79	#####	#####	16.66	0.22	0.03		
Ужин 2																								
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, груши, апельсины, мандарины, бананы)	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	62.00	696.00	0.00	0.00	0.00	TK № 3/22	2022
Итого за прием пищи:	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	62.00	696.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		93.0	101.9	365.4	2,810.3	1.48	237.40	117.43	19.05	2.97	3.09	56.22	742.14	401.97	#####	23.93	13.20	#####	#####	67.88	0.46	0.09		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200/0/6	19.6	31.3	3.6	374.6	0.09	0.28	0.42	6.88	3.31	0.61	0.76	133.03	22.18	294.36	3.38	1.85	224.50	285.70	34.21	0.07	0.04	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	17.6	113.9	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	111.30	27.49	95.58	0.87	0.68	51.64	207.08	9.00	0.00	0.00	382	2011	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.6	7.0	27.2	185.8	0.05	0.00	0.04	0.40	0.14	0.03	0.01	8.42	5.31	31.15	0.36	0.26	3.57	46.92	0.76	0.01	0.01	467	2008	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	12.00	155.00	0.00	0.15	0.00	TK № 5/22	2022	
Итого за прием пищи:	556	27.8	41.5	55.9	712.2	0.23	38.80	0.48	7.48	3.45	0.78	0.77	287.75	65.98	438.10	4.71	2.80	291.71	694.70	43.96	0.23	0.05			
Обед																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	6.8	2.8	80.9	0.02	27.30	0.04	2.91	0.00	0.03	0.00	48.88	14.76	27.84	0.59	0.35	754.30	268.90	2.43	0.02	0.00	40	2008	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/15/6	6.5	6.3	19.2	162.7	0.12	6.71	0.29	0.99	0.04	0.10	0.48	35.61	44.84	109.99	1.95	1.26	23.94	573.09	6.98	0.04	0.00	93	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	21.0	8.6	9.4	199.4	0.18	3.57	0.08	1.12	0.09	0.17	0.02	46.15	42.83	230.96	1.71	0.89	141.35	432.84	48.26	0.38	0.04	242	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.9	6.1	26.4	176.3	0.15	12.82	0.04	0.29	0.09	0.13	0.00	43.02	35.88	103.47	1.46	0.69	22.14	940.91	10.40	0.04	0.00	335	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	21.2	88.8	0.01	0.25	0.09	0.00	0.00	0.03	0.00	30.53	16.35	20.24	0.44	0.00	4.56	265.44	0.00	0.01	0.00	440	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	911	38.0	28.3	106.7	840.3	0.58	50.64	0.54	6.56	0.21	0.48	0.50	216.48	170.26	543.80	7.95	3.78	#####	#####	69.75	0.49	0.04			
Полдник																									
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	150	7.0	7.9	45.7	281.9	0.08	0.12	0.05	0.24	0.20	0.07	0.02	37.48	11.45	70.35	0.65	0.54	18.89	112.39	3.61	0.01	0.02	421	2011	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.6	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	0.00	13.09	4.43	3.96	0.79	0.06	12.15	112.32	0.80	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	350	7.2	8.1	68.9	377.5	0.09	1.72	0.05	0.50	0.20	0.07	0.02	50.56	15.88	74.31	1.45	0.60	31.04	224.70	4.41	0.02	0.02			
Ужин																									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным	200/18	30.6	20.6	36.6	460.5	0.08	0.38	0.08	2.31	0.10	0.37	0.11	272.41	37.25	328.77	0.82	0.96	92.81	267.91	2.36	0.05	0.04	219	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4.4	0.6	27.0	130.9	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	12.65	18.70	48.95	1.10	0.29	234.85	74.80	1.98	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4.4	0.6	28.4	136.7	0.12	0.00	0.00	1.47	0.00	0.05	0.00	12.06	12.73	58.29	2.68	0.81	353.09	91.12	3.75	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	600	47.2	27.9	126.6	953.6	0.36	0.52	0.15	4.62	0.10	0.54	0.41	488.66	90.23	569.61	5.60	3.06	#####	503.93	8.10	0.06	0.05			
Ужин 2																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00			
Всего за день:		125.7	110.7	367.1	2,996.7	1.31	93.08	1.26	19.16	3.96	2.21	1.70	#####	370.35	#####	19.71	10.23	#####	#####	126.22	0.84	0.16			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200/0/8	11.4	12.5	46.6	345.3	0.09	0.05	0.07	1.66	0.12	0.07	0.27	148.58	14.89	127.26	1.38	1.13	150.02	100.86	1.02	0.02	0.02	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022
ЙОГУРТ 2.5% жирности	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	TK № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	558	18.2	15.5	90.1	578.8	0.20	0.75	0.10	1.66	0.12	0.27	0.27	286.43	47.24	266.76	2.38	1.40	415.02	315.76	2.82	0.04	0.02		
Обед																								
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2.9	6.2	6.1	91.5	0.08	3.87	0.00	3.88	0.00	0.04	0.00	17.42	18.30	54.13	0.61	0.63	348.48	95.83	0.00	0.00	0.00	12	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/0/20	6.7	5.2	17.8	145.2	0.11	9.52	0.23	0.80	0.04	0.10	0.62	33.13	33.13	103.90	1.72	1.29	27.50	707.41	7.99	0.05	0.00	104	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	11.5	14.2	10.1	214.5	0.04	1.07	0.00	2.71	0.00	0.07	1.46	13.47	16.68	110.70	1.56	2.17	38.58	242.99	5.02	0.04	0.00	284	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.4	5.1	12.8	117.0	0.06	40.95	0.19	0.37	0.09	0.09	0.00	106.25	37.51	74.21	2.26	1.04	32.07	475.58	7.61	0.03	0.00	346	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	16.3	67.5	0.01	1.17	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	12.90	3.98	2.90	0.58	0.04	9.63	82.50	0.59	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	910	29.9	31.2	90.8	767.9	0.40	56.58	0.42	8.99	0.13	0.34	2.08	195.47	125.20	397.15	8.53	5.75	766.16	#####	22.88	0.12	0.00		
Полдник																								
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	150	6.4	21.5	48.4	412.5	0.08	0.08	0.11	0.56	0.38	0.06	0.00	31.75	10.63	61.39	0.60	0.50	11.97	99.25	2.22	0.01	0.02	425	2011
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	0.02	5.92	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	30.60	10.80	32.40	0.54	0.00	20.00	500.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	350	7.8	21.9	70.5	511.4	0.09	6.00	0.13	0.56	0.38	0.09	0.00	62.35	21.43	93.79	1.14	0.50	31.97	599.25	2.22	0.01	0.02		
Ужин																								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	6.5	123.5	0.03	12.23	0.26	4.46	0.00	0.04	0.00	37.13	17.94	34.07	0.80	0.28	317.70	287.48	3.05	0.03	0.00	51	2008
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	17.0	26.2	39.6	462.8	0.08	1.32	0.80	7.21	0.00	0.12	1.87	31.08	50.44	202.25	2.48	3.30	61.55	386.62	8.26	0.08	0.01	266	2008
НАПИТОК КЛОКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	20.3	84.4	0.00	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.84	5.32	2.56	0.14	0.00	2.29	31.99	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	0.00	10.80	11.40	52.20	2.40	0.73	316.20	81.60	3.36	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	600	25.5	37.2	111.9	887.8	0.29	15.10	1.06	13.77	0.00	0.24	1.87	100.04	98.30	324.68	6.61	4.61	900.14	839.30	14.67	0.11	0.01		
Ужин 2																								
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, груши, апельсины, мандарины, бананы)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.30	52.00	556.00	4.00	0.02	0.00	TK № 1/22	2022
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.30	52.00	556.00	4.00	0.02	0.00		
Всего за день:		82.2	106.6	382.9	2,839.9	1.05	98.43	1.71	26.24	0.63	0.98	4.22	676.29	308.17	#####	23.06	12.56	#####	#####	46.58	0.30	0.05		

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	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	4.9	21.0	151.4	0.06	0.65	0.03	0.46	0.03	0.14	0.00	140.37	18.12	106.98	0.50	0.65	64.78	207.90	11.55	0.00	0.00	120	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03	0.02	1.05	2.25	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	0.01	2.27	12.31	0.00	0.00	0.00	431	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	0.20	13.00	197.00	2.00	0.02	0.00	TK № 2/22	2022
Итого за прием пищи:	642	15.3	23.9	68.5	558.7	0.19	61.91	0.21	1.07	0.26	0.28	0.30	372.54	57.23	278.71	2.10	1.84	456.60	505.06	15.35	0.03	0.01		
Обед																								
ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ порциями	100	1.1	0.0	2.4	14.0	0.04	10.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	0.00	0.00	290.00	0.00	0.00	0.00	TK № 40/22	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/15/6	5.2	7.9	8.5	129.2	0.05	11.72	0.23	0.35	0.07	0.07	0.48	45.23	23.08	70.37	1.30	1.05	26.52	361.73	5.59	0.03	0.00	84	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17.2	15.6	8.0	260.6	0.19	12.14	5.77	5.00	0.06	1.42	55.20	10.18	15.12	241.23	5.30	4.69	164.28	270.16	5.80	0.17	0.03	290	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.6	28.2	177.6	0.18	25.20	0.05	0.24	0.00	0.00	0.00	25.20	36.00	94.80	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	333	2008
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	0.02	5.92	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	30.60	10.80	32.40	0.54	0.00	20.00	500.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	0.37	253.00	64.50	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	0.61	263.50	68.00	2.80	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	951	35.4	30.2	115.5	900.8	0.65	64.99	6.06	7.68	0.13	1.62	55.68	145.71	131.00	550.31	12.58	6.71	727.30	#####	14.19	0.21	0.03		
Полдник																								
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	150	7.7	9.4	46.7	302.0	0.09	0.22	0.06	0.27	0.21	0.09	0.02	61.31	15.67	90.84	0.82	0.62	35.01	185.75	5.37	0.01	0.02	429	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	350	13.3	14.2	56.0	406.7	0.15	1.26	0.09	0.27	0.21	0.30	0.02	265.31	38.07	234.84	0.98	1.42	135.01	477.75	23.37	0.01	0.02		
Ужин																								
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ порциями	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	0.00	#####	141.00	0.00	0.00	0.00	TK № 39/22	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	22.0	17.3	335.6	0.14	8.71	0.30	3.28	0.00	0.17	0.46	29.89	38.41	184.79	2.28	2.24	66.12	716.94	10.53	0.13	0.02	309	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.4	0.1	23.3	98.3	0.02	12.00	0.00	0.11	0.00	0.01	0.00	22.22	7.31	10.35	0.14	0.10	8.16	99.59	1.00	0.01	0.00	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	0.00	10.80	11.40	52.20	2.40	0.73	316.20	81.60	3.36	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	600	25.3	22.9	87.8	664.0	0.34	25.71	0.30	5.50	0.00	0.27	0.46	95.11	84.32	304.94	6.21	3.37	#####	#####	14.89	0.15	0.02		
Ужин 2																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00		
Всего за день:		95.2	96.2	336.2	2,638.2	1.37	155.46	6.72	14.52	0.60	2.72	57.12	#####	338.62	#####	22.07	14.14	#####	#####	85.80	0.40	0.08		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	8.1	15.5	46.3	362.8	0.00	0.00	0.02	0.11	0.08	0.00	0.00	0.51	0.00	0.76	0.01	0.01	0.35	0.75	0.00	0.00	0.00	TK № 47/22	2022	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	17.6	113.9	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	111.30	27.49	95.58	0.87	0.68	51.64	207.08	9.00	0.00	0.00	382	2011	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	8.1	12.4	15.5	207.0	0.04	0.18	0.12	0.19	0.08	0.09	0.38	226.30	12.65	145.45	0.56	1.04	330.95	50.35	0.00	0.01	0.01	11	2008	
ЙОГУРТ 2.5% жирности	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	565	22.7	33.4	83.9	740.2	0.10	1.40	0.18	0.30	0.15	0.37	0.38	458.11	54.14	336.79	1.44	1.73	432.94	404.18	9.00	0.03	0.01			
Обед																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.1	3.1	19.0	0.05	17.50	0.08	0.20	0.00	0.04	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	0.10	1.50	290.00	1.00	0.00	0.00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/0/20	3.7	4.4	18.5	128.7	0.11	8.97	0.22	1.60	0.02	0.08	0.12	33.95	30.82	83.10	1.26	0.62	23.98	654.49	16.83	0.03	0.00	106	2011	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	20.3	23.2	2.0	298.2	0.05	0.85	0.03	3.33	0.22	0.17	2.70	34.84	22.80	191.02	2.57	3.61	89.24	397.09	11.38	0.06	0.00	289	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-И ВАРИАНТ)	180	3.3	11.3	16.4	180.8	0.09	9.86	0.84	0.76	0.11	0.06	0.00	47.55	34.02	79.38	1.46	0.74	65.19	381.02	5.04	0.04	0.00	349	2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	15.6	66.0	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	12.20	5.80	2.91	0.16	0.00	2.27	36.05	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	920	33.6	39.7	87.6	845.4	0.43	38.75	1.17	7.36	0.35	0.40	2.82	156.65	130.94	442.41	8.64	5.78	544.79	#####	36.48	0.13	0.00			
Полдник																									
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ	150/0/6	6.9	12.2	41.0	300.8	0.09	0.68	0.04	2.82	0.17	0.07	0.02	34.18	12.14	66.42	0.97	0.53	19.35	142.85	3.24	0.01	0.02	446	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	16.3	69.5	0.01	0.25	0.09	0.00	0.00	0.03	0.00	30.44	16.35	20.24	0.44	0.00	4.51	265.29	0.00	0.01	0.00	440	2008	
Итого за прием пищи:	356	7.6	12.2	57.3	370.3	0.10	0.93	0.13	2.82	0.17	0.09	0.02	64.62	28.49	86.65	1.41	0.53	23.86	408.14	3.24	0.02	0.02			
Ужин																									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	0.00	41.00	15.00	37.00	0.70	0.00	700.00	315.00	0.00	0.00	0.00	TK № 36/22	2022	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/0/5	16.0	24.0	33.4	413.6	0.21	15.42	0.03	4.72	0.08	0.19	1.66	28.20	55.90	216.92	3.54	2.87	77.92	#####	14.32	0.09	0.00	299	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1.0	0.4	28.6	140.7	0.02	132.00	0.24	0.00	0.00	0.08	0.00	24.57	6.39	4.59	0.81	0.00	5.25	16.05	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	0.00	10.80	11.40	52.20	2.40	0.73	316.20	81.60	3.36	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	605	25.9	34.1	115.2	890.4	0.42	154.42	0.46	6.83	0.08	0.38	1.66	113.77	101.89	344.31	8.25	3.89	#####	#####	17.68	0.09	0.00			
Ужин 2																									
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	0.00	38.00	24.00	32.00	4.00	0.38	28.00	310.00	2.00	0.02	0.00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	0.00	38.00	24.00	32.00	4.00	0.38	28.00	310.00	2.00	0.02	0.00			
Всего за день:		90.6	120.0	364.6	2,940.3	1.09	205.50	1.94	18.01	0.74	1.31	4.88	831.14	339.46	#####	23.74	12.31	#####	#####	68.40	0.29	0.03			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250/0/6	3.6	5.3	39.8	221.1	0.03	0.00	0.00	0.03	0.09	0.02	0.00	15.56	25.38	71.92	0.50	0.75	8.82	53.74	0.73	0.02	0.01	324	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.02	0.70	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	21.3	120.4	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	110.48	17.68	84.71	0.33	0.40	52.51	164.93	9.00	0.00	0.00	379	2011	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.16	0.00	0.40	14.20	0.00	0.00	0.00	TK № 18/22	2022	
Итого за прием пищи:	556	16.6	23.3	100.7	681.3	0.17	0.66	0.18	0.65	0.24	0.24	0.30	316.93	68.86	313.03	2.22	2.13	437.93	319.97	11.53	0.03	0.01			
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1.1	0.0	2.4	14.0	0.04	10.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	0.00	0.00	290.00	0.00	0.00	0.00	70	2011	
РАССОЛНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/15/6	5.6	8.9	14.3	163.1	0.09	10.25	0.21	2.33	0.00	0.08	0.48	44.68	29.97	88.96	1.55	1.08	187.32	576.84	6.91	0.04	0.00	95	2011	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	15.6	17.8	9.8	263.5	0.04	1.16	0.01	2.63	0.00	0.11	2.16	20.52	31.08	143.31	2.35	2.81	56.33	445.68	6.56	0.04	0.00	263	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9.5	7.3	42.8	274.2	0.25	0.00	0.03	5.27	0.09	0.14	0.00	24.07	140.44	208.77	4.90	1.59	4.44	294.78	2.55	0.02	0.00	323	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	21.6	87.0	0.26	9.20	110.40	2.69	1.93	0.33	0.58	7.29	1.62	0.00	0.00	0.00	1.62	0.54	0.00	0.00	0.00	TK № 37/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	921	36.7	34.5	123.0	954.4	0.80	30.61	110.64	14.38	2.02	0.74	3.21	124.66	240.60	527.04	12.01	6.19	612.31	#####	18.26	0.10	0.01			
Полдник																									
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	130/20	5.5	7.5	39.8	248.9	0.06	0.18	0.05	0.83	0.27	0.08	0.04	42.10	10.71	62.86	0.71	0.45	26.55	119.34	4.56	0.01	0.01	399	2011	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	19.9	83.3	0.01	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.51	3.87	3.56	0.16	0.02	4.11	30.58	0.00	0.00	0.00	436	2008	
Итого за прием пищи:	350	5.7	7.5	59.7	332.3	0.06	3.06	0.05	0.83	0.27	0.08	0.04	57.61	14.58	66.42	0.88	0.47	30.66	149.92	4.56	0.01	0.01			
Ужин																									
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	17.9	18.1	0.3	235.0	0.05	0.89	0.07	0.21	0.00	0.13	0.56	15.67	16.88	152.22	1.49	2.12	70.93	203.13	6.19	0.12	0.02	307	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	0.00	11.08	8.81	48.83	1.11	0.44	2.26	76.18	0.92	0.01	0.01	331	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	0.37	253.00	64.50	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	0.00	12.60	13.30	60.90	2.80	0.85	368.90	95.20	3.92	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	600	32.9	24.6	111.5	798.4	0.34	0.89	0.10	4.15	0.09	0.24	0.56	57.20	56.85	303.95	6.40	3.78	696.59	439.91	11.02	0.14	0.04			
Ужин 2																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	0.80	240.00	28.00	190.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	0.80	240.00	28.00	190.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00			
Всего за день:		97.8	94.9	402.8	2,872.4	1.45	36.61	111.02	20.15	2.62	1.63	4.91	796.39	408.89	#####	21.71	13.36	#####	#####	63.37	0.32	0.07			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным	200/0/18	30.2	20.1	44.2	484.0	0.08	0.47	0.08	2.46	0.12	0.39	0.12	288.79	44.35	350.92	1.30	0.96	141.40	308.04	4.09	0.05	0.04	224	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022			
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	0.15	26.00	278.00	2.00	0.01	0.00	TK № 1/22	2022			
Итого за прием пищи:	568	34.6	21.0	93.0	708.0	0.19	10.47	0.09	3.09	0.12	0.44	0.12	322.64	70.70	406.42	4.50	1.38	382.40	654.94	7.89	0.06	0.04					
Обед																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.5	10.2	7.9	129.9	0.06	6.75	0.55	4.53	0.00	0.04	0.00	24.85	20.61	46.11	0.79	0.39	235.02	250.61	2.86	0.02	0.00	30	2008			
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/15/6	7.0	8.9	14.1	167.8	0.09	5.75	0.21	2.35	0.00	0.08	0.48	55.15	33.86	115.13	1.93	1.02	42.54	496.70	6.88	0.04	0.00	84	2011			
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	18.0	8.8	2.6	161.3	0.15	1.72	0.40	1.56	0.00	0.14	0.00	27.79	32.84	173.63	0.79	0.80	66.33	379.19	45.40	0.35	0.04	231	2008			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.4	44.8	245.1	0.04	0.00	0.03	0.41	0.09	0.03	0.00	14.38	29.49	85.96	0.60	0.90	9.55	63.80	0.87	0.03	0.01	323	2008			
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	0.02	5.92	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	30.60	10.80	32.40	0.54	0.00	20.00	500.00	0.00	0.00	0.00	389	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022			
Итого за прием пищи:	921	37.0	34.2	123.5	955.5	0.47	20.14	1.20	10.32	0.09	0.37	0.48	166.86	145.10	513.24	6.86	3.81	736.04	#####	58.25	0.44	0.05					
Полдник																											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, пряники, конфеты, шоколад, зефир, вафли)	150	11.3	14.7	111.6	625.5	0.12	0.00	0.02	0.00	0.00	0.08	0.00	43.50	30.00	135.00	3.15	0.00	495.00	165.00	0.00	0.00	0.00	TK № 17/22	2022			
Итого за прием пищи:	350	16.9	19.6	120.9	730.3	0.17	1.04	0.05	0.00	0.00	0.29	0.00	247.50	52.40	279.00	3.31	0.80	595.00	457.00	18.00	0.00	0.00					
Ужин																											
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16.2	22.4	8.0	298.7	0.07	0.55	0.26	4.87	0.18	0.14	1.97	38.74	29.70	177.16	2.70	2.64	123.43	340.54	8.98	0.05	0.00	38	2012			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	0.00	53.79	36.36	102.96	1.46	0.68	24.00	917.05	10.25	0.04	0.00	312	2011			
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.1	0.0	22.1	90.8	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.56	4.46	8.22	0.11	0.00	2.56	26.16	0.00	0.00	0.00	350	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.09	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	0.00	12.65	18.15	46.20	1.10	0.41	278.30	70.95	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	65	4.3	0.6	27.6	132.6	0.12	0.00	0.00	1.43	0.00	0.05	0.00	11.70	12.35	56.55	2.60	0.79	342.55	88.40	3.64	0.00	0.00	TK № 9/22	2022			
Итого за прием пищи:	600	28.7	29.7	110.9	827.9	0.42	14.21	0.30	7.67	0.27	0.35	1.97	130.44	101.02	391.09	7.97	4.51	770.85	#####	22.87	0.10	0.01					
Ужин 2																											
ЙОГУРТ 2,5% жирности	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00	TK № 28/22	2022			
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00					
Всего за день:		122.7	109.4	457.3	3,334.7	1.31	47.26	1.69	21.08	0.48	1.78	2.56	#####	397.22	#####	22.64	10.50	#####	#####	107.01	0.64	0.09					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8.0	11.8	33.0	271.1	0.16	0.66	0.06	1.37	0.12	0.17	0.00	155.00	58.31	203.15	1.48	1.67	72.89	310.14	13.69	0.02	0.00	189	2008	
ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	50	12.0	15.4	27.4	297.3	0.06	0.05	0.15	1.06	0.98	0.20	0.19	59.03	12.72	131.75	1.19	0.72	61.55	116.56	7.84	0.03	0.02	695	1996	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	17.6	113.9	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	111.30	27.49	95.58	0.87	0.68	51.64	207.08	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	0.11	85.40	27.20	0.72	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ШОКОЛАД, конфеты, пряники, вафли, зефир, печенье)	30	2.9	10.4	15.1	166.2	0.02	0.00	0.01	0.23	0.00	0.14	0.00	105.60	20.40	92.70	0.45	0.00	40.80	138.60	1.65	0.00	0.00	TK № 27/22	2022	
Итого за прием пищи:	550	28.3	40.9	103.0	896.1	0.31	1.23	0.23	2.66	1.10	0.63	0.19	435.53	125.72	540.99	4.39	3.19	312.28	799.58	32.90	0.05	0.02			
Обед																									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ СВЕЖИЕ	100	1.6	0.2	4.3	27.5	0.05	15.39	0.01	0.10	0.00	0.06	0.00	46.90	28.55	67.64	1.64	0.23	#####	287.50	3.12	0.02	0.00	TK № 39/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	2500/15	9.1	7.5	18.7	179.2	0.18	4.60	0.22	2.17	0.08	0.09	0.49	37.15	35.83	106.29	2.31	1.56	24.72	530.93	5.69	0.04	0.00	99	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13.2	9.4	4.6	171.5	0.15	9.37	4.45	3.11	0.00	1.09	42.60	17.76	12.51	190.99	4.06	3.56	73.90	199.11	4.50	0.13	0.02	261	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	0.00	53.79	36.36	102.96	1.46	0.68	24.00	917.05	10.25	0.04	0.00	312	2011	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.2	0.1	17.3	73.5	0.00	1.96	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	12.64	6.24	3.24	0.18	0.00	2.32	40.02	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	915	32.9	24.0	102.6	779.9	0.66	43.78	4.72	7.14	0.17	1.42	43.09	182.34	137.00	531.11	11.85	6.74	#####	#####	25.80	0.23	0.03			
Полдник																									
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	150	7.9	20.0	47.0	399.2	0.08	0.08	0.13	1.04	0.58	0.10	0.06	34.95	11.51	80.67	0.85	0.62	27.39	114.14	4.62	0.02	0.02	415	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.2	0.1	22.4	93.4	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	14.75	5.72	9.15	0.16	0.00	2.66	37.34	0.00	0.00	0.00	350	2011	
Итого за прием пищи:	350	8.0	20.1	69.4	492.6	0.09	1.84	0.13	1.04	0.58	0.10	0.06	49.70	17.23	89.82	1.01	0.62	30.05	151.49	4.62	0.02	0.02			
Ужин																									
КАША "ДРУЖБА"	260	7.8	10.0	34.9	262.2	0.10	1.01	0.06	0.53	0.09	0.22	0.00	207.33	37.82	186.60	0.65	1.19	101.41	326.42	18.32	0.01	0.00	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	0.01	2.27	12.31	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	70	5.6	0.7	34.4	166.6	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	16.10	23.80	62.30	1.40	0.37	298.90	95.20	2.52	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.01	0.21	0.10	0.09	0.00	0.09	0.45	264.00	10.50	150.00	0.30	1.05	243.00	26.40	0.00	0.01	0.01	14	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	607	23.1	19.9	100.9	680.0	0.30	2.34	0.16	1.50	0.09	0.38	0.45	503.49	81.83	435.08	4.01	3.11	856.38	514.73	23.08	0.02	0.01			
Ужин 2																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	TK № 43/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00			
Всего за день:		98.2	109.8	384.3	2,956.6	1.39	50.80	5.29	12.34	1.94	2.80	44.46	#####	389.77	#####	21.46	14.45	#####	#####	104.40	0.32	0.08			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
ОМЛЕТ С СЫРОМ	220	26.0	33.0	3.6	417.6	0.10	0.36	0.49	3.24	3.39	0.67	1.18	342.48	30.21	407.61	3.65	2.84	449.61	312.87	34.49	0.08	0.05	211	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4.4	0.6	27.0	130.9	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	12.65	18.70	48.95	1.10	0.29	234.85	74.80	1.98	0.00	0.00	TK № 10/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	0.01	2.27	12.31	0.00	0.00	0.00	431	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	0.20	13.00	197.00	2.00	0.02	0.00	TK № 2/22	2022
Итого за прием пищи:	582	31.3	33.8	53.5	651.9	0.23	61.48	0.50	3.46	3.39	0.74	1.18	398.00	64.02	480.94	5.12	3.34	699.73	596.98	38.47	0.10	0.05		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1.9	0.3	5.5	37.2	0.08	27.58	0.17	0.40	0.00	0.06	0.00	35.08	33.10	48.26	1.56	0.20	#####	438.09	2.05	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/0/20	6.1	6.0	16.4	144.5	0.10	8.97	0.21	1.33	0.04	0.09	0.55	31.17	30.70	94.87	1.59	1.18	25.16	853.19	7.35	0.04	0.00	104	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.0	20.4	16.4	317.4	0.13	8.71	0.30	2.61	0.00	0.17	0.46	29.68	38.22	183.75	2.27	2.23	66.08	715.35	10.51	0.13	0.02	309	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.2	0.1	24.2	100.8	0.00	1.96	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	15.19	6.17	9.47	0.18	0.00	2.71	41.32	0.00	0.00	0.00	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	0.37	253.00	64.50	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.21	0.00	0.04	0.00	9.90	10.45	47.85	2.20	0.67	289.85	74.80	3.08	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	875	32.6	27.6	110.9	830.6	0.50	47.22	0.68	6.53	0.04	0.40	1.01	132.53	135.14	426.21	8.80	4.65	#####	#####	22.99	0.18	0.02		
Полдник																								
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	150	4.6	4.0	26.8	162.0	0.08	5.00	0.02	1.30	0.00	0.00	0.00	24.00	9.00	44.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	21.6	87.0	0.26	9.20	110.40	2.69	1.93	0.33	0.58	7.29	1.62	0.00	0.00	0.00	1.62	0.54	0.00	0.00	0.00	TK № 37/22	2022
Итого за прием пищи:	350	4.6	4.0	48.4	249.0	0.34	14.20	110.42	3.99	1.93	0.33	0.58	31.29	10.62	44.00	1.00	0.00	1.62	0.54	0.00	0.00	0.00		
Ужин																								
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16.8	24.2	6.1	328.8	0.20	12.00	5.74	6.34	0.19	1.41	54.54	10.62	15.59	241.91	5.64	4.74	172.37	273.57	6.54	0.17	0.03	282	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.2	5.3	12.6	117.2	0.06	38.27	0.12	0.34	0.09	0.08	0.00	100.73	34.50	69.61	2.12	0.97	29.76	442.89	7.01	0.02	0.00	321	2011
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	20.4	85.4	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	12.29	5.80	2.91	0.16	0.00	2.32	36.20	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	0.00	13.80	19.80	50.40	1.20	0.44	303.60	77.40	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	0.00	10.80	11.40	52.20	2.40	0.73	316.20	81.60	3.36	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	600	29.7	30.4	94.6	795.9	0.46	52.03	5.86	9.18	0.29	1.58	54.54	148.24	87.08	417.03	11.52	6.88	824.25	911.65	16.91	0.20	0.03		
Ужин 2																								
ЙОГУРТ 2,5% жирности	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00	TK № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00		
Всего за день:		103.8	100.8	316.5	2,640.3	1.59	176.34	117.50	23.16	5.65	3.39	57.30	950.06	324.86	#####	26.43	14.87	#####	#####	78.37	0.52	0.10		

12 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	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ	200	8.1	15.5	46.3	362.8	0.00	0.00	0.02	0.11	0.08	0.00	0.00	0.51	0.00	0.76	0.01	0.01	0.35	0.75	0.00	0.00	0.00	TK № 47/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.02	0.70	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	24.2	132.0	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	110.53	17.68	84.71	0.33	0.40	52.54	165.02	9.00	0.00	0.00	379	2011	
ЙОГУРТ 2.5% жирности	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	560	18.1	29.2	99.6	745.1	0.15	1.22	0.14	0.33	0.23	0.32	0.00	243.74	48.68	226.87	1.36	0.69	317.09	381.27	10.80	0.02	0.00			
Обед																									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	0.00	41.00	15.00	37.00	0.70	0.00	700.00	315.00	0.00	0.00	0.00	TK № 36/22	2022	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/15/6	5.7	8.0	16.3	163.6	0.09	6.55	0.23	0.54	0.07	0.08	0.48	31.03	28.04	94.51	1.38	1.01	184.78	541.22	6.18	0.04	0.00	91	2008	
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	16.2	17.4	14.2	278.2	0.14	0.08	0.00	0.31	0.00	0.11	1.43	28.49	27.16	167.48	2.40	2.44	176.50	320.13	7.01	0.04	0.00	474	1997	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	0.00	11.08	8.81	48.83	1.11	0.44	2.26	76.18	0.92	0.01	0.01	331	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1.1	0.5	29.2	145.9	0.02	146.52	0.27	0.00	0.00	0.08	0.00	26.33	6.89	5.09	0.90	0.00	5.60	17.67	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	921	36.4	40.9	141.2	1,103.5	0.47	160.15	0.72	3.74	0.16	0.40	1.91	152.04	103.41	412.92	8.68	4.60	#####	#####	16.35	0.10	0.02			
Полдник																									
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	6.7	8.5	39.7	261.9	0.06	0.08	0.06	0.80	0.29	0.11	0.15	74.16	13.96	86.83	0.62	0.58	40.81	135.00	3.77	0.02	0.01	399	2011	
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	0.00	9.00	21.60	27.00	0.36	0.00	12.00	304.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	350	7.2	8.5	71.7	393.9	0.09	4.88	0.16	0.80	0.29	0.18	0.15	83.16	35.56	113.83	0.98	0.58	52.81	439.00	3.77	0.02	0.01			
Ужин																									
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ порциями	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	0.00	#####	141.00	0.00	0.00	0.00	TK № 39/22	2022	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21.4	21.9	18.4	356.5	0.15	9.55	0.01	2.99	0.00	0.18	2.74	21.86	43.51	222.76	3.41	3.94	74.72	996.23	13.56	0.08	0.00	258	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	16.1	66.4	0.01	4.82	0.00	0.04	0.00	0.01	0.00	15.09	-4.28	-4.16	0.05	0.04	4.69	40.69	0.40	0.00	0.00	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	0.00	10.80	11.40	52.20	2.40	0.73	316.20	81.60	3.36	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	600	29.4	22.8	81.7	653.1	0.34	19.38	0.01	5.13	0.00	0.27	2.74	79.94	86.39	336.72	7.26	5.00	#####	#####	17.32	0.09	0.00			
Ужин 2																									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00			
Всего за день:		96.7	106.3	403.5	3,000.3	1.10	186.67	1.05	10.01	0.67	1.39	4.79	762.88	296.44	#####	18.45	11.67	#####	#####	66.24	0.23	0.03			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ ИЛИ РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	250	7.1	13.0	54.9	365.8	0.07	0.62	0.07	0.49	0.18	0.16	0.00	137.52	40.92	168.80	0.89	1.20	80.91	324.67	11.41	0.02	0.01	177.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ЗЕФИР, печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад)	30	0.2	0.0	23.9	97.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	7.50	1.80	3.60	0.42	0.00	8.10	13.80	0.00	0.00	0.00	TK № 25/22	2022
Итого за прием пищи:	550	15.9	19.4	117.9	713.5	0.16	0.76	0.14	0.55	0.18	0.25	0.30	338.87	68.07	316.90	2.51	2.17	466.01	424.97	13.21	0.03	0.01		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1.9	0.1	4.9	28.1	0.06	14.16	0.01	0.10	0.00	0.07	0.00	35.51	33.09	65.27	1.94	0.23	8.31	436.50	3.12	0.02	0.00	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/15/6	5.2	7.8	9.5	132.7	0.05	7.75	0.23	0.41	0.07	0.07	0.48	45.20	25.86	73.95	1.50	1.09	40.59	389.56	7.22	0.03	0.00	76	2008
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	16.7	17.5	18.2	297.9	0.13	8.90	0.01	2.70	0.00	0.15	2.05	21.34	38.35	181.14	2.82	3.05	190.43	867.68	11.13	0.07	0.00	260	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	18.6	79.8	0.02	0.32	0.12	0.00	0.00	0.03	0.00	37.06	20.70	26.28	0.58	0.00	5.29	344.27	0.00	0.01	0.00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	841	29.8	26.1	83.3	691.2	0.38	31.13	0.37	4.68	0.07	0.37	2.54	153.21	135.50	406.64	9.03	5.08	607.23	#####	23.70	0.13	0.00		
Полдник																								
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	15.4	9.6	45.0	328.9	0.10	0.08	0.07	0.56	0.35	0.16	0.07	79.98	18.74	148.22	1.03	0.75	38.05	145.33	3.59	0.03	0.03	695	1996
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	18.5	77.7	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	12.25	5.80	2.91	0.16	0.00	2.30	36.14	0.00	0.00	0.00	437	2008
Итого за прием пищи:	350	15.6	9.6	63.4	406.5	0.10	1.85	0.07	0.56	0.35	0.16	0.07	92.23	24.54	151.13	1.18	0.75	40.35	181.46	3.59	0.03	0.03		
Ужин																								
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ порциями	100	1.1	0.0	2.4	14.0	0.04	10.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	0.00	0.00	290.00	0.00	0.00	0.00	TK № 40/22	2022
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.8	28.2	35.6	479.3	0.09	1.83	0.29	5.01	0.00	0.15	0.54	25.76	43.00	220.26	2.07	2.83	76.79	299.21	7.59	0.14	0.03	311	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1.0	0.4	26.3	131.4	0.02	132.00	0.24	0.00	0.00	0.08	0.00	24.53	6.39	4.59	0.81	0.00	5.23	15.98	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	0.00	10.80	11.40	52.20	2.40	0.73	316.20	81.60	3.36	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	600	29.9	29.4	109.7	841.9	0.32	143.83	0.53	7.12	0.00	0.33	0.54	84.28	93.99	336.65	7.08	3.85	600.62	738.39	10.95	0.15	0.03		
Ужин 2																								
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, груши, апельсины, мандарины, бананы)	200	1.6	0.4	15.0	76.0	0.12	76.00	0.02	0.40	0.00	0.06	0.00	70.00	22.00	34.00	0.20	0.00	24.00	310.00	0.00	0.30	0.00	TK № 5/22	2022
Итого за прием пищи:	200	1.6	0.4	15.0	76.0	0.12	76.00	0.02	0.40	0.00	0.06	0.00	70.00	22.00	34.00	0.20	0.00	24.00	310.00	0.00	0.30	0.00		
Всего за день:		92.7	84.9	389.4	2,729.1	1.08	253.56	1.14	13.31	0.60	1.17	3.44	738.59	344.09	#####	20.00	11.85	#####	#####	51.46	0.64	0.07		

14 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	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
КАША "ЯНТАРНАЯ"	250	8.6	13.1	48.2	351.3	0.19	2.03	0.07	1.76	0.15	0.13	0.00	121.62	51.67	179.81	2.22	1.30	65.16	357.61	12.03	0.02	0.00	187	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	0.01	2.27	12.31	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	0.11	85.40	27.20	0.72	0.00	0.00	TK № 10/22	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	0.19	14.00	155.00	1.00	0.01	0.00	TK № 4/22	2022
Итого за прием пищи:	597	15.3	19.5	83.1	579.1	0.25	8.29	0.14	2.18	0.15	0.24	0.30	330.09	79.58	315.00	4.89	2.30	328.83	569.72	13.75	0.04	0.01		
Обед																								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	6.5	123.5	0.03	12.23	0.26	4.46	0.00	0.04	0.00	37.13	17.94	34.07	0.80	0.28	317.70	287.48	3.05	0.03	0.00	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250/0/20	11.2	12.1	25.2	253.9	0.11	6.86	0.27	1.42	0.16	0.14	0.24	42.93	31.28	129.38	1.70	1.36	44.64	528.48	7.88	0.07	0.02	118.2	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9.0	9.6	7.6	153.7	0.04	12.10	0.00	1.70	0.00	0.07	1.06	36.35	20.31	92.17	1.62	1.74	36.12	275.56	5.25	0.03	0.00	306	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	0.00	53.79	36.36	102.96	1.46	0.68	24.00	917.05	10.25	0.04	0.00	312	2011
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	920	31.2	38.9	116.6	942.7	0.46	45.25	0.57	9.34	0.25	0.44	1.30	196.90	130.60	431.17	10.29	4.84	797.07	#####	30.67	0.17	0.02		
Полдник																								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150	6.4	19.9	43.3	377.5	0.08	0.00	0.11	0.98	0.41	0.05	0.02	17.82	9.24	55.39	0.65	0.47	8.51	80.65	1.51	0.01	0.02	467	2008
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	200	0.4	0.1	29.4	122.5	0.02	12.00	0.00	0.11	0.00	0.01	0.00	25.02	7.36	15.89	0.14	0.10	8.62	100.78	1.00	0.01	0.00	356	2011
Итого за прием пищи:	350	6.8	20.0	72.7	500.1	0.09	12.00	0.11	1.09	0.41	0.06	0.02	42.84	16.61	71.28	0.79	0.57	17.13	181.43	2.51	0.02	0.02		
Ужин																								
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.5	10.2	7.9	129.9	0.06	6.75	0.55	4.53	0.00	0.04	0.00	24.85	20.61	46.11	0.79	0.39	235.02	250.61	2.86	0.02	0.00	30	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/0/5	16.0	24.0	33.4	413.6	0.21	15.42	0.03	4.72	0.08	0.19	1.66	28.20	55.90	216.92	3.54	2.87	77.92	#####	14.32	0.09	0.00	299	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	20.4	85.4	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	12.29	5.80	2.91	0.16	0.00	2.32	36.20	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	0.00	10.80	11.40	52.20	2.40	0.73	316.20	81.60	3.36	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	605	24.6	35.0	107.2	845.9	0.44	23.94	0.58	11.35	0.08	0.30	1.66	85.34	106.91	351.75	7.69	4.29	833.86	#####	20.54	0.12	0.00		
Ужин 2																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	0.80	240.00	28.00	190.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	0.80	240.00	28.00	190.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00		
Всего за день:		83.7	118.4	387.5	2,973.7	1.33	90.88	1.45	24.10	0.88	1.38	4.08	895.16	361.69	#####	23.85	12.80	#####	#####	85.46	0.39	0.05		

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	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	1,379.5	1,439.0	5,344.5	40,376.3	18.24	1,953.49	485.99	251.12	25.25	28.19	295.33	13,264.16	4,938.39	20,319.33	308.04	173.47	35,478.03	56,796.50	1,118.24	6.29	1.06	
Среднее значение за период	98.5	102.8	381.7	2,884.0	1.30	139.53	34.71	17.94	1.80	2.01	21.09	947.44	352.74	1,451.38	22.00	12.39	2,534.14	4,056.89	79.87	0.45	0.08	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	32.1	54.2																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Интернат 12 - и старше	574	907	350	604	200