

УТВЕРЖДАЮ

СПБ ГБУСОН «АЛЬМУС»

ДИРЕКТОР

ДИАНОВА О.С.

« 01 » апреля 2025г



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
« СОЦИАЛЬНО - РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
«АЛЬМУС»
СПБ ГБУСОН «ЦЕНТР АЛЬМУС»**

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ЛЕТ ДО 18 ЛЕТ
В ОРГАНИЗАЦИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, ПРИ
ПРЕДОСТАВЛЕНИИ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ В
СТАЦИОНАРНОЙ ФОРМЕ**

СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

(ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 19 декабря 2019 года N 929)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МЕНЮ

3-7

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 15	ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ 80	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ 80	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 15	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ 80
СУХОЙ ЗАВТРАК (МЮСЛИ) С МОЛОКОМ 150	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТ/ПИТ (ОБОГАЩ. В/МИН КОМПЛЕКСОМ 2,5%-10% (В ИНД. УПАКОВКЕ) 100	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 15	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ 130	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ 130
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 55	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГ. МОЛОКОМ 140/20	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ 150	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 150		КАКАО С МОЛОКОМ 150	
II Завтрак						
МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 60	ГАРНИР ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД (3-й ВАРИАНТ) 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСКОМ) 80	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСКОМ 80	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 200/10	ЩИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С КУРОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ 200
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 80	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ (ПАРОВЫЕ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 80/33	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ 80	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 65	КОТЛЕТЫ МЯСНАЯ 80	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ 250	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60

СОУС СМЕТАННЫЙ 20	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ) 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 220	СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду) т/к №366 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	СОУС ПОЛЬСКИЙ 20
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 220	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С 180				ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С" 150
Полдник						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 260	СУХАРИ СДОБНЫЕ 30	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 150
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ 50	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 260	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 260	ИЗДЕЛИЯ СЛОЕННЫЕ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 80	ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ 60
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 260	ОЛАДЫ С ВАРЕНЬЕМ 60/20	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 60	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 260	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 260	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 260
Ужин						
СВЕКЛА КУСКОМ 60	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 12	ИКРА МОРКОВНАЯ 60	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСКОМ 60	ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) 80	КОЛБАСА ВАР/КОПЧ (ПОРЦИЯМИ) 20	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 80
РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С ЯЙЦОМ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 55	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 55	ГАРНИР для ХОЛОДНЫХ БЛЮД (1-й ВАРИАНТ) 80	КОЛБАСА ВАР/КОПЧ (ПОРЦИЯМИ) 20
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ 30	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ 180	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	МЯСО ТУШЕНОЕ 50/50	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150

МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 185/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25
	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 185/15/7		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 185/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
						ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
Ужин 2						
ЙОГУРТ 2,5 %- в асс 0,5 200	ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АСС 30	ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ ГЛАЗИРОВАННЫЕ С НАЧИНКОЙ В АСС. 30	РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ 200	ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК 125	РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ 200	ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК 125
ИЗДЕЛИЯ СЛОЕННЫЕ 100	ЙОГУРТ 2,5% -в асс-0,5 200	ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК 125	КРЕКЕР 30	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ В АСС 20	МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ НЕГЛАЗИРОВАННЫЙ 20	ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ 30

МЕНЮ

3-7

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 15	ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ 80	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ 80	КОЛБАСА ВАРЖОПЧ (ПОРЦИЯМИ) 20
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 20	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 150	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ 130/20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ 130/20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 185/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
II Завтрак						
МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСКОМ 80	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСКОМ 80	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ) 80	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 80	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСКОМ 80	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 220	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С МЯСОМ 200	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С КУРЫ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) С КУРОЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/15/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГОРОХ), С МЯСОМ 200
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ 80	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 220	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 80	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 60	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ 60
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С" 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 230	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 220	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	СОУС СМЕТАННЫЙ 30

СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ Т/К №360 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С" 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ "С" 180				ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С" 180
Полдник					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 260	ОЛАДЫ С ВАРЕНЬЕМ 60/30	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 150	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 150
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 260	БАНАН СВЕЖИЙ 260	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 60	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 60
ИЗДЕЛИЯ СЛОЕННЫЕ 50	БАНАН СВЕЖИЙ 260	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	КЕКС 75	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	ГРУША СВЕЖАЯ 260
Ужин					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 80	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 60	ГАРНИР ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД (3-й ВАРИАНТ) 80	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 80	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60
МЯСО ОТВАРНОЕ 50	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 80	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 20	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 100	БИТОЧКИ ПО- БЕЛОРУССКИ 70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ГУЛЯШ 80	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ 200/30
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5

ЧАЙ С ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 185/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
			НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180		
Ужин 2						
ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК 125	КЕФИР 2,5 % 200	ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ ГЛАЗИРОВАННЫЕ С НАЧИНКОЙ В АСС. 20	КЕФИР 2,5 % 200	ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК 125	РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ 200	РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ 200
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ ГЛАЗИРОВАННЫЕ С НАЧИНКОЙ В АСС. 20	ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АСС. 20	ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК 125	КРЕКЕР 20	ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ 20	ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АСС 30	СУХАРИ СДОБНЫЕ 30

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ)	15	3,51	4,50	0,00	31,35	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	14	2008
СУХОЙ ЗАВТРАК (МОСЛИ) С МОЛОКОМ	150	5,29	2,84	2,39	170,67	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	208	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВОРСОТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,00	1,20	17,03	89,18	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	32,13	53,22	128,52	2,40	131,53	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	5,20	0,10	25,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	10,59	100,79	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	5,13	9,53	0,19	14,23	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	425	14,01	16,17	30,11	416,99	0,24	0,00	0,07	0,10	0,00	0,08	40,67	58,35	140,05	2,59	145,76	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	3,00	6,40	9,40	118,40	0,25	17,00	0,15	0,00	0,00	0,35	242,00	28,00	182,00	0,20	292,00	0,03	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	3,00	6,40	9,40	118,40	0,25	17,00	0,15	0,00	0,00	0,35	242,00	28,00	182,00	0,20	292,00	0,03	0,00	0,00		
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	K/K	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	6,03	7,10	6,06	103,43	0,03	6,37	0,18	0,24	0,05	0,04	31,48	17,58	34,24	0,85	255,73	4,06	0,02	0,00	76	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	10,62	9,53	0,03	128,59	0,00	0,00	0,01	0,07	0,05	0,00	1,03	0,16	0,49	0,01	0,53	0,00	0,00	0,00	298	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4,68	7,47	9,18	119,38	0,17	15,02	0,04	0,35	0,11	0,12	17,66	38,87	99,16	1,70	1 067,81	9,39	0,05	0,00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	1,00	13,28	46,48	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВС ВИТ С	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	1,70	0,00	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	785	25,09	26,02	54,44	619,65	0,38	23,79	0,23	1,38	0,21	0,26	99,12	108,53	273,26	4,85	1 500,72	13,95	0,07	0,00		
Полдник																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	200	1,00	0,20	5,00	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОПАДЫ	50	3,09	6,32	13,15	116,04	0,05	3,74	0,03	0,26	0,19	0,04	7,15	10,18	33,24	0,53	273,90	3,40	0,01	0,00	145	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	1,04	1,04	25,48	122,20	0,08	26,00	0,02	1,64	0,00	0,05	41,60	20,80	28,80	5,72	722,80	5,20	0,03	0,00	K/K	2008
Итого за прием пищи:	510	5,13	7,56	43,63	324,24	0,15	33,74	0,05	2,10	0,19	0,09	62,75	38,98	75,84	9,05	996,70	8,60	0,04	0,00		
Ужин																					
СВЕКЛА КУСКОМ	60	0,87	0,06	2,91	1,16	0,01	2,40	0,00	0,08	0,00	0,02	19,98	11,88	23,22	0,76	172,80	4,20	0,01	0,00	K/K	2008
РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С ЯЙЦОМ	80	11,80	13,78	0,20	176,13	0,01	0,00	0,06	0,55	0,54	0,07	10,03	1,92	31,74	0,41	29,01	4,00	0,01	0,00	282	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,32	15,28	12,82	196,36	0,11	7,71	2,31	0,99	0,13	0,12	61,49	53,23	95,13	1,69	606,05	9,13	0,03	0,00	141	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВОРСОТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	4,86	0,72	27,96	132,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	19,20	31,80	76,80	1,44	78,60	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	1,00	14,11	74,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,10	0,05	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,08	0,00	14,74	60,12	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	2,55	2,44	0,19	13,65	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	607	22,62	34,94	72,79	677,87	0,40	10,89	2,41	1,73	0,75	0,34	144,65	139,56	332,37	6,41	1 009,59	17,33	0,05	0,00		
Ужин 2																					
ЙОГУРТ 2.5 %- в ас 0.5	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
ИЗДЕЛИЯ СЛОЕННЫЕ	100	6,79	20,37	54,32	426,80	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	K/K	2008
Итого за прием пищи:	300	12,39	25,37	63,34	539,82	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		82,24	116,46	273,71	2 596,97	1,48	86,82	2,96	5,31	1,15	1,46	829,19	401,42	1 193,52	23,10	4 236,77	39,91	0,16	0,00		

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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			
																		Se, мг			
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ	80	1,60	5,60	5,60	72,00	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	0,00	К/К	2008
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТИЛТ (ОБОГАЩ.ВМИН. КОМПЛЕКСОМ 2,5%-10% В ИНД. УПАКОВКЕ)	100	7,28	4,07	10,86	109,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	72,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	55	5,38	6,82	0,29	87,64	0,02	0,00	0,09	0,86	0,92	0,13	18,96	3,84	61,82	0,81	56,38	8,00	0,02	0,01	214	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВИСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,00	1,20	17,03	89,18	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	32,13	53,22	128,52	2,40	131,53	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,44	2,02	14,66	104,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	6,11	8,25	0,28	21,83	0,00	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	445	18,80	28,01	48,54	538,33	0,25	0,00	0,16	0,96	0,92	0,21	129,56	63,17	200,59	3,49	209,74	8,00	0,02	0,01		
II Завтрак																					
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	2,91	6,21	9,12	114,85	0,16	6,80	0,09	0,00	0,00	0,25	205,70	22,40	145,60	0,16	292,00	0,03	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	2,91	6,21	9,12	114,85	0,16	6,80	0,09	0,00	0,00	0,25	205,70	22,40	145,60	0,16	292,00	0,03	0,00	0,00		
Обед																					
ГАРНИР ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД (3-И ВАРИАНТ)	60	1,62	0,12	5,16	28,20	0,02	7,20	0,02	0,18	0,00	0,00	19,80	11,40	25,20	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	356	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,63	6,35	4,74	100,82	0,07	7,11	0,18	0,33	0,18	0,07	24,64	22,49	59,88	1,00	478,66	5,80	0,02	0,00	97	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ (ПАРОВЫЕ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80/33	10,90	10,36	2,19	152,82	0,01	1,07	0,02	0,13	0,06	0,01	9,33	3,69	14,54	0,24	47,45	0,80	0,01	0,00	286	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	130	3,12	3,99	32,67	178,53	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	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	5,64	1,00	38,51	12,45	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,10	37,00	151,00	0,02	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	28,00	15,00	24,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	417	2008
Итого за прием пищи:	728	29,61	21,92	120,27	623,82	0,25	15,38	0,22	1,74	0,24	0,15	106,67	90,76	225,71	4,09	634,84	6,60	0,03	0,00		
Полдник																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	1,04	1,04	25,48	122,20	0,08	26,00	0,02	1,64	0,00	0,05	41,60	20,80	28,60	5,72	722,80	5,20	0,03	0,00	К/К	2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	200	1,00	0,20	5,00	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ОЛАДЫ С ВАРЕНЬЕМ	60/20	3,83	3,98	32,48	180,26	0,00	3,045	0,00	0,02	0,03	0,01	2,83	1,46	3,94	0,10	17,76	0,24	0,00	0,00	444	2008
Итого за прием пищи:	540	5,87	5,22	62,96	388,46	0,10	30,45	0,02	1,86	0,03	0,06	58,43	30,26	46,54	8,62	740,56	5,44	0,03	0,00		
Ужин																					
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ)	12	2,81	3,60	0,00	25,08	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	14	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	80	13,26	10,84	4,24	173,36	0,04	0,43	0,04	0,19	0,05	0,06	9,81	9,54	83,31	0,83	122,77	3,55	0,06	0,01	314	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,60	1,20	1,80	22,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,74	1,08	5,64	0,00	10,99	0,72	0,00	0,00	354	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	3,93	4,27	9,45	78,24	0,15	12,07	0,79	0,47	0,06	0,12	30,69	42,33	93,26	1,62	879,21	8,98	0,06	0,00	125	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВИСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	4,89	0,72	28,07	132,52	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	19,28	31,93	77,11	1,44	78,92	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	1,00	14,94	74,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,10	0,05	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,57	2,18	14,60	110,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,29	1,48	1,49	0,14	5,64	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	562	29,75	27,91	73,15	653,74	0,46	12,51	0,87	0,77	0,19	0,31	97,31	124,54	363,85	5,95	1 207,01	13,25	0,12	0,01		
Ужин 2																					
ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АСС	30	0,96	0,84	24,03	102,60	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	К/К	2008
ЙОГУРТ 2,5% - в ас-0,5	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	230	6,39	5,69	32,78	212,23	0,04	0,56	0,03	0,00	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		93,33	94,96	346,82	2 531,43	1,26	65,70	1,39	5,33	1,38	1,22	801,67	353,53	1 134,29	22,31	3 376,15	33,32	0,20	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,20	0,00	6,60	144,00	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	0,00	К/К	2008
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ)	15	3,70	4,74	0,00	33,02	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	14	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГ. МОЛОКОМ	140/20	24,04	18,33	30,99	386,13	0,03	0,08	0,02	0,37	0,09	0,08	63,52	9,08	58,17	0,25	100,66	2,25	0,01	0,00	224	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,00	1,20	17,03	89,18	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	32,06	53,07	128,19	2,40	131,20	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	10,59	100,79	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	5,13	9,53	0,19	14,23	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	495	34,15	35,00	65,31	828,12	0,27	0,08	0,09	0,47	0,09	0,16	104,12	67,28	197,89	2,84	246,09	2,25	0,01	0,00		
II Завтрак																					
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	3,00	6,40	9,40	118,40	0,25	17,00	0,15	0,00	0,00	0,35	242,00	28,00	182,00	0,20	292,00	0,03	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	3,00	6,40	9,40	118,40	0,25	17,00	0,15	0,00	0,00	0,35	242,00	28,00	182,00	0,20	292,00	0,03	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(КУСОМ)	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,01	0,08	0,00	0,03	18,40	11,20	33,60	0,80	112,80	2,40	0,01	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	6,36	5,21	9,72	104,34	0,06	6,24	0,18	0,47	0,03	0,04	24,36	21,75	65,00	0,87	393,27	3,64	0,02	0,00	98	2008
ВЫТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80	15,57	13,40	0,39	185,50	0,02	0,45	0,02	0,18	0,18	0,03	7,45	2,31	18,14	0,26	30,84	1,94	0,00	0,00	289	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,15	8,80	12,85	127,20	0,13	11,44	1,32	0,93	0,10	0,13	59,57	44,24	93,03	1,73	532,84	7,56	0,05	0,00	349	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	5,64	1,00	38,51	12,45	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	1,70	0,00	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	765	31,36	28,49	84,38	524,28	0,36	26,13	1,53	1,66	0,31	0,30	142,73	119,38	311,86	5,57	1179,70	15,54	0,08	0,00		
Полдник																					
СУХАРИ СДОВНЫЕ	30	2,62	3,20	21,53	125,13	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	К/К	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	260	2,08	0,52	19,50	98,80	0,26	39,52	0,00	0,52	0,00	0,00	81,90	25,74	39,78	0,26	403,00	0,00	0,00	0,00	К-К	2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	200	1,00	0,20	5,00	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	490	5,70	3,92	46,03	309,93	0,28	43,52	0,00	0,72	0,00	0,00	95,90	33,74	53,78	3,06	403,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,95	3,95	4,69	46,33	0,04	2,57	0,96	0,39	0,00	0,04	26,37	20,63	33,13	0,66	171,48	3,28	0,03	0,00	56	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	55	5,38	6,81	0,29	87,73	0,02	0,00	0,09	0,85	0,92	0,13	18,96	3,84	61,82	0,80	56,37	8,00	0,02	0,01	214	2008
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	30	4,95	2,47	0,00	42,20	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	521	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,63	7,33	73,39	0,14	12,00	0,03	0,26	0,08	0,10	14,02	31,05	79,08	1,36	852,77	7,50	0,05	0,00	333	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	4,86	0,72	27,96	132,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	19,20	31,80	76,80	1,44	78,60	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	1,00	14,94	74,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,10	0,05	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,08	0,00	14,74	60,12	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	2,55	2,44	0,19	13,65	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	562	20,85	23,68	70,00	553,87	0,47	15,35	1,12	1,61	1,08	0,40	112,50	128,05	356,31	6,37	1282,35	18,78	0,10	0,01		
Ужин 2																					
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ ГЛАЗИРОВАННЫЕ С НАЧИНОЙ В АСС.	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ЙОГУРТ 2.5 %-0,125 В ИНД. УПАК	125	1,63	3,13	8,75	63,75	0,04	0,75	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	155	3,40	4,54	31,25	173,55	0,06	0,75	0,00	0,00	0,00	0,20	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		98,46	102,03	306,37	2508,15	1,69	102,83	2,89	4,46	1,48	1,41	700,55	379,15	1116,84	18,28	3424,44	36,60	0,19	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ	80	1,60	5,60	5,60	72,00	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	0,00	0,00	2008	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,02	0,00	0,08	0,80	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	213	2008	
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,01	7,09	19,09	175,42	0,08	0,00	0,02	0,82	0,07	0,02	13,11	26,35	66,57	0,81	74,63	1,34	0,00	0,00	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВИСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,00	1,20	17,00	89,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	32,00	52,97	127,94	2,40	130,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,44	2,02	14,66	104,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	6,11	8,25	0,28	21,83	0,00	0,00	0,00	433	2008	
Итого за прием пищи:	480	16,08	28,67	56,72	577,24	0,33	0,00	0,17	1,72	0,95	0,23	70,03	89,27	266,20	4,29	283,40	9,34	0,02	0,01			
II Завтрак																						
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	2,91	6,21	9,12	114,85	0,16	6,80	0,09	0,00	0,00	0,25	205,70	22,40	145,60	0,16	292,00	0,03	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	200	2,91	6,21	9,12	114,85	0,16	6,80	0,09	0,00	0,00	0,25	205,70	22,40	145,60	0,16	292,00	0,03	0,00	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	0,00	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	4,16	2,38	10,86	75,63	0,04	3,78	0,19	0,17	0,03	0,05	18,70	14,71	42,02	0,62	260,37	3,10	0,02	0,00	100	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	65	13,25	3,16	0,08	82,60	0,03	0,57	0,04	0,14	0,00	0,07	9,57	9,68	87,16	0,86	130,65	3,98	0,06	0,01	307	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4,68	7,47	9,18	119,38	0,17	15,02	0,04	0,35	0,11	0,12	17,66	38,87	99,16	1,70	106,71	9,39	0,05	0,00	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	5,64	1,00	38,51	12,45	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,10	37,01	151,06	0,02	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	28,01	15,01	24,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	417	2008	
Итого за прием пищи:	780	28,91	14,17	97,14	449,52	0,41	25,37	0,28	1,82	0,14	0,33	112,64	124,85	379,64	6,09	1652,16	18,27	0,14	0,01			
Полдник																						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	1,04	1,04	25,48	122,20	0,08	26,00	0,02	1,64	0,00	0,05	41,60	20,80	28,60	5,72	722,80	5,20	0,03	0,00	0,00	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	4,03	2,10	22,37	121,54	0,02	2,22	0,02	0,13	0,10	0,04	6,16	6,30	22,65	0,36	156,22	2,23	0,01	0,00	451	2008	
Итого за прием пищи:	520	6,07	3,34	67,65	329,74	0,12	32,22	0,04	1,97	0,10	0,09	61,76	35,10	65,25	8,88	879,02	7,43	0,04	0,00			
Ужин																						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОМ	60	0,68	0,05	2,26	0,90	0,01	1,86	0,00	0,07	0,00	0,02	15,49	9,21	18,00	0,59	133,92	3,26	0,01	0,00	0,00	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	9,54	19,63	0,31	214,95	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	23,80	12,80	101,76	1,15	176,00	0,00	0,00	0,00	254	2008	
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ	180	2,60	6,93	16,73	85,80	0,09	3,94	3,96	1,42	0,13	0,13	91,25	67,30	98,70	1,79	394,97	9,84	0,10	0,00	340	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВИСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	4,85	0,72	27,89	131,67	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	19,16	31,72	76,61	1,44	78,41	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	1,00	14,94	74,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,10	0,05	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,57	2,18	14,60	110,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,29	1,48	1,49	0,14	5,64	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	560	21,93	34,61	76,78	655,47	0,47	5,81	4,00	1,60	0,21	0,36	179,49	160,69	399,60	7,03	898,42	13,10	0,11	0,00			
Ужин 2																						
РЯЖЕНКА 2.5% ЖИРНОСТИ	200	5,63	4,85	8,15	104,76	1,69	0,24	2,88	0,00	0,60	10,08	21,08	5,60	18,40	0,96	0,00	12,00	0,80	2,88	0,00	2016	
КРЕКЕР	30	2,62	5,24	18,62	130,95	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	0,00	К/К	2016
Итого за прием пищи:	230	8,25	10,09	28,77	235,71	1,69	0,24	2,88	0,00	0,60	10,08	21,08	5,60	18,40	0,96	0,00	12,00	0,80	2,88	0,00	К/К	2016
Всего за день:		84,15	97,09	334,18	2362,53	3,18	70,44	7,46	7,11	2,00	11,34	650,70	437,91	1274,69	4005,00	27,41	60,17	1,11	2,90			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ)	15	3.51	4.50	0.00	31.35	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	0.00	14	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	130	19.67	14.48	24.43	308.90	0.02	0.11	0.01	0.27	0.07	0.01	5.30	2.97	15.09	0.22	29.78	0.64	0.00	0.00	0.00	224	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2.00	1.20	17.00	89.00	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	32.06	53.11	128.26	2.40	131.26	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.10	8.30	0.10	75.00	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.11	2.43	10.59	100.79	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.54	5.13	9.53	0.19	14.23	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	405	28.39	30.91	52.12	605.04	0.26	0.11	0.08	0.37	0.07	0.09	45.90	61.21	154.88	2.81	175.27	0.64	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																						
МОЛОКО БОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	2.91	6.21	9.12	114.85	0.16	6.80	0.09	0.00	0.00	0.25	205.70	22.40	145.60	0.16	292.00	0.03	0.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	2.91	6.21	9.12	114.85	0.16	6.80	0.09	0.00	0.00	0.25	205.70	22.40	145.60	0.16	292.00	0.03	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0.60	3.00	5.25	38.41	0.02	1.36	0.88	0.36	0.00	0.03	21.95	15.91	22.97	0.63	121.40	2.44	0.02	0.00	0.00	71	1997
ЩИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	200	5.45	5.15	2.35	75.62	0.03	4.72	0.21	0.26	0.05	0.05	26.47	16.36	54.48	0.74	240.80	3.23	0.04	0.00	0.00	84	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНАЯ	80	11.22	11.93	4.21	169.14	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.21	1.18	4.68	0.06	7.50	0.00	0.00	0.00	0.00	272	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) ТК №366	30	0.62	1.19	1.60	22.71	0.00	0.00	0.01	0.02	0.02	0.00	0.72	0.14	0.15	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	366	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.49	3.81	32.28	173.54	0.00	0.00	0.02	0.09	0.06	0.00	0.44	0.00	0.66	0.01	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.00	0.00	17.42	69.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.42	0.00	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	5.64	1.00	38.51	178.45	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	24.90	38.18	102.09	1.91	108.73	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	675	28.02	26.08	101.62	727.54	0.19	6.08	1.12	0.73	0.13	0.15	83.39	73.19	185.03	3.35	480.30	5.67	0.06	0.00	0.00		
Полдник																						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	200	1.00	0.20	5.00	86.00	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ИЗДЕЛИЯ СЛОЕННЫЕ	50	3.40	10.19	27.16	213.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	1.04	1.04	25.48	122.20	0.08	26.00	0.02	1.64	0.00	0.05	41.60	20.80	28.60	5.72	722.80	5.20	0.03	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	510	5.44	11.43	57.64	421.60	0.10	30.00	0.02	1.84	0.00	0.05	55.60	28.80	42.60	8.52	722.80	5.20	0.03	0.00	0.00		
Ужин																						
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ)	80	0.88	0.16	3.06	19.30	0.05	20.10	0.13	0.31	0.00	0.03	11.26	16.08	20.90	0.80	233.16	1.61	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	55	5.38	6.03	0.28	80.62	0.02	0.00	0.09	0.83	0.90	0.13	18.85	3.84	61.67	0.80	56.23	8.00	0.02	0.01	0.00	214	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	15.11	0.88	0.23	63.64	0.00	0.15	0.05	0.02	0.00	0.00	1.77	1.13	2.44	0.04	9.00	0.19	0.00	0.00	0.00	228	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.94	4.56	7.32	72.61	0.14	11.98	0.03	0.26	0.08	0.10	13.99	31.01	78.95	1.36	851.61	7.49	0.04	0.00	0.00	333	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	4.87	0.72	28.01	132.26	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	19.24	31.87	76.96	1.44	78.76	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.86	1.00	14.94	74.70	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	24.90	38.18	102.09	1.91	108.73	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.03	4.10	0.05	37.40	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/157	0.08	0.00	14.74	60.12	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	8.45	2.55	2.44	0.19	13.65	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	612	30.95	17.45	68.63	540.65	0.48	33.01	0.34	1.53	1.06	0.39	99.06	124.66	346.40	6.55	1 351,89	17.29	0.06	0.01	0.00		
Ужин 2																						
ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК	125	1.63	3.13	8.75	63.75	0.04	0.75	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
КОФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ В АСС	20	0.19	1.55	15.52	77.60	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	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	145	1.82	4.68	24.27	141.35	0.04	0.75	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		97.53	96.76	313.40	2 551.03	1.23	76.75	1.65	4.47	1.26	1.12	489.65	310.26	874.51	21.39	3 022,26	28.83	0.15	0.01	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,20	0,00	6,60	144,00	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	0,00	К/К	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	6,00	5,60	0,40	75,60	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	26,40	6,00	92,40	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,70	8,74	21,56	194,32	0,00	0,00	0,04	0,18	0,13	0,00	3,04	0,46	1,29	0,02	1,58	0,00	0,00	0,00	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННІЙ МІКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,00	1,20	17,00	89,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	32,13	53,22	128,52	2,40	131,53	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,44	2,02	14,66	104,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,22	6,11	8,25	0,28	21,83	0,00	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	460	15,44	25,86	60,32	682,82	0,23	0,00	0,11	0,68	0,13	0,08	67,79	65,79	232,46	3,90	154,94	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	3,00	6,40	9,40	118,40	0,25	17,00	0,15	0,00	0,00	0,35	242,00	28,00	182,00	0,20	292,00	0,03	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	3,00	6,40	9,40	118,40	0,25	17,00	0,15	0,00	0,00	0,35	242,00	28,00	182,00	0,20	292,00	0,03	0,00	0,00		
Обед																					
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСКОМ	80	1,38	0,00	4,97	24,35	0,07	158,80	0,00	0,00	0,00	0,11	6,36	10,59	26,47	0,85	147,15	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПТОЙ И РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	9,02	3,39	7,44	87,73	0,06	5,28	0,17	0,35	0,03	0,04	19,00	19,23	54,01	0,77	379,96	3,64	0,02	0,00	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИННОЙ	250	18,75	17,88	10,23	266,55	0,18	16,65	0,01	0,25	0,00	0,13	24,63	43,65	115,21	1,99	1154,54	10,54	0,06	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МІКРОНУТРИЕНТАМИ	25	5,64	1,00	38,51	178,45	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,70	0,00	24,42	99,91	0,01	79,20	0,14	0,00	0,00	0,04	17,39	4,40	2,75	0,49	9,98	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	735	35,49	22,27	85,57	656,99	0,45	259,93	0,32	0,60	0,03	0,39	92,28	116,05	300,53	6,01	1800,36	14,18	0,08	0,00		
Полдник																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	200	1,00	0,20	5,00	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	442	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,67	11,39	45,48	304,22	0,00	0,00	0,06	0,29	0,22	0,02	2,18	0,15	4,27	0,05	4,37	0,32	0,00	0,00	467	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	1,04	1,04	25,48	122,20	0,08	26,00	0,02	1,64	0,00	0,05	41,60	20,80	28,60	5,72	722,80	5,20	0,03	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	540	7,71	12,63	75,96	512,42	0,10	30,00	0,08	2,13	0,22	0,07	57,78	28,95	46,87	8,57	727,17	5,52	0,03	0,00		
Ужин																					
КОЛБАСА. ВАРКОПЧ (ПОРЦИЯМИ)	20	3,43	6,78	0,08	74,21	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	5,59	3,99	28,73	0,40	0,00	0,00	0,00	15	2008	
ГАРНИР ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД (1-И ВАРИАНТ)	80	1,20	0,19	4,02	11,19	0,04	4,22	0,31	0,18	0,00	0,04	20,19	17,83	38,28	0,81	300,98	4,33	0,02	0,00	354	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	15,50	16,50	2,80	220,00	0,04	0,00	0,06	2,20	0,00	0,00	10,00	20,00	154,00	2,00	0,00	0,00	0,00	257	2008	
КАРТОФЕЛЬ. В МОЛОКЕ	150	3,36	4,44	18,96	128,40	0,13	15,60	0,04	0,12	0,00	0,00	66,00	27,60	96,00	1,20	0,00	0,00	0,00	124	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННІЙ МІКРОНУТРИЕНТАМИ	30	4,85	0,72	27,89	131,67	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	19,16	31,72	76,61	1,44	78,41	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МІКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	1,00	15,77	74,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,10	0,05	37,40	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,08	0,00	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,08	0,00	14,74	60,12	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	2,55	2,44	0,19	13,65	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	617	30,11	33,73	84,31	737,69	0,50	20,60	0,45	2,69	0,08	0,17	154,89	141,87	499,10	7,96	502,52	4,33	0,02	0,00		
Ужин 2																					
РЯЖЕНКА 2.5% ЖИРНОСТИ	200	5,63	4,85	8,15	104,76	1,69	0,24	2,88	0,00	0,60	10,08	21,08	5,60	18,40	0,96	0,00	0,00	0,00	2,88	К/К	2016
МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ НЕГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,00	0,02	16,00	64,00	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	0,00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	220	5,63	4,87	24,15	168,76	1,69	0,24	2,88	0,00	0,60	10,08	21,08	5,60	18,40	0,96	0,00	0,00	0,00	2,88		
Всего за день:		97,38	105,76	339,71	2877,08	3,22	327,77	3,99	6,10	1,06	11,14	635,82	386,26	1279,36	3476,99	27,60	0,93	2,88			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Угледовы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ	80	1,60	5,60	5,60	72,00	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	0,00	К/К	2008	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	130	23,40	18,25	53,23	465,44	0,00	0,47	0,01	0,08	0,09	0,01	7,35	3,54	11,05	0,26	47,68	0,80	0,00	0,00	0,00	219	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВЫСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	8,13	1,20	35,00	200,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,06	53,11	128,26	2,40	131,26	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	10,59	100,79	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	5,13	9,53	0,19	14,23	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	470	36,34	35,78	104,52	913,23	0,24	0,47	0,08	0,18	0,09	0,09	47,95	61,78	150,84	2,85	193,17	0,80	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																						
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	3,00	6,40	9,40	118,40	0,25	17,00	0,15	0,00	0,00	0,35	242,00	28,00	182,00	0,20	292,00	0,03	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	3,00	6,40	9,40	118,40	0,25	17,00	0,15	0,00	0,00	0,35	242,00	28,00	182,00	0,20	292,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,41	2,01	4,05	38,27	0,00	0,60	0,00	0,01	0,00	0,00	1,92	0,84	3,48	0,06	10,59	0,18	0,00	0,00	0,00	40	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	8,84	4,95	6,65	91,77	0,08	9,57	0,12	0,21	0,03	0,08	44,91	27,86	113,11	1,55	410,62	4,92	0,05	0,01	102	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	15,11	0,88	0,23	63,64	0,00	0,15	0,05	0,02	0,00	0,00	1,77	1,13	2,44	0,04	9,00	0,19	0,00	0,00	228	2008	
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,65	6,89	0,10	65,54	0,00	0,24	0,05	0,29	0,23	0,02	3,94	0,77	8,94	0,13	11,12	0,96	0,00	0,00	378	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,23	4,62	8,32	88,73	0,15	13,66	0,03	0,26	0,06	0,10	15,77	35,33	89,72	1,55	970,18	8,54	0,05	0,00	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	5,84	1,00	38,51	178,45	0,13	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	150	0,45	0,08	23,78	98,25	0,02	0,00	0,01	0,38	0,00	0,00	15,75	12,00	17,25	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	715	35,33	20,43	81,64	624,65	0,38	24,22	0,26	1,17	0,32	0,27	108,96	116,11	337,03	5,77	1520,24	14,79	0,10	0,01			
Полдник																						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,00	0,00	15,89	63,54	0,00	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	6,08	1,35	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
ИЗДЕЛИЯ СДОВНЫЕ	60	4,42	2,91	32,82	167,62	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	К/К	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	1,04	1,04	25,48	122,20	0,08	26,00	0,02	1,64	0,00	0,05	41,60	20,80	28,60	5,72	722,80	5,20	0,03	0,00	К/К	2008	
Итого за прием пищи:	470	5,46	3,95	74,19	353,36	0,08	27,86	0,02	1,64	0,00	0,05	47,68	22,15	28,60	5,72	723,21	5,20	0,03	0,00			
Ужин																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	3,76	15,60	5,60	179,20	0,02	4,80	0,04	5,36	0,00	0,00	134,40	19,20	88,80	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К		
КОЛБАСА ВАРКОПЧ (ПОРЦИЯМИ)	20	3,30	6,88	75,20	15,20	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	15	2008	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	10,62	9,53	0,03	128,59	0,00	0,00	0,01	0,07	0,05	0,00	1,03	0,16	0,49	0,01	0,53	0,00	0,00	0,00	288	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,28	1,75	1,56	22,72	0,00	0,60	0,05	0,04	0,00	0,01	2,68	2,31	3,11	0,09	31,18	0,39	0,00	0,00	364	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,17	4,43	37,25	200,52	0,00	0,00	0,02	0,11	0,08	0,01	0,51	0,00	0,76	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	331	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВЫСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	4,86	0,72	27,96	132,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	19,20	31,80	76,80	1,44	78,60	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	1,00	14,94	74,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,10	0,05	37,40	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,57	2,18	14,60	110,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,29	1,48	1,49	0,14	5,64	0,00	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	600	32,25	46,19	177,19	900,38	0,29	5,41	0,16	5,69	0,21	0,15	187,61	93,13	274,49	4,97	226,18	0,39	0,00	0,00			
Ужин 2																						
ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК	125	1,63	3,13	8,75	63,75	0,04	0,75	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
ПЕЧЕНЬЕ СДОВНОЕ	30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
Итого за прием пищи:	155	1,63	3,13	8,75	63,75	0,04	0,75	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		114,01	115,88	455,69	2 973,77	1,28	75,71	0,67	8,68	0,62	1,10	634,20	321,17	972,96	19,51	2 954,80	21,21	0,13	0,01			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ)	15	3,51	4,50	0,00	31,35	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	14	2008			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,73	13,63	0,59	175,28	0,04	0,00	0,18	1,71	1,84	0,26	37,91	7,68	123,64	1,61	112,75	16,00	0,03	0,02	214	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННІЙ	50	8,15	1,20	46,88	221,31	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	32,20	53,32	128,77	2,40	131,80	0,00	0,00	0,00	К/К	2008			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	0,10	8,34	0,10	75,38	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,01	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	150	0,50	0,20	18,33	77,50	0,00	60,00	0,17	0,00	0,00	0,08	14,33	3,67	2,33	0,42	8,17	0,00	0,00	0,00	441	2008			
Итого за прием пищи:	335	22,99	27,87	65,90	580,82	0,27	60,00	0,42	1,81	1,84	0,44	85,45	64,67	256,75	4,43	252,72	16,00	0,03	0,02					
II Завтрак																								
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	3,00	6,40	9,40	118,40	0,25	17,00	0,15	0,00	0,00	0,35	242,00	28,00	182,00	0,20	292,00	0,03	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	200	3,00	6,40	9,40	118,40	0,25	17,00	0,15	0,00	0,00	0,35	242,00	28,00	182,00	0,20	292,00	0,03	0,00	0,00					
Обед																								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОМ	80	1,16	0,08	3,88	1,55	0,02	3,20	0,00	0,11	0,00	0,03	26,64	15,84	30,96	1,01	230,40	5,60	0,02	0,00	К/К	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	9,33	3,80	9,56	103,44	0,06	5,74	0,19	0,25	0,03	0,08	23,50	22,96	86,95	1,15	441,95	5,76	0,06	0,01	100	2008			
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80	15,68	15,23	0,39	202,24	0,02	0,45	0,02	0,18	0,18	0,03	7,45	2,31	18,14	0,26	30,84	1,94	0,00	0,00	289	2008			
КАША РИСОВАЯ РАССОЛЕНАЯ	130	3,06	4,24	33,42	175,71	0,00	0,00	0,02	0,11	0,08	0,01	4,36	0,86	0,76	0,01	1,04	0,00	0,00	0,00	181	2008			
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ ТК №360	50	0,30	1,00	2,19	18,48	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,51	0,63	0,53	0,01	1,94	0,03	0,00	360	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	5,64	1,00	38,51	178,45	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	К/К	2008			
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ С ВИТ "С"	180	0,40	0,09	24,55	101,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	21,70	8,69	20,90	0,49	150,44	0,00	0,00	0,00	401	2008			
Итого за прием пищи:	745	35,57	25,44	112,50	781,18	0,25	9,43	0,23	0,65	0,29	0,23	111,06	89,47	260,33	4,84	965,34	13,33	0,08	0,01					
Полдник																								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	1,04	1,04	25,48	122,20	0,08	26,00	0,02	1,64	0,00	0,05	41,60	20,80	28,60	5,72	722,80	5,20	0,03	0,00	К/К	2008			
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	200	1,00	0,20	5,00	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008			
ИЗДЕЛИЯ СЛОЕННЫЕ	50	3,40	10,19	27,16	213,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008			
Итого за прием пищи:	510	5,44	11,43	57,64	421,60	0,10	30,00	0,02	1,84	0,00	0,05	55,60	28,80	42,60	8,52	722,80	5,20	0,03	0,00					
Ужин																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0,64	0,08	1,35	10,36	0,02	3,99	0,00	0,00	0,00	0,02	18,33	11,16	19,13	0,48	112,38	0,00	0,00	0,00	К/К	2008			
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	14,58	9,58	0,20	145,00	0,00	0,12	0,04	0,01	0,00	0,00	1,48	0,93	2,03	0,04	7,50	0,16	0,00	0,00	252	2008			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,48	3,00	23,48	118,99	0,12	11,03	0,72	0,48	0,00	0,12	51,65	40,62	100,05	1,56	822,14	9,94	0,00	0,00	125	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	1,00	14,94	74,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	К/К	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,10	0,05	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННІЙ	30	1,80	0,84	12,96	67,20	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	19,20	31,80	76,80	1,44	78,60	0,00	0,00	0,00	К/К	2008			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	185/157	0,08	0,00	14,74	60,12	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	2,55	2,44	0,19	13,65	0,00	0,00	0,00	431	2008			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	577	22,27	18,60	67,72	513,77	0,41	15,92	0,80	0,60	0,08	0,27	124,61	125,24	303,49	5,63	1 143,75	10,10	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:																								
Ужин 2																								
ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК	125	1,58	3,04	8,49	61,84	0,03	0,30	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2016			
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ ГЛАЗИРОВАННЫЕ С НАЧИНКОЙ В АСС.	20	1,18	0,94	15,00	73,20	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	К/К	2008			
Итого за прием пищи:	145	2,76	3,98	23,49	135,04	0,05	0,30	0,00	0,00	0,00	0,13	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		92,03	93,72	336,65	2 560,81	1,33	132,65	1,62	4,90	2,21	1,47	620,92	337,98	1 055,17	23,78	3 390,81	44,66	0,14	0,03					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Угледовы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ	80	0,80	3,60	6,00	59,60	0,02	5,60	0,15	0,00	0,00	0,05	34,40	12,00	24,80	0,56	244,00	0,00	0,00	К/К	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	6,00	5,60	0,40	75,60	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	26,40	6,00	92,40	1,20	0,00	0,00	0,00	213	2008	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,44	6,49	24,17	196,41	0,00	0,00	0,02	0,11	0,07	0,00	2,55	0,43	0,74	0,01	1,04	0,00	0,00	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВЫСОТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,00	1,40	21,60	112,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	32,00	53,00	128,00	2,40	131,00	0,00	0,00	К/К	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,34	0,10	75,38	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,01	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	10,59	100,79	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	5,13	9,53	0,19	14,23	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	530	18,45	27,86	62,86	619,78	0,26	5,60	0,24	0,61	0,07	0,14	103,90	76,56	257,48	4,36	390,27	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	3,00	6,40	9,40	118,40	0,25	17,00	0,15	0,00	0,00	0,35	242,00	28,00	182,00	0,20	292,00	0,03	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	3,00	6,40	9,40	118,40	0,25	17,00	0,15	0,00	0,00	0,35	242,00	28,00	182,00	0,20	292,00	0,03	0,00	0,00		
Обед																					
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСОМ	80	1,38	0,00	5,00	24,49	0,07	159,71	0,00	0,00	0,00	0,11	6,40	10,65	26,61	0,86	147,99	0,00	0,00	К/К	2008	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	220	7,23	6,68	7,67	113,06	0,08	6,14	0,20	0,34	0,03	0,05	23,62	22,36	57,55	0,87	429,17	3,87	0,02	0,00	91	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	19,38	21,45	12,41	322,69	0,04	26,62	0,01	0,13	0,00	0,05	67,92	23,36	51,38	1,49	303,05	4,95	0,02	0,00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	1,70	0,00	0,00	1,22	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	5,64	1,00	38,51	178,45	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	К/К	2008	
Итого за прием пищи:	725	33,63	29,13	84,50	722,28	0,32	192,47	0,21	0,47	0,03	0,28	130,89	96,25	237,63	5,13	990,16	8,82	0,04	0,00		
Полдник																					
ОЛАДЫИ С ВАРЕНЬЕМ	60/30	4,56	5,33	41,62	230,85	0,00	0,27	0,02	0,06	0,06	0,01	3,96	1,98	5,53	0,13	26,58	0,32	0,00	444	2008	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	200	1,00	0,20	5,00	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	442	2008	
БАНАН СВЕЖИЙ	260	3,90	1,30	54,60	249,60	0,10	26,00	0,07	0,00	0,00	0,13	20,80	109,20	72,80	1,56	904,80	0,00	0,00	К/К	2008	
Итого за прием пищи:	550	9,46	6,83	101,22	566,45	0,12	30,27	0,09	0,26	0,06	0,14	38,76	119,18	92,33	4,49	931,38	0,32	0,00	0,00		
Ужин																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОТВАРНОЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	К/К		
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	13,26	0,79	0,27	56,03	0,00	0,18	0,06	0,03	0,00	0,00	2,13	1,33	2,96	0,06	10,65	0,23	0,00	228	2008	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,05	6,27	81,09	0,11	10,25	0,03	0,24	0,08	0,09	12,04	26,51	67,63	1,16	728,36	6,41	0,04	0,00	335	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВЫСОТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,80	0,84	12,96	67,20	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	19,20	31,80	76,80	1,44	78,60	0,00	0,00	К/К	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	1,00	14,11	74,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	К/К	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,10	0,05	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	13	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,57	2,18	14,60	110,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,29	1,48	1,49	0,14	5,64	0,00	0,00	К/К		
Итого за прием пищи:	510	24,31	14,08	52,04	449,75	0,43	12,84	0,13	1,10	0,16	0,25	73,96	110,64	285,40	5,10	992,33	6,64	0,04	0,00		
Ужин 2																					
КЕФИР 2,5 %	200	6,40	6,40	9,60	121,60	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	К/К	2008	
ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АСС.	20	0,64	0,56	16,02	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
Итого за прием пищи:	220	7,04	6,96	25,62	190,00	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	0,00		
Всего за день:		95,89	91,26	335,64	2 666,66	1,38	258,18	0,82	2,44	0,32	1,16	589,51	430,63	1 054,84	19,28	3 596,14	15,81	0,08	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,20	0,00	6,60	144,00	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	0,00	К/К	2008
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ)	20	4,68	6,00	0,00	41,80	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	14	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЫЕМ	130/20	20,86	15,40	29,88	342,25	0,01	0,24	0,01	0,29	0,08	0,01	6,17	3,37	14,71	0,24	38,11	0,72	0,00	0,00	224	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,00	1,40	21,60	112,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	32,00	53,00	128,00	2,40	131,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,34	0,10	75,38	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,01	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	10,59	100,79	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	5,13	9,53	0,19	14,23	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	490	32,95	33,57	68,77	816,22	0,25	0,24	0,08	0,39	0,08	0,10	46,72	61,50	154,25	2,83	183,34	0,72	0,00	0,00		
II Завтрак																					
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	6,10	5,30	5,00	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6,10	5,30	5,00	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,46	0,00	1,06	7,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	12,48	7,56	12,96	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	TKNo017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200	6,41	6,13	6,35	96,39	0,03	6,58	0,17	0,20	0,03	0,03	34,25	18,79	35,63	0,89	263,67	4,23	0,01	0,00	76	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	10,56	1,89	0,01	55,69	0,00	0,00	0,01	0,04	0,02	0,00	0,81	0,14	0,24	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	240	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	3,97	4,32	9,39	79,29	0,15	12,08	0,77	0,46	0,06	0,12	30,10	41,97	92,88	1,62	879,81	8,94	0,06	0,00	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	5,64	1,00	38,51	178,45	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,10	0,00	31,95	124,51	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	11,12	3,66	3,02	0,11	26,49	0,00	0,00	0,00	410	2008
Итого за прием пищи:	765	27,14	13,34	87,27	542,13	0,31	20,15	0,95	0,70	0,11	0,22	113,66	110,30	246,82	4,89	1 363,59	13,17	0,07	0,00		
Полдник																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	1,04	1,04	25,48	122,20	0,08	26,00	0,02	1,64	0,00	0,05	41,60	20,80	28,60	5,72	722,80	5,20	0,03	0,00	К/К	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,74	8,58	37,67	243,54	0,00	0,00	0,04	0,22	0,16	0,02	1,64	0,11	3,19	0,04	3,28	0,24	0,00	0,00	467	2008
Итого за прием пищи:	520	6,78	9,82	82,95	451,74	0,10	30,00	0,06	2,06	0,16	0,07	57,24	28,91	45,79	8,56	726,08	5,44	0,03	0,00		
Ужин																					
ГАРНИР ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД (3-Й ВАРИАНТ)	80	2,16	0,16	6,88	37,60	0,02	9,60	0,03	0,24	0,00	0,00	26,40	15,20	33,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	356	2008
КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	80	12,60	14,20	12,00	227,00	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	0,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,15	4,27	37,09	198,42	0,00	0,00	0,02	0,11	0,07	0,00	0,49	0,00	0,73	0,01	0,72	0,00	0,00	0,00	209	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,80	0,84	12,96	67,20	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	19,20	31,80	76,80	1,44	78,60	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	1,00	14,94	74,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,10	0,05	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,08	0,00	14,74	60,12	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	2,55	2,44	0,19	13,65	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	577	23,48	24,57	98,66	702,44	0,29	10,38	0,09	0,46	0,15	0,13	80,04	87,73	216,61	4,28	202,45	0,00	0,00	0,00		
Ужин 2																					
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ ГЛАЗИРОВАННЫЕ С НАЧИНОЙ В АСС.	20	1,18	0,94	15,00	73,20	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	К/К	2008
ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК	125	1,63	3,13	8,75	63,75	0,04	0,75	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	145	2,81	4,07	23,75	136,95	0,06	0,75	0,00	0,00	0,00	0,19	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		99,26	90,67	366,40	2 762,48	1,09	64,52	1,20	3,61	0,50	0,71	551,86	319,24	862,47	22,72	2 489,66	19,33	0,10	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	6,00	5,60	0,40	75,60	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	26,40	6,00	92,40	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,44	5,94	25,98	187,15	0,00	0,00	0,02	0,11	0,07	0,00	2,53	0,43	0,73	0,01	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,01	1,40	21,64	112,22	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	32,06	53,11	128,26	2,40	131,26	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,34	0,10	75,38	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,01	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,08	0,00	14,74	60,12	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	2,55	2,44	0,19	13,65	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	457	13,63	21,28	62,86	510,47	0,23	0,78	0,09	0,61	0,07	0,08	70,45	62,09	225,84	3,80	145,92	0,00	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																							
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	3,00	6,40	9,40	118,40	0,25	17,00	0,15	0,00	0,00	0,35	242,00	28,00	182,00	0,20	292,00	0,03	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	3,00	6,40	9,40	118,40	0,25	17,00	0,15	0,00	0,00	0,35	242,00	28,00	182,00	0,20	292,00	0,03	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ)	80	0,88	0,16	3,06	19,30	0,05	20,10	0,13	0,31	0,00	0,03	11,26	16,08	20,90	0,80	233,16	1,61	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С КУРЫ	200	5,65	5,70	4,24	89,76	0,03	2,66	0,19	0,23	0,06	0,04	19,19	13,32	49,48	0,64	197,00	3,04	0,03	0,00	0,00	88	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	12,23	2,92	0,09	76,39	0,03	0,55	0,03	0,13	0,00	0,06	9,00	9,02	80,77	0,80	121,65	3,69	0,06	0,01	0,00	307	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	230	4,37	8,02	10,87	119,23	0,20	17,79	0,05	0,42	0,14	0,15	20,94	46,04	117,46	2,02	1264,58	11,12	0,06	0,00	0,00	123	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	5,64	1,00	4,98	12,45	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,58	0,00	23,25	94,86	0,01	66,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,45	3,65	2,30	0,41	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008	
Итого за прием пищи:	745	29,35	17,80	46,49	411,99	0,45	107,10	0,52	1,09	0,20	0,39	99,74	126,29	373,00	6,58	1933,52	19,46	0,15	0,01				
Полдник																							
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	200	1,00	0,20	5,00	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
БАНАН СВЕЖИЙ	260	3,90	1,30	54,60	249,60	0,00	10,40	0,00	0,00	0,00	0,26	18,72	98,28	65,52	1,30	904,80	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	К/К	
КЕКС	75	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	535	4,90	1,50	59,60	335,60	0,02	14,40	0,00	0,20	0,00	0,26	32,72	106,28	79,52	4,10	904,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	18,40	11,20	19,20	0,48	112,80	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ)	20	4,68	6,00	0,00	41,80	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	0,00	14	2008	
ГУЛЯШ	80	23,47	21,23	4,92	305,61	0,02	1,61	0,02	0,08	0,00	0,01	5,43	4,45	11,65	0,25	75,25	0,97	0,00	0,00	0,00	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,68	4,80	35,96	203,38	0,17	0,00	0,02	3,71	0,06	0,09	14,28	98,91	146,69	3,44	207,86	1,80	0,01	0,00	0,00	323	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,81	0,84	12,98	67,33	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	19,24	31,87	76,96	1,44	78,76	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	1,00	14,94	74,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,10	0,05	37,40	0,00	0,04	0,11	0,08	0,00	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,00	0,00	15,89	63,54	0,00	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	6,08	1,35	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2015	
Итого за прием пищи:	520	38,97	38,05	86,10	804,16	0,48	7,47	0,08	3,90	0,14	0,25	88,93	185,96	357,54	7,53	584,56	2,77	0,01	0,00				
Ужин 2																							
КЕФИР 2,5 %	200	6,40	6,40	9,60	121,60	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	0,00	К/К	2008	
КРЕКЕР	20	1,75	3,49	12,42	87,30	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	0,00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	220	8,15	9,89	22,02	208,90	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	0,00			
Всего за день:		98,00	94,92	286,47	2389,52	1,43	146,75	0,84	5,80	0,41	1,33	533,84	508,62	1217,90	22,21	3860,80	22,26	0,16	0,01				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,20	0,00	6,60	144,00	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	0,00	0,00	2008
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ)	20	4,68	6,00	0,00	41,80	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	0,00	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,58	5,87	24,87	187,77	0,00	0,00	0,02	0,11	0,07	0,00	2,55	0,43	0,74	0,01	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВИСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,00	1,40	21,60	112,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	53,00	128,00	2,40	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,20	0,09	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	10,59	100,79	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	5,13	9,53	0,19	14,23	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
Итого за прием пищи:	490	17,63	23,90	63,75	661,16	0,25	0,00	0,09	0,33	0,22	0,10	43,29	58,56	140,17	2,62	147,77	0,00	0,00	0,00	0,00	
II Завтрак																					
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	6,10	5,30	5,00	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	200	6,10	5,30	5,00	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,01	0,08	0,00	0,00	18,40	11,20	33,60	0,80	112,80	2,40	0,01	0,00	0,00	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (РИС) КУРОЙ	200	7,77	3,34	7,47	85,11	0,06	5,90	0,19	0,23	0,03	0,08	23,43	22,43	80,20	1,08	433,09	5,44	0,05	0,01	0,00	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	60	13,83	0,82	0,26	58,40	0,00	0,17	0,06	0,03	0,00	0,00	2,07	1,30	2,85	0,06	10,50	0,22	0,00	0,00	0,00	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4,59	7,45	8,97	118,34	0,17	14,68	0,04	0,34	0,11	0,12	17,28	37,99	96,92	1,67	1 043,39	9,18	0,05	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	5,64	1,00	4,98	13,28	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	150	0,00	0,00	17,42	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	1,42	0,00	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	735	32,47	12,69	41,10	356,00	0,38	28,75	0,30	0,68	0,14	0,30	92,78	112,52	315,66	5,52	1 709,52	17,24	0,11	0,01	0,01	
Полдник																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	1,04	1,04	25,48	122,20	0,08	26,00	0,02	1,64	0,00	0,05	41,60	20,80	28,60	5,72	722,80	5,20	0,03	0,00	0,00	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	6,84	10,71	27,89	232,37	0,02	15,51	0,07	2,84	0,11	0,02	57,21	16,58	51,69	0,98	6,36	0,88	0,00	0,00	0,00	2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	200	1,00	0,20	5,00	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	520	8,88	11,95	58,37	440,57	0,12	45,51	0,09	4,68	0,11	0,07	112,81	45,38	94,29	9,50	729,16	6,08	0,03	0,00	0,00	
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,73	4,59	2,12	48,44	0,02	4,77	0,16	0,15	0,00	0,02	18,56	9,68	18,14	0,44	149,50	1,60	0,01	0,00	0,00	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	55	5,37	5,95	0,28	79,66	0,02	0,00	0,09	0,83	0,90	0,13	18,84	3,84	61,66	0,80	56,21	8,00	0,02	0,01	0,00	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	10,70	9,58	0,03	129,30	0,00	0,00	0,01	0,07	0,05	0,00	1,03	0,16	0,49	0,01	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	173	1,03	8,66	0,05	75,73	0,01	0,60	0,07	0,17	0,08	0,01	2,30	2,39	5,54	0,13	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВИСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,80	0,84	12,96	67,20	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	19,20	31,80	76,80	1,44	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,10	0,05	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	1,00	14,94	74,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,57	2,18	14,60	110,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,29	1,48	1,49	0,14	5,64	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	608	23,89	36,90	45,03	622,48	0,32	5,38	0,37	1,33	1,11	0,29	89,72	87,53	267,16	4,88	400,71	9,60	0,03	0,01	0,01	
Ужин 2																					
ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 в инд. упак	125	1,63	3,13	8,75	63,75	0,04	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ПЕЧЕНЬЕ СДОВОЕ	20	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	145	1,63	3,13	8,75	63,75	0,04	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		90,60	93,87	222,00	2 256,96	1,19	83,39	0,87	7,02	1,58	0,95	590,60	332,99	1 006,28	24,52	2 987,16	32,92	0,17	0,02	0,02	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ	80	1,60	5,60	5,60	72,00	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	0,00	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	6,00	5,60	0,40	75,60	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	26,40	6,00	92,40	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	213
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	130/20	21,25	15,57	30,68	348,63	0,02	0,24	0,01	0,29	0,08	0,01	7,07	4,03	17,75	0,29	42,89	0,72	0,00	0,00	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННІЙ МІКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,80	0,84	12,96	67,20	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	19,20	31,80	76,80	1,44	78,60	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО (ПОРЦІЯМИ)	10	0,06	8,20	0,09	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	2008
КОФЕЙНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	10,59	100,79	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	5,13	9,53	0,19	14,23	0,00	0,00	0,00	2012
Итого за прием пищи:	510	33,82	38,24	60,32	739,02	0,17	0,24	0,08	0,91	0,23	0,07	61,41	46,96	196,38	3,14	137,22	0,72	0,00	0,00	
II Завтрак																				
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДІПІТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	6,10	5,30	5,00	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	200	6,10	5,30	5,00	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОМ	80	1,16	0,08	3,88	1,55	0,02	3,20	0,00	0,11	0,00	0,03	26,64	15,84	30,96	1,01	230,40	5,60	0,02	0,00	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	6,10	4,03	3,11	71,19	0,04	10,19	0,19	0,20	0,03	0,06	37,58	19,68	61,65	1,03	277,46	4,33	0,03	0,00	88
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	16,72	10,72	3,71	183,34	0,04	0,55	0,05	0,21	0,04	0,08	12,01	11,95	106,03	1,04	156,12	4,61	0,08	0,02	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,75	2,00	3,00	37,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,01	1,75	9,51	0,00	18,27	1,25	0,00	0,00	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	230	4,37	7,86	10,87	117,78	0,20	17,79	0,05	0,41	0,13	0,15	20,92	46,04	117,43	2,02	1 264,55	11,12	0,06	0,00	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,70	0,00	27,90	113,84	0,01	79,20	0,14	0,00	0,00	0,04	17,33	4,37	2,75	0,49	10,08	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МІКРОНУТРИЕНТАМИ	25	5,64	1,00	38,51	12,45	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	860	35,44	25,69	90,98	537,43	0,44	10,93	0,43	0,93	0,20	0,43	152,39	137,81	430,42	7,50	2 065,61	26,91	0,19	0,02	
Полдник																				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,00	0,00	15,89	63,54	0,00	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	6,08	1,35	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	2008
ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ	50	3,69	2,43	27,35	139,68	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	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	1,04	1,04	25,65	114,92	0,00	10,40	0,00	1,56	0,00	0,00	37,44	18,72	25,83	5,20	722,80	5,20	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	460	4,73	3,47	68,89	318,14	0,00	12,26	0,00	1,56	0,00	0,00	43,52	20,07	25,83	5,20	723,21	5,20	0,00	0,00	
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,92	0,00	3,43	17,16	0,04	11,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	26,31	16,01	48,04	1,02	161,28	0,00	0,00	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	13,28	11,93	0,04	160,78	0,00	0,00	0,02	0,09	0,06	0,00	1,30	0,20	0,61	0,01	0,67	0,00	0,00	0,00	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,56	5,71	37,32	227,71	0,07	0,00	0,04	0,95	0,00	0,00	13,12	8,35	42,91	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МІКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	1,00	14,11	74,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННІЙ МІКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,80	0,84	12,96	67,20	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	19,20	31,80	76,80	1,44	78,60	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО (ПОРЦІЯМИ)	5	0,03	4,10	0,05	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,08	0,00	14,74	60,12	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	2,55	2,44	0,19	13,65	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	627	24,33	23,58	82,65	645,07	0,38	12,22	0,10	1,15	0,14	0,17	93,88	97,09	273,84	5,53	363,68	0,00	0,00	0,00	
Ужин 2																				
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	5,63	4,85	8,15	104,76	1,69	0,24	2,88	0,00	0,60	10,08	21,08	5,60	18,40	0,96	0,00	12,00	0,80	2,88	2016
ВАФЛИ С НАЧИНОЙ В АСС	30	0,96	0,84	24,03	102,60	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	2008
Итого за прием пищи:	230	6,59	5,69	32,18	207,36	1,69	0,24	2,88	0,00	0,60	10,08	21,08	5,60	18,40	0,96	0,00	12,00	0,80	2,88	
Всего за день:		111,01	101,97	340,02	2 560,02	2,76	138,89	3,51	4,55	1,17	10,75	624,28	336,53	1 135,87	24,33	3 289,72	44,83	0,99	2,90	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КОЛБАСА ВАРКОЛЧ (ПОРЦИЯМИ)	20	3,46	6,84	0,08	74,78	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	5,62	4,02	28,94	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	3,30	7,09	9,94	139,40	0,03	0,00	0,02	0,81	0,09	0,02	7,83	4,86	21,40	0,25	36,01	0,00	0,01	0,00	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,81	0,84	12,98	67,33	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	19,24	31,87	76,96	1,44	78,76	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,20	0,09	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	10,59	100,79	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	5,13	9,53	0,19	14,23	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	440	11,74	25,40	33,68	457,10	0,20	0,00	0,09	1,11	0,24	0,09	41,43	45,88	138,73	2,30	130,50	0,00	0,01	0,00		
II Завтрак																					
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	6,10	5,30	5,00	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6,10	5,30	5,00	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,40	11,20	19,20	0,48	112,80	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой(ГОРОХ), С МЯСОМ	200	6,89	4,49	7,70	92,71	0,05	5,29	0,16	0,17	0,03	0,04	18,17	16,85	37,74	0,66	347,42	3,39	0,02	0,00	98	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	60	13,81	0,82	0,25	58,27	0,00	0,15	0,05	0,03	0,00	0,00	1,93	1,21	2,65	0,06	9,75	0,21	0,00	0,00	229	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,60	1,20	1,80	22,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,74	1,08	5,64	0,00	10,98	0,72	0,00	0,00	354	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,80	6,96	9,46	103,54	0,17	15,49	0,05	0,36	0,12	0,13	18,22	40,08	102,24	1,77	1100	9,68	0,05	0,00	123	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	5,64	1,00	38,51	12,45	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	180	0,54	0,09	28,50	117,76	0,02	0,00	0,01	0,45	0,00	0,00	18,88	14,38	20,68	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	775	31,92	14,64	87,58	417,53	0,39	24,93	0,27	1,01	0,15	0,15	108,24	122,98	290,24	5,51	1690	14,00	0,07	0,00		
Полдник																					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,00	0,00	15,89	63,54	0,00	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	6,08	1,35	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	4,51	4,21	36,43	193,78	0,00	0,00	0,02	0,11	0,09	0,01	3,24	1,05	4,87	0,08	19,88	0,24	0,00	0,00	471	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	260	1,04	0,78	26,78	122,20	0,05	13,00	0,01	0,94	0,00	0,08	49,40	31,20	41,60	5,20	403,00	2,60	0,03	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	470	5,55	4,99	79,10	379,52	0,05	14,86	0,03	1,05	0,09	0,09	58,72	33,60	46,47	5,28	423,29	2,84	0,03	0,00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,92	2,46	3,86	34,54	0,02	2,47	0,00	0,31	0,00	0,02	15,39	9,94	22,13	0,80	147,25	2,48	0,01	0,00	К/К	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	13,59	13,25	0,33	175,84	0,01	0,39	0,01	0,16	0,16	0,02	6,62	2,04	16,17	0,23	27,27	1,73	0,00	0,00	289	2008
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ	200/30	3,96	7,56	14,45	135,18	0,06	25,80	0,65	0,33	0,00	0,06	80,48	33,59	66,06	1,72	355,44	6,37	0,04	0,00	177	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	1,00	14,11	74,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	24,90	38,18	102,09	1,91	108,73	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,20	0,56	8,64	44,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	12,80	21,20	51,20	0,96	52,40	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,10	0,05	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,57	2,18	14,60	110,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,29	1,48	1,49	0,14	5,64	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	590	23,93	31,11	56,04	612,51	0,32	28,67	0,70	0,91	0,24	0,22	145,08	106,43	260,09	5,77	697,48	10,58	0,05	0,00		
Ужин 2																					
РЯЖЕНКА 2.5% ЖИРНОСТИ	200	5,63	4,85	8,15	104,76	1,69	0,24	2,88	0,00	0,60	10,08	21,08	5,60	18,40	0,96	0,00	12,00	0,80	0,00	К/К	2016
СУХАРИ СДОВНЫЕ	30	2,62	3,20	21,53	125,13	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	К/К	2008
Итого за прием пищи:	230	8,25	8,05	29,68	229,89	1,69	0,24	2,88	0,00	0,60	10,08	21,08	5,60	18,40	0,96	0,00	12,00	0,80	0,00	2,88	
Всего за день:		87,49	89,49	291,08	2209,65	2,73	71,70	3,99	4,08	1,32	10,74	626,55	343,49	942,93	21,82	2941,77	39,42	0,96	2,88		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 341,38	1 384,84	4 548,14	35 796,96	25,25	1 702,10	33,86	73,86	16,46	55,90	8 879,34	5 199,18	15 121,63	318,26	47 052,47	475,33	5,47	11,67
Среднее значение за период	95,81	98,92	324,87	2 556,93	1,80	121,58	2,42	5,28	1,18	3,99	634,24	371,37	1 080,12	22,73	3 360,89	33,95	0,39	0,83
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	34.8	50.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
3-7	459	200	752	510	581	198