



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, мг, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ТЕРЕБРОДС СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.8	114.1	0.04	60.00	0.52	0.50	0.05	97.65	10.61	70.81	0.53	36.98	0.00	0.10	0.00	3	2011	
ША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	6.6	12.2	47.3	325.9	0.06	70.00	0.47	1.70	0.14	122.00	35.38	148.90	0.55	214.92	0.01	0.20	0.01	174	2011	
ЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
И С САХАРОМ	200	0.4	0.6	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021	
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	116.4	0.3	25.1	116.4	0.08	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.90	0.00	0.10	0.00	TK	2008	
того за прием пищи:	550	17.2	21.5	115.6	726.6	0.20	73.3	130.00	1.97	2.20	257.21	78.25	303.54	4.19	399.76	0.01	0.40	0.01			
<b>Обед</b>																					
ЮЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	170.00	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	0.00	0.00	0.00	71	2011	
ЮЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	2.39	0.00	0.06	51.13	27.11	51.16	1.26	395.06	0.1	0.30	0.00	82	2011	
ЛЯШ	100	15.0	17.2	3.6	229.0	0.05	1.84	20.00	2.65	0.00	17.22	19.45	131.92	2.03	347.66	0.01	0.40	0.00	260	2011	
РЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.2	25.7	174.2	0.15	12.48	40.00	0.29	0.90	50.48	36.21	102.36	1.44	918.06	0.01	0.40	0.00	312	2011	
МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021	
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008	
ЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
того за прием пищи:	950	30.6	30.2	111.4	846.3	0.62	49.56	480.00	8.22	0.90	165.71	135.77	414.04	9.33	2 110.71	0.02	1.20	0.00			
<b>Полдник</b>																					
АТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	24.4	15.4	56.2	472.0	0.16	0.38	130.00	2.54	6.20	159.11	35.44	285.11	1.94	302.81	0.01	0.40	0.04	55	2023	
ЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
И С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021	
того за прием пищи:	360	26.3	17.4	83.6	598.9	0.18	0.46	130.00	2.54	6.20	182.27	48.20	317.94	3.84	375.32	0.01	0.40	0.04			
<b>Всего за день:</b>																					
того за прием пищи:	625	74.1	69.1	310.8	2 171.8	0.90	50.77	740.00	12.73	9.30	605.18	283.22	1 035.52	17.36	2 885.62	0.04	2.00	0.05			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, мг, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	91.0	0.02	7.00	190.00	0.00	0.00	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
ОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	12.9	23.3	9.5	290.2	0.13	0.10	30.00	2.74	1.00	17.34	20.18	128.77	2.26	252.07	0.01	0.40	0.00	271	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.6	7.6	41.9	262.3	0.08	0.00	40.00	1.48	1.30	31.43	12.35	50.36	1.16	77.78	0.00	0.10	0.02	203	2011	
ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	63.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011	
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	TK	2008	
того за прием пищи:	625	25.3	40.2	98.8	830.6	0.31	8.70	260.00	5.00	2.30	111.57	67.93	262.33	7.44	936.45	0.01	0.51	0.02			
<b>Обед</b>																					
АПАР ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	32.30	19.21	37.68	1.22	279.36	0.01	0.02	0.00	52	2011	
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.6	4.6	18.8	144.0	0.09	4.60	230.00	1.34	1.50	29.68	20.65	62.45	0.97	354.82	0.00	0.03	0.01	108	2011	
ПОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.9	10.5	35.7	305.3	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	291	2011	
И С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	0.00	0.10	0.00	338	2011	
ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008	
РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
того за прием пищи:	970	31.3	22.5	138.6	897.8	0.34	18.56	240.00	7.13	1.50	159.94	88.82	228.54	9.47	1 121.69	0.01	0.25	0.01			
<b>Полдник</b>																					
РЖАНОЙ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.16	14.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
ПОРЦИАМИ	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	60.00	0.06	0.00	178.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.10	0.00	15	2011	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.8	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.21	294.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.20	0.20	0.00	83	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	0.00	0.02	0.00	338	2011	
РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.56	0.00	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
того за прием пищи:	365	14.0	12.1	43.0	344.8	0.17	61.18	100.00	0.83	0.00	510.70	48.95	298.75	1.82	554.80	0.20	0.32	0.00			
<b>Всего за день:</b>																					
того за прием пищи:	70.8	74.8	280.4	2 073.2	0.82	88.44	600.00	12.96	3.80	7.75	742.21	203.70	789.62	18.73	2 612.94	0.22	1.08	0.03			

3 день

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
200	35,6	24,6	21,6	461,1	0,08	0,38	140,00	0,64	3,00	0,40	372,84	44,53	377,63	1,48	269,43	0,00	0,60	0,05	223	2005
40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	20,00	0,09	0,20	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	145,00	0,00	0,10	0,00	TK	2006
200	4,5	3,5	24,7	150,0	0,03	0,52	20,00	0,08	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	255,58	0,01	0,00	0,00	121	2021
100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008
570	45,6	32,0	92,7	856,4	0,21	11,00	190,00	1,95	3,20	0,69	621,37	114,40	607,11	5,80	987,71	0,01	0,60	0,05		

Обед

100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011
250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	230,00	0,36	0,80	0,06	24,57	29,11	89,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022
100	11,1	19,0	4,0	221,9	0,30	0,98	20,00	2,98	0,00	0,06	29,96	20,31	130,66	1,38	297,06	0,01	0,60	0,00	83	2023
180	3,9	12,7	27,5	246,3	0,15	12,94	30,00	4,79	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,08	876,45	0,01	0,50	0,00	145	2011
200	0,0	0,0	9,7	36,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
60	4,8	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,86	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008
950	27,2	37,1	123,1	932,8	0,77	30,66	290,00	10,74	0,80	0,38	144,69	132,20	444,65	8,70	1952,13	0,02	1,70	0,06		

Полдник

70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,42	14,24	6,81	47,23	0,63	75,86	0,00	0,10	0,01	63	2023
200	5,8	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	388	2011
120	0,7	0,7	18,5	66,4	0,06	7,20	10,00	0,00	0,00	0,02	36,00	20,40	26,40	1,20	306,00	0,01	0,00	0,00	338	2011
390	10,1	15,9	46,5	406,1	0,16	6,61	90,00	2,02	2,50	0,76	290,28	55,21	263,63	1,83	673,86	0,01	0,60	0,01		
82,9	85,0	262,3	2 195,3	1,14	50,33	480,00	14,71	6,50	1,83	1 056,36	301,81	1 515,39	16,59	3 613,70	0,04	3,10	0,06			

4 день

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011
120	22,7	7,1	2,2	164,4	0,13	3,92	170,00	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,30	699,08	0,20	9,20	0,02	81	2023
180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,28	0,90	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	0,01	0,40	0,00	312	2011
200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,50	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
50	3,8	0,3	25,1	116,4	0,08	0,00	0,00	0,96	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
670	33,4	14,1	83,6	595,2	0,45	26,00	220,00	4,86	0,90	0,39	165,41	196,58	539,47	8,08	2 089,85	0,21	9,90	0,02		

Обед

100	1,9	8,9	7,7	91,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,08	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
250	2,9	5,7	14,3	120,0	0,02	0,40	20,00	2,22	1,20	0,03	23,68	7,20	30,85	0,44	49,96	0,00	0,01	0,01	113	2011
100	23,2	23,4	0,5	304,6	0,07	1,34	90,00	0,27	0,00	0,17	20,81	22,03	197,50	1,93	268,56	0,01	1,60	0,03	288	2011
30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,01	0,55	20,00	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,00	0,00	0,00	331	2011
180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	50,00	5,56	1,70	0,14	24,37	145,14	218,83	5,08	305,80	0,00	0,20	0,00	171,1	2011
200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021
60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,16	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008
960	46,0	51,6	126,8	1 429,6	0,55	9,37	370,00	10,14	2,90	0,48	195,19	226,93	599,56	12,83	1 567,97	0,01	1,90	0,04		

Полдник

140	19,8	13,4	46,0	382,7	0,12	0,33	80,00	1,68	2,60	0,28	125,79	26,27	219,60	1,12	176,46	0,00	0,30	0,04	181	2023
200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021
100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011
440	21,1	13,6	83,6	469,2	0,16	60,41	90,00	1,90	2,60	0,31	177,15	49,03	257,63	2,90	423,97	0,00	0,50	0,04		
100,5	79,3	274,0	2 194,0	1,16	97,78	660,00	16,90	6,40	1,18	486,75	434,54	1 386,66	23,51	3 670,79	0,22	12,30	0,10			

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептур	туры	
																				Масса порции
<b>Завтрак</b>																				
100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023
200	16,9	10,5	35,7	305,3	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	291	2011
200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008
20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
560	22,9	16,0	79,2	555,2	0,12	25,30	0,00	3,34	0,00	0,06	63,10	33,16	82,01	2,19	340,20	0,00	0,20	0,00		
<b>того за прием пищи:</b>																				
100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
250	5,7	5,4	16,9	147,2	0,18	4,65	290,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,98	473,41	0,00	0,30	0,00	102	2011
105	15,8	24,5	12,6	333,3	0,15	0,00	20,00	2,46	0,80	0,11	13,94	26,50	161,02	2,84	306,53	0,00	0,40	0,00	269	2011
180	6,8	7,6	41,9	282,3	0,08	0,00	40,00	1,48	1,30	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,00	0,10	0,00	203	2011
200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,32	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
915	36,1	38,5	135,4	1 033,1	0,63	31,25	480,00	10,02	2,10	0,31	132,13	123,41	397,41	11,48	1 492,32	0,01	0,90	0,02		
<b>того за прием пищи:</b>																				
<b>Полдник</b>																				
20	1,8	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	60,00	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,10	0,00	15	2011
200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	444,00	0,16	292,00	0,00	0,00	0,00	83	2022
320	0,5	0,4	12,4	56,4	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,20	22,80	14,40	19,20	2,40	196,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,68	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
390	14,2	13,5	49,3	378,6	0,15	7,18	90,00	1,15	0,00	0,34	504,00	53,50	307,30	4,38	558,40	0,02	0,20	0,00		
<b>того за прием пищи:</b>																				
<b>того за день:</b>																				

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептур	туры	
																				Масса порции
<b>Завтрак</b>																				
200	13,5	15,9	34,1	333,3	0,08	0,09	144,00	0,12	1,20	0,00	265,57	20,19	173,50	1,20	99,32	0,00	0,30	0,01	204	2011
40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	10,00	0,81	8,90	0,15	19,92	4,39	69,59	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011
200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021
100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	TK	2008
580	22,4	21,0	74,8	579,8	0,19	10,17	164,00	2,34	10,10	0,21	326,05	55,50	302,90	6,68	535,78	0,01	0,61	0,02		
<b>Обед</b>																				
100	0,6	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011
250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,28	395,09	0,01	0,30	0,00	82	2011
230	21,3	23,9	16,1	387,4	0,09	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	298	2011
200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,04	10,60	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008
900	32,8	30,5	98,9	820,5	0,28	20,26	260,00	4,99	0,00	0,18	107,01	74,11	195,76	5,86	695,98	0,01	0,60	0,00		
<b>того за прием пищи:</b>																				
140	24,4	15,4	58,2	472,0	0,16	0,38	130,00	2,54	6,20	0,35	159,11	35,44	285,11	1,94	302,81	0,01	0,40	0,04	95	2023
20	1,2	0,6	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	90,00	0,00	0,34	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	396	2011
360	31,2	21,3	82,2	658,2	0,24	1,78	180,00	2,54	6,20	0,69	401,31	65,24	485,11	2,10	609,01	0,01	0,80	0,04		
<b>того за прием пищи:</b>																				
<b>того за день:</b>																				

7 день

Прим пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептов							
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг	
ПРИЕМ ПИЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,6	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	0,00	71	2011
	105	14,7	17,9	7,6	250,1	0,07	0,65	80,00	0,51	0,80	36,18	17,17	138,87	1,67	196,00	0,10	0,90	0,00	0,00	267	2011
	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,90	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	0,10	0,40	0,00	0,00	312	2011
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,90	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	369	2011
	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	0,00	TK	2008
20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
того за прием пищи:	645	24,7	24,8	84,0	657,2	0,37	24,73	130,00	2,22	1,70	135,06	91,58	346,83	8,23	1 575,86	0,11	1,60	0,00	0,00	TK	2008

Обед

100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011	
250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	1,50	0,07	28,66	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,00	0,00	108	2011
105	12,5	18,1	9,9	252,0	0,06	0,05	20,00	2,84	0,80	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	0,01	0,30	0,00	0,00	270	2011
180	4,0	5,2	38,0	215,3	0,05	2,27	420,00	0,56	0,90	0,04	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	0,02	0,30	0,00	0,00	31	2021
200	0,0	0,0	9,7	36,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021	
60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
того за прием пищи:	935	28,4	28,9	127,3	897,7	0,43	31,92	840,00	7,19	3,20	106,87	121,24	381,11	7,95	1 689,37	0,01	1,00	0,00	0,00	TK	2008

Полдник

50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	90,00	0,24	0,80	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,10	0,00	3	2011
200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,02	0,00	0,00	83	2022
100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	105,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
350	11,8	13,9	34,7	314,8	0,12	6,15	120,00	1,10	0,80	0,31	452,50	49,55	261,15	2,92	499,65	0,02	0,20	0,00		
того за день:	64,9	67,6	246,0	1 669,7	0,92	62,80	1 090,00	10,51	5,70	0,96	694,43	262,37	899,06	19,10	3 264,88	0,14	2,80	0,00	0,00	

8 день

Прим пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептов							
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг	
ПРИЕМ ПИЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,32	0,50	0,05	97,65	10,61	70,91	0,53	36,96	0,00	0,10	0,00	3	2011
	250	7,1	13,2	40,6	307,7	0,11	0,62	70,00	0,92	1,80	0,15	132,65	38,43	157,50	0,67	240,51	0,10	0,10	0,00	175	2011
	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021
	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008
того за прием пищи:	565	17,1	21,4	111,2	706,4	0,24	0,77	130,00	2,22	2,30	0,25	261,26	75,60	296,74	4,00	407,88	0,10	0,30	0,00		

Обед

100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,36	31,01	0,58	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023
250	5,7	5,4	18,6	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,98	473,41	0,00	0,30	0,00	102	2011
105	14,1	6,1	9,5	150,0	0,09	1,22	50,00	0,81	2,70	0,13	54,22	45,13	203,66	1,16	387,37	0,10	4,70	0,00	240	2005
180	3,9	12,7	27,5	246,3	0,15	12,94	30,00	4,70	0,11	0,11	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	0,01	0,50	0,00	145	2011
200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
80	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008
того за прием пищи:	955	34,0	30,3	144,5	996,7	0,66	46,11	330,00	14,39	0,40	202,88	182,17	524,60	9,40	2 156,79	0,11	5,70	0,00	0,00	TK

Полдник

70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,40	14,29	6,81	47,23	0,83	75,86	0,00	0,10	0,00	63	2023
200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	396	2011
100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
370	10,0	15,8	43,4	391,7	0,15	7,41	90,00	2,02	2,50	0,76	284,29	51,81	239,23	1,63	622,86	0,00	0,60	0,00		
того за прием пищи:	61,1	67,5	299,1	2 094,8	1,05	34,29	560,00	16,63	7,50	1,41	749,43	289,58	1 080,57	15,03	3 197,53	0,21	6,60	0,00	0,00	



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	So, мг	
Итого за весь период	767,2	729,5	2 733,0	20 105,3	9,43	831,40	6 524,00	136,26	66,20	10,92	7 200,05	2 750,72	10 347,34	180,74	28 698,55	0,99	34,49	0,45	
в среднем за период	76,7	73,0	273,3	2 070,5	0,94	83,14	652,40	13,63	6,62	1,09	720,00	275,07	1 034,73	18,07	2 866,86	0,09	3,45	0,05	
в среднем за период, в % от калорийности	14,8	31,7	53,5																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
1-18 лет	594	937	382

# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	72	60	101	60	60	86	60	93	60	77	66	723	72	100	4,8	0,6	30,5	146,6	
Хлеб пшеничный	120	131	110	107	110	121	100	140	136	135	110	1200	120	100	9,1	0,7	58,6	276,4	
Мука	12	69,2	20	32,2	82,1		67,2	20	28,2	1,5	59,9	380,3	38	317	4,0	2,3	26,2	146,5	
Крупа (злаки), бобовые	30	49,3	46,7	27	79,9	66,7		47,6	59,3	82,5	126,6	585,6	58,6	195	6,0	1,0	37,9	184,1	
Макаронные изделия	12		61,2			61,2	56				10	188,4	18,8	157	2,0	0,2	12,9	61,8	
Картофель	112,2	174,1	50	203,2	154,1	50	151,4	204,1	183,2	175,2	75	1420,3	142	29,8	2,8	0,6	22,5	106,1	
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	187,6	238,9	240,2	211	262,2	169,5	267,5	246,1	2277,1	227,7	35,7	3,3	2,9	13,7	88,3	
Фрукты свежие	111		200	227	100	120	100	100	107	100	100	1154	115	4	1,2	2,3	15,8	97,1	
Фрукты сухие	12	31,3		20		20	31,3	20				122,6	12,3	0,3	0,1		1,5	6,4	
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200	200	200	200	200	200	1200	120	100	0,6	0,1	11,8	50,0	
Мясо	46,8	79	66,9	79		80	103,8	59,8		59,8	66,9	595,2	59,5	12,7	10,1	11,8		146,2	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													-24	0				
Птица	31,8		96		130,9	96		73,9		94,6	96	587,4	58,7	26,9	10,4	10,5		135,6	
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	3,3	0,2		15,1	
Яйцо	210	140	200	260	28	200		250	135	200	100	1513	151	-59	4,1	3,6	8,5	83,6	
Молочные продукты	108		200			200			200	200		800	80	-28	2,2	2,0	3,6	45,2	
Молоко	36	75		184	66		75				66	466	47	11	8,3	4,2	1,4	77,8	
Сметана	9	10,5	20			20	32	15	10,5	15		123	12,3	3,3	2,8	3,6		44,4	
Сливочное масло	6	5		42,2	7,5		5		11,2			70,9	7,1	1,1	0,2	1,1	0,3	14,2	
Растительное масло	21	20,8	15,8	20,8	17,5	13,5	8	29,2	28,2	21	16,4	191,2	19,1	-1,9	0,6	16,0	3,9	167,0	
Сахар	10,8	14,7	22,6	17,8	11,5	23,3	17,6	7,3	20,8	12,6	23,1	171,3	17,1	6,3	0,6	18,6	3,8	189,3	
Сахарный песок	24	28,1	6,9	15,1	16,8		68,4	5,6	15,9		12,8	169,6	17	-7	2,7	3,8	3,9	65,2	
Кондитерские изделия	21	42	10	33	22,3	12	25,2	10	29,2		26,3	210	21		0,6	1,9	24,2	120,6	
Йогурт	9	50	20			20	20	40				150	15	6	1,0	1,1	11,2	58,5	
Кефир	1,2	4	2		4		2	2			2	16	1,6	0,4	0,3	0,6		3,9	
Фейный напиток	0,72			7,2								7,2	0,72		100	0,2	0,1	2,0	
Сок	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1	0,3	1,5	
Сладкий напиток	0,18	0,3		0,3	0,3		0,3	0,3			0,3	1,8	0,18		100	0,7	1,9	39,6	
Хлеб	2,4							24				24	2,4		100	0,6	1,9	7,4	
Пшеница	3	3,3	4,1	1,5	4,1	3,7	2	3	1,9	3,3	3,3	29,9	3		100	0,6	1,9	39,2	
Ячмень	1,2													-1,2	0				
<b>Итого</b>															82,7	93,0	302,7	2 419,6	