

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг						
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26,6	13,6	24,2	232,3	0,07	1,17	0,08	2,22	0,11	0,33	230,00	36,00	273,10	1,04	##	224	2008				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	78,3	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	##	3	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	##	432	2008				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	##	340	2011				
Итого за прием пищи:	530	33,9	20,9	73,2	501,9	0,22	16,95	0,16	2,91	0,16	0,53	463,39	77,52	450,81	2,21	##						
Обед																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,8	0,0	2,9	15,1	0,05	60,00	0,15	0,40	0,00	0,04	4,32	5,94	8,64	0,54	##	71	2008				
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1,4	2,2	10,7	118,2	0,05	5,28	0,16	0,97	0,00	0,04	16,97	17,43	39,50	0,68	##	103	2011				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	13,5	13,0	9,4	208,1	0,07	0,58	0,06	0,13	0,00	0,12	33,16	15,01	123,11	1,12	##	297	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	3,7	6,0	15,8	134,4	0,07	31,20	0,19	2,74	0,00	0,08	79,48	30,57	61,23	1,80	##	139	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	##	389	2011				
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	##	##	##				
Итого за прием пищи:	760	25,0	22,3	88,5	708,2	0,41	101,14	0,56	5,09	0,00	0,39	171,73	98,15	305,08	7,74	##						
Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	190,2	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	##	##	##				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,5	0,0	19,2	79,8	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,02	29,42	12,87	16,76	1,60	##	##	##				
Итого за прием пищи:	300	6,8	3,3	42,6	270,0	0,06	1,07	0,04	0,17	0,11	0,10	58,51	20,93	76,25	2,08	##	##	##				
Всего за день:		65,6	46,5	204,3	1480,1	0,69	119,16	0,76	8,17	0,27	1,02	693,63	196,60	832,14	12,03	##						

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,5	8,1	2,9	134,7	0,02	1,32	0,51	2,09	0,00	0,02	15,39	10,96	19,03	0,37	##	229	2011				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,1	5,2	21,3	245,1	0,12	10,36	0,04	0,25	0,08	0,11	34,95	29,00	83,74	1,18	##	128	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	##	377	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	##	##	##				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	##	340	2011				
Итого за прием пищи:	560	17,9	13,7	59,6	536,4	0,19	14,52	0,55	3,09	0,08	0,19	95,66	67,73	147,53	5,05	##	##	##				
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	60	0,8	3,0	5,8	54,4	0,01	7,16	0,00	1,40	0,00	0,01	20,84	8,36	15,64	0,78	##	54	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	1,6	2,2	12,2	75,6	0,06	6,08	0,16	0,98	0,00	0,05	18,28	19,59	44,72	0,77	##	88	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	15,7	15,9	3,1	270,0	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	##	260	2011				
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	##	323	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	##	342	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	##	##	##				
Итого за прием пищи:	760	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	##	##	##				
КОМПИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,6	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	##	##	##				
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,29	0,00	0,00	##	##	##				
Итого за прием пищи:	300	6,3	3,3	42,8	270,0	0,06	0,03	0,05	0,17	0,11	0,08	39,73	10,35	59,49	0,48	##	##	##				
Всего за день:		50,7	43,8	214,0	1 654,5	0,55	30,47	0,80	9,24	0,19	0,43	243,12	179,15	557,94	11,27	##	##	##				

Обед

Завтрак

Полдник

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг								
																	Завтрак	Обед	Ужин	Всего	В1, мг	С, мг		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	##	71	2008						
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18,7	23,0	38,6	306,0	0,07	0,60	0,40	5,03	0,00	0,11	20,56	45,06	205,79	2,48	##	244	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	##	376	2011						
СОК (МНД УПАК)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	##	##	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	##	##	##						
Итого за прием пищи:	630	21,6	23,2	97,4	555,8	0,15	11,45	0,51	5,48	0,00	0,23	64,06	90,20	287,32	5,09	##	##	##						
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	60	0,7	6,1	2,2	36,1	0,02	27,60	0,06	2,88	0,00	0,04	18,00	8,40	15,00	0,48	##	28	2008						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0,0	0,0	0,0	86,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	##	87	2011						
КНЕДЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	18,3	20,5	4,7	275,1	0,08	1,28	0,18	0,56	0,25	0,17	31,07	20,98	167,23	1,79	##	319	2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	##	202	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	##	375	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	##	##	##						
Итого за прием пищи:	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	##	##	##						
Итого за прием пищи:	790	29,6	32,3	93,9	842,4	0,36	30,76	0,27	4,50	0,33	0,35	121,11	82,13	307,54	4,29	##	##	##						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	##	##	##						
ШЕЖОК	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,75	0,07	0,18	0,00	0,43	300,00	35,00	237,50	0,25	##	##	##						
Итого за прием пищи:	300	13,6	9,6	33,4	325,0	0,16	1,78	0,11	0,35	0,11	0,51	329,09	43,06	296,99	0,73	##	##	##						
Всего за день:		64,7	65,0	224,6	1723,2	0,67	43,99	0,89	10,33	0,44	1,09	514,26	215,39	891,85	10,11	##	##	##						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг							
																	В6, мг	В12, мкг	В9, мкг	В5, мг	В7, мг		
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,1	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	##	340	2011		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	78,3	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	##	##	##	##	##	##	##	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	96,58	0,87	##	##	##	##	##	##	##	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	##	##	##	##	##	##	##	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	##	##	##	##	##	##	##	
Итого за прием пищи:	550	17,4	18,9	95,5	601,7	0,26	5,87	0,14	0,62	0,05	0,21	348,90	123,85	373,32	4,67	##	##	##	##	##	##	##	
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	3,0	6,3	56,0	0,02	6,19	0,19	1,43	0,00	0,02	21,57	8,81	15,07	0,68	##	##	##	##	##	##	##	
СУЛГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	0,15	3,72	0,20	3,26	0,00	0,06	28,91	26,64	62,62	1,53	##	##	##	##	##	##	##	
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	16,8	10,8	9,9	204,2	0,03	0,04	0,06	0,64	0,32	0,07	22,85	7,63	41,92	0,61	##	##	##	##	##	##	##	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,2	5,4	32,7	192,1	0,03	0,52	0,21	0,42	0,09	0,04	10,24	23,79	68,72	0,56	##	##	##	##	##	##	##	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	##	##	##	##	##	##	##	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	##	##	##	##	##	##	##	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	##	##	##	##	##	##	##	
Итого за прием пищи:	790	30,0	24,4	109,1	778,5	0,38	10,55	0,66	6,60	0,41	0,28	115,89	89,90	246,93	4,18	##	##	##	##	##	##	##	
Полдник																							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	##	##	##	##	##	##	##	
Итого за прием пищи:	250	0,4	0,2	26,9	112,8	0,01	30,00	0,01	0,27	0,00	0,02	21,36	12,41	11,14	0,44	##	##	##	##	##	##	##	
Всего за день:	300	6,7	3,5	50,3	275,3	0,07	30,03	0,05	0,44	0,11	0,10	50,45	20,47	70,63	0,92	##	##	##	##	##	##	##	
		54,1	46,7	254,9	1 655,4	0,71	46,45	0,85	7,66	0,57	0,59	515,24	234,22	690,88	9,77	##	##	##	##	##	##	##	

7 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг						
Завтрак																						
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16,1	28,9	6,6	248,9	0,08	0,70	0,32	1,99	2,01	0,48	255,68	26,31	278,76	2,03	##	211	2011				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,3	10,1	9,0	92,0	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,40	14,40	0,24	##	1	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,1	3,1	16,0	105,3	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	##	378	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕРСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	##	##	##				
Итого за прием пищи:	500	22,5	42,5	51,6	539,1	0,18	3,29	0,41	2,96	2,16	0,67	402,15	66,26	408,97	5,80	##	340	2011				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,6	2,7	47,2	0,03	4,90	0,06	1,71	0,00	0,02	4,05	1,83	7,64	0,14	##	25	2011				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,6	77,3	0,05	6,80	0,16	1,87	0,00	0,05	23,57	16,81	36,90	0,68	##	99	2011				
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17,2	17,6	1,8	233,8	0,05	1,22	0,08	0,22	0,00	0,13	18,22	17,40	145,81	1,47	##	290	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	##	202	2011				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,27	1,98	0,00	0,00	##	348	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	##	##	##				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	##	##	##				
Итого за прием пищи:	760	29,7	30,9	97,0	788,2	0,38	13,00	0,32	4,76	0,08	0,33	109,79	82,19	307,56	4,17	##	##	##				
Полдник																						
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	##	##	##				
Итого за прием пищи:	300	7,6	3,6	48,6	270,0	0,09	5,03	0,04	0,17	0,11	0,11	46,59	18,06	76,99	3,98	##	##	##				
Всего за день:		59,7	76,9	197,3	1 597,3	0,65	21,32	0,77	7,89	2,35	1,11	558,53	166,51	793,52	13,95	##	##	##				

8 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		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	К, мг										
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,6	0,1	2,2	13,9	0,03	5,98	0,08	0,23	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	##	71	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	26,9	16,0	4,4	270,2	0,02	0,02	0,02	1,89	0,00	0,01	19,25	2,65	13,92	0,10	##	232	2011									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	8,8	5,4	40,2	169,3	0,23	0,95	0,37	4,77	0,06	0,14	24,94	130,88	200,32	4,61	##	166	2011									
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	##	377	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##
Итого за прием пищи:	560	39,0	21,7	77,2	588,2	0,33	7,79	0,47	7,48	0,06	0,21	74,71	153,80	253,00	6,61	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	##	67	2011									
СУТ-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0,7	4,0	5,7	61,8	0,03	2,86	0,00	1,73	0,00	0,02	14,11	9,38	21,12	0,37	##	113	2011									
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,9	389,4	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,58	56,60	269,79	3,20	##	244	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,3	0,1	25,1	103,9	0,01	20,70	0,01	0,19	0,00	0,01	17,04	9,05	7,69	0,31	##	437	2008									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	
Итого за прием пищи:	720	31,3	36,0	116,2	757,3	0,32	26,69	0,51	9,65	0,00	0,30	92,00	107,44	381,48	5,19	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##
РЯЖЕНКА	250	7,5	2,5	10,5	100,0	0,05	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	35,00	230,00	0,00	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	170,0	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##
Итого за прием пищи:	300	13,8	5,8	33,9	270,0	0,11	1,28	0,04	0,17	0,11	0,08	339,09	43,06	289,49	0,48	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##
Всего за день:		84,1	63,6	227,4	1 615,5	0,76	35,76	1,02	17,30	0,17	0,59	505,80	304,30	923,97	12,28	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##

Обед

Полдник

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг							
																	В6, мг	В12, мг	В9, мкг	В5, мг	В1, мг		
ОВОЩНЫЕ ГАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	##	71	2008					
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	15,2	19,2	9,3	206,3	0,09	1,10	0,33	4,45	0,16	0,13	37,30	29,74	165,57	2,56	##	38	2012					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	##	202	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	##	376	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	##	##	##					
Итого за прием пищи:	550	23,3	24,2	70,9	530,1	0,24	7,15	0,36	5,01	0,24	0,22	102,68	76,25	278,71	5,89	##	##	##					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	60	3,6	9,3	0,9	101,0	0,02	1,93	0,02	2,67	0,00	0,04	7,44	6,49	37,69	0,46	##	29	2008					
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,1	7,3	72,2	0,04	10,00	0,21	1,82	0,00	0,05	33,10	17,50	34,11	0,79	##	88	2011					
ГУЛЯШ	90	15,7	15,9	3,1	270,0	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	##	260	2011					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	150	6,5	5,4	38,2	178,2	0,13	0,00	0,03	1,15	0,00	0,00	27,53	34,42	147,98	2,30	##	181	2008					
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ" ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,71	0,00	0,00	##	411	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	##	##	##					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	##	##	##					
Итого за прием пищи:	760	32,0	35,5	88,8	806,7	0,38	13,01	0,27	8,69	0,00	0,18	113,75	101,32	428,38	6,35	##	##	##					
КОМПЛОТ ИЗ КУРАТИ	250	0,0	0,0	24,2	96,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,59	2,48	0,00	0,00	##	348	2011					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	193,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	##	##	##					
Итого за прием пищи:	300	6,3	3,3	47,6	290,2	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	40,68	10,54	59,49	0,48	##	##	##					
Всего за день:		61,5	63,0	207,3	1 627,0	0,68	20,19	0,67	13,87	0,35	0,48	257,11	188,11	766,58	12,72	##	##	##					
					Полдник																		