

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	500	678	610	444	676	445	429	473	491	648	492	600	642	300	429	7357	526	26	105	12,0	14,2	16,9	300,6
Творог	70		100	164		164		150			164			200		942	67	-3	96	10,3	5,6	1,5	98,9
Сметана	11	12,7		13,6	12,5	17,8	9,1	15		13,3	17,9	10		11,8	16,8	150,5	10,8	-0,2	98	0,3	1,6	0,4	16,7
Сыр	12	20	20,4	20		20			20		20	20	20			160,4	11,5	-0,5	95	2,7	3,4		23,9
Мясо 1 категории	110	106,3	99,2	136,1		74	182,5	74	240,2	159,9	40,8	126,4	73,9	73,9	133,9	1521,1	108,7	-1,3	99	19,5	12,8		193,7
Грудка куриная	50				174,3	44,3		44,3	44,3			167,2	45	162,3		681,7	48,7	-1,3	97	9,9	2,4		61,4
Колбасные изделия	25				99,5		35	36,9			100			35	35	341,4	24,4	-0,6	98	3,4	7,0	38,2	46,0
Рыба	110	161,2	181	120		181	53,7	180,9		166,4	112		181,2		124,2	1461,6	104,4	-5,6	95	17,2	1,6		78,1
Яйцо	40	43,2	52	54,8	49,6	44,8	42	8,8	90	42,8	6,8	40	48,4	45,2	17	585,4	41,8	1,8	105	10,4	9,5	0,6	127,3
Картофель	400	565,9	337,4	450	377,2	366,5	351	301,6	301,8	409,4	324,6	339,4	463,4	319,5	433,9	5341,6	381,5	-18,5	95	7,4	1,5	18,5	92,6
Овощи разные, зелень	475	542,6	349,2	552,2	425	336,2	711	368,7	377,8	594,9	402,4	439,8	575,3	380,2	594,9	6650,2	475		100	6,6	2,7	22,9	161,8
Фрукты свежие	300	324,8	304,8	304,8	304,8	330,8	304,8	335,8	304,8	304,8	304,8	304,8	326,8	304,8	330,6	4392	313,7	13,7	105	1,8	1,0	39,7	179,9
Сухофрукты	20	22	20	20	8	22	9	20	22	35	10	9	22	26	22	267	19	-1	95	0,2		5,3	22,3
Соки фруктовые и овощные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200		100	0,8		22,4	90,0
Хлеб ржаной	150	150	150	150	150	150	150	150	130	170	130	150	200	170	200	2200	157	7	105	10,4	1,9	70,7	327,8
Хлеб пшеничный	250	238	236	232	225	260	225	243	225	225	248	225	253	243	230	3308	236	-14	95	0,2	0,1	1,3	6,6
Крупы, бобовые	75	32	82,8	23,6	122,9	79,6	43,1	80	80,5	70,2	79,3	148,6	55,2	68	57,9	1023,7	73,1	-1,9	97	6,9	1,0	48,0	224,8
Мука пшеничная	42	39,1	48,4	3,6	66,8	1,8	70,5	21,5	5	50,5	67,5	42,3	58,1	28	69,3	572,4	40,9	-1,1	97	6,2	5,3	45,8	246,6
Масло сливочное	51	75,3	52,7	45,4	55,2	52,5	51,7	53,7	42	50,7	52,6	53,8	58,3	45,3	43,5	732,7	52,3	1,3	103	0,3	42,2	0,5	384,4
Масло растительное	19	16	4,8	23,7	6,8	18,2	24,1	20,3	15	22,7	18,7	8,4	34,8	20	19,8	253,3	18,1	-0,9	95		17,7		158,6
Кондитерские изделия	30		32	30	30	32	30	34	30	32	34	30	40	32	40	426	30		101	1,7	2,0	33,8	156,5
Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2		100	0,4		0,8	4,9
Какао	2		4		4		4		4		4		4		4	28	2		100	0,5	0,3	0,2	5,7
Кофейный напиток	2	3		7		7		3		3		3		3		29	2		104	0,2		1,1	5,2
Сахар	70	56,7	70	85,5	70,9	84,9	85,7	80,3	51,5	67,4	88,8	59,6	78,6	70,3	70,2	1020,4	72,9	2,9	104	0,2	0,2	77,4	308,4
Дрожжи хлебопекарные	2		4		4		4			4	4		4		5	29	2,1	0,1	104	2,4	5,0	18,3	125,4
Крахмал	4		9	8	9		8				8	8		9		59	4		105			3,2	12,9
Соль	8	7,7	7,4	6	9,7	5,6	2,7	9,2	8,7	9,2	6,6	7	11,4	5	14,9	111,1	7,9	-0,1	99				
специи	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	27	2		96				
																				131,9	139,0	467,6	3 461,7

МЕНЮ

12-18

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 100	ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ 100	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ 200	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 80	ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ 100
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 20	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕ/ПИТ (ОБОГАЩ. В/МИН КОМПЛЕКСАМИ 2,5%-10% (В ИНД. УПАКОВКЕ) 100	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 20	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ 230	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ 150
СУХОЙ ЗАВТРАК (МЮСЛИ) С МОЛОКОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 55	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГ. МОЛОКОМ 200	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 125	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 250	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 125
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 125	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 125	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 125	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 125	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 125	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	
II Завтрак						
МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ Д/ПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ Д/ПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ Д/ПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ Д/ПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200	МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ Д/ПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200		МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ Д/ПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак. 200
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 70	ГАРНИР ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД (3-й ВАРИАНТ) 120	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСКОМ) 130	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 120	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 130	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСКОМ 130	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 350	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 350/10	ЩИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С КУРОЙ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ 300

РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 130	ТЕФЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ (ПАРОВЫЕ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 80/33	БИТОЧКИ ПО- БЕЛОРУССКИ 100	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 130	КОТЛЕТЫ МЯСНАЯ 100	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ 300	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ 130
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 300	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ) 300	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) Т/К №366 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	СОУС ПОЛЬСКИЙ 20
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 300	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 220	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 300
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ 220	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100
			КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 220		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С" 200
Полдник						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ 60	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ый 200
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 300	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ, С ВАРЕНЬЕМ 125	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 300	ИЗДЕЛИЯ СЛОЕННЫЕ 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100	ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ 60
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ 150	ВИНОГРАД 300	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 300	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 150	ВИНОГРАД 300	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 300	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 300
Ужин						
СВЕКЛА КУСОМ 100	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 20	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 55	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОМ 100	ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ) 100	ГАРНИР ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД (1-й ВАРИАНТ) 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 120
РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С ЯЙЦОМ 100	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 50	ИКРА МОРКОВНАЯ 100	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 55	КОЛБАСА ВАРКОПЧ (ПОРЦИЯМИ) 35	КОЛБАСА ВАРКОПЧ (ПОРЦИЯМИ) 38
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 300	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ 130	СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ 120	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ 250	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ 130	МЯСО ТУШЕНОЕ 50/50	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 100
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 250	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 300	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ Т.К №379 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 300	СОУС ТОМАТНЫЙ 50
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 330	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200

МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 200/15/7	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 200/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 200/15/7	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 200/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 200/15/7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 200/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 200/15/7	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 200/15/7
				ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7
Ужин 2						
ЙОГУРТ 2,5 %- в асс 0,5 200	ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АСС 30	ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ ГЛАЗИРОВАННЫЕ С НАЧИНКОЙ В АСС. 30	КРЕКЕР 30	ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК 125	МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ НЕГЛАЗИРОВАННЫЙ 30	ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК 125
ИЗДЕЛИЯ СЛОЕНЫЕ 100	ЙОГУРТ 2,5% -в асс 0,5 200	ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК 125	РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ 200	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ С НАЧИНКОЙ 30	РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ 200	ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ 30

МЕНЮ

12-18

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ 100	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 80	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТЕРТАЯ 100	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 110	ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ 100	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 80
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ 200	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 230
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ 200	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 250	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КОЛБАСА ВАР/КОПЧ (ПОРЦИЯМИ) 35
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 125	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 125	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 125	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 125	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 125	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 130
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 125	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО 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		
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСКОМ 130	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 130	ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ) 130	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 120	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 120
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ 300	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 300	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С МЯСОМ 300	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С КУРЫ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИСУ) КУРОЙ 300	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 300/15/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(ГОРОХ), С МЯСОМ 300
БИТОЧКИ ПО- БЕЛОРУССКИ 100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 300	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 130	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 130	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ 130	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 130	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 100
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ Т/К №360 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С" 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 300	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 320	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ Т.К.№379 50	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 300	СОУС СМЕТАННЫЙ 50

КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100		КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 220	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ "С" 220				КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С" 220	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С" 220	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С" 220
Полдник						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 200
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 300	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ С ВАРЕНЬЕМ 100				ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 150
ИЗДЕЛИЯ СЛОЕННЫЕ 100	БАНАН СВЕЖИЙ 300	ВИНОГРАД 300	БАНАН СВЕЖИЙ 300	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 300	ГРУША СВЕЖАЯ 300
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 120	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 80	ГАРНИР ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД (3-й ВАРИАНТ) 120	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 130	КОЛБАСА ВАРКОПЧ (ПОРЦИЯМИ) 35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100
МЯСО ОТВАРНОЕ 80	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 130	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ (САРЕДЕЛКИ ОТВАРНЫЕ) 100	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ) 20	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 100	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 80	БИТОЧКИ ПО- БЕЛОРУССКИ 100
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 300	СОУС ТОМАТНЫЙ Т/К364 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ГУЛЯШ 80	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ) 300	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 100	ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ 300
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 330	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 220	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 55	СОУС ТОМАТНЫЙ Т/К №364 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10

ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 70	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10		
				ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7		
Ужин 2						
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ ГЛАЗИРОВАННЫЕ С НАЧИНКОЙ В АСС. 30	КЕФИР 2,5 % 200	ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК 125	КЕФИР 2,5 % 200	ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК 125	РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ 200	РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ 200
ЙОГУРТ 2,5 %-0,125 В ИНД. УПАК 125	ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АСС. 30	ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ ГЛАЗИРОВАННЫЕ С НАЧИНКОЙ В АСС. 30	КРЕКЕР 30	ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ 40	ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АСС 30	СУХАРИ СДОБНЫЕ 40

1 день

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ																					
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ)																					
СУХОЙ ЗАВТРАК (МЯСЛИ) С МОЛОКОМ																					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВЫСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ																					
Итого за прием пищи:																					
II Завтрак																					
МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.																					
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ																					
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ																					
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВС ВИТ С																					
Итого за прием пищи:																					
Полдник																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ																					
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОПАДЫ																					
Итого за прием пищи:																					
Ужин																					
СВЕКЛА КУСОМ																					
РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С ЯЙЦОМ																					
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ																					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВЫСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)																					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ																					
Итого за прием пищи:																					
Ужин 2																					
ЙОГУРТ 2.5 %- в асс 0.5																					
ИЗДЕЛИЯ СЛОЕННЫЕ																					
Итого за прием пищи:																					
Всего за 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																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ	100	2,00	7,00	7,00	90,00	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
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТИЛГТ (ОБОГАЩЕННЫЙ 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	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	0,01	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	19,76	145,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,43	16,29	23,58	0,79	61,29	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	125	3,75	12,50	3,75	48,75	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	79,93	132,36	319,68	6,00	327,18	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,51	0,15	113,07	0,00	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	1,52	0,00	3,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	595	22,31	45,91	41,81	594,92	0,61	0,00	0,20	1,01	0,92	0,35	182,09	152,49	408,10	7,60	444,85	8,00	0,02	0,01			
II Завтрак																						
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	6,10	5,30	10,10	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	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6,10	5,30	10,10	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																						
ГАРНИР ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД (3-й ВАРИАНТ)	120	3,24	0,24	10,32	56,40	0,04	14,40	0,05	0,36	0,00	0,00	39,60	22,80	50,40	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	356	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	11,46	9,54	7,17	151,38	0,13	10,85	0,31	0,50	0,26	0,11	37,94	33,97	90,21	1,54	719,35	8,71	0,05	0,00	0,00	97	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ (ПАРОВЫЕ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80/33	10,90	10,88	2,55	158,40	0,01	1,07	0,02	0,15	0,07	0,01	9,32	3,67	14,65	0,25	47,55	0,80	0,01	0,00	0,00	266	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	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	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	22,64	4,00	4,00	715,95	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	99,90	153,18	409,59	7,66	436,23	0,00	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	0,00	417	2008
Итого за прием пищи:	1013	53,26	30,28	106,28	1 480,33	0,73	26,32	0,38	2,11	0,33	0,42	214,76	228,62	588,85	10,93	1 203,13	9,51	0,06	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	0,00	442	2008
ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ, С ВАРЕНЬЕМ	125	6,67	11,30	64,43	384,70	0,02	0,36	0,03	0,18	0,14	0,03	14,52	7,23	22,43	0,52	136,84	0,48	0,00	0,00	0,00	445	2008
ВИНОГРАД	300	1,20	0,00	52,50	207,00	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:	625	8,87	11,50	136,73	677,70	0,04	4,36	0,03	0,38	0,14	0,03	28,52	15,23	36,43	3,32	136,84	0,48	0,00	0,00	0,00		
Ужин																						
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ АСС. (ПОРЦИЯМИ)	20	4,77	6,11	0,00	42,57	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
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОТВАРНОЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	0,05	2,00	0,00	0,60	0,00	0,03	9,00	9,45	27,90	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	130	29,94	1,78	0,51	126,16	0,00	0,31	0,10	0,04	0,00	0,00	3,84	2,44	5,29	0,10	19,50	0,42	0,00	0,00	0,00	229	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	250	4,90	5,38	11,82	97,98	0,18	15,08	0,98	0,59	0,07	0,13	38,38	52,92	116,59	2,03	1 099,06	11,23	0,08	0,00	0,00	125	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	13,75	2,04	7,00	373,56	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	54,34	89,99	217,34	4,08	222,44	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	11,36	2,00	7,00	359,05	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	50,10	76,82	205,41	3,84	218,77	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,43	0,00	15,47	64,44	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,02	16,47	9,68	15,78	1,53	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	832	66,75	25,71	45,05	1 158,16	0,90	18,24	1,15	1,33	0,07	0,47	173,13	241,30	590,31	11,90	1 667,56	11,65	0,08	0,00			
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	0,00	К/К	2008
ЙОГУРТ 2.5% -в асс 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	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	0,00		
Всего за день:		163,68	124,39	372,75	4 236,34	2,40	52,48	1,81	4,83	1,46	1,51	1 054,50	689,04	1 964,69	35,75	3 744,38	29,64	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	D, мкг	B2, мг	Ca, 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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ	100	2,00	7,00	7,00	90,00	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
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	230	7,21	10,46	29,32	259,22	0,11	0,00	0,04	1,26	0,11	0,04	20,10	40,42	102,10	1,25	114,46	2,05	0,00	0,00	0,00	189	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	0,01	213	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	125	9,36	10,40	12,48	29,12	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	80,02	132,53	320,07	6,00	327,58	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	19,76	145,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,43	16,29	23,58	0,79	61,29	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,34	0,10	75,38	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,01	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	705	27,35	43,67	68,93	660,49	0,72	0,00	0,19	2,16	0,99	0,39	129,26	193,08	509,20	8,84	559,33	10,05	0,02	0,01	0,01		
II Завтрак																						
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3,2%ЖИРН. в инд. упак.	200	6,10	5,30	10,10	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	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6,10	5,30	10,10	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																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	120	0,85	6,13	2,97	72,05	0,04	11,52	0,01	0,14	0,00	0,04	27,94	16,13	51,26	1,15	168,55	3,46	0,03	0,00	0,00	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	350/10	12,49	5,37	18,67	163,71	0,09	7,06	0,33	0,35	0,05	0,09	37,47	29,58	107,48	1,45	501,06	6,88	0,08	0,01	0,01	100	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	130	26,50	6,32	0,16	165,19	0,06	1,15	0,07	0,27	0,00	0,14	19,13	19,38	174,32	1,71	261,30	7,96	0,14	0,02	0,02	307	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	1,80	9,40	0,00	18,30	1,20	0,00	0,00	0,00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,38	10,10	12,51	162,11	0,23	20,48	0,05	0,48	0,15	0,16	24,06	52,99	135,15	2,32	1 455,58	12,80	0,07	0,00	0,00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	22,64	4,00	4,00	715,95	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	99,90	153,18	409,59	7,66	436,23	0,00	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	0,00	417	2008
Итого за прием пищи:	1260	70,56	34,02	78,31	1 467,31	0,97	40,21	0,46	2,34	0,20	0,73	249,40	288,06	911,20	14,69	2 841,02	32,30	0,32	0,03	0,03		
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	0,00	442	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,20	1,20	29,40	141,00	0,09	30,00	0,02	1,89	0,00	0,06	48,00	24,00	33,00	6,60	834,00	6,00	0,03	0,00	0,00	К/К	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	9,50	4,71	52,82	284,56	0,06	5,38	0,03	0,32	0,24	0,06	14,76	15,23	54,56	0,87	377,56	5,37	0,03	0,00	0,00	451	2008
Итого за прием пищи:	650	11,70	6,11	102,02	511,56	0,17	39,38	0,05	2,41	0,24	0,12	76,76	47,23	101,56	10,27	1 211,56	11,37	0,06	0,00	0,00		
Ужин																						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОМ	100	1,13	0,08	3,76	1,50	0,02	3,10	0,00	0,11	0,00	0,03	25,84	15,36	30,03	0,98	223,49	5,43	0,02	0,00	0,00	К/К	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,87	24,41	0,39	287,35	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	29,61	15,92	126,57	1,43	218,90	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	250	7,15	12,14	61,18	382,54	0,05	1,83	0,10	0,46	0,00	0,00	14,14	134,16	48,21	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	К/К
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	0,00	12,45	1,66	20,75	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	63,96	105,94	255,85	4,79	261,84	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	11,36	2,00	7,00	359,05	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	50,10	76,82	205,41	3,84	218,77	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	13	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,43	0,00	15,47	64,44	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,02	16,47	9,68	15,78	1,53	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	832	32,04	59,38	89,56	1 170,63	0,92	5,78	0,17	0,67	0,00	0,46	201,12	357,88	683,85	13,57	981,29	5,43	0,02	0,00	0,00		
Ужин 2																						
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	К/К
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	0,80	2016	2016
Итого за прием пищи:	230	8,25	10,09	26,77	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	0,80		
Всего за день:		156,00	159,57	375,69	4 158,70	4,55	88,61	3,77	7,58	2,03	11,78	929,62	920,85	2 413,21	50,33	71,15	20	1,22	2,92	2,92		

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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	200	28,30	20,78	40,87	464,90	0,03	0,32	0,01	0,40	0,11	0,01	9,42	5,37	23,66	0,38	57,19	0,96	0,00	0,00	224	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННІЙ МІКРОНУТРИЕНТАМИ	125	7,50	15,00	16,25	50,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	80,15	132,74	320,58	6,01	328,10	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,51	0,15	113,07	0,00	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	1,52	0,00	3,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНІЙ НАПІТОК	180	3,25	2,18	21,17	139,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	8,98	10,31	22,88	0,45	33,35	0,00	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	540	43,88	56,47	78,44	808,83	0,64	0,32	0,12	0,55	0,11	0,23	100,07	148,42	370,14	6,84	418,64	0,96	0,00	0,00		
II Завтрак																					
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛІА ДЛПІТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	6,10	5,30	10,10	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	10,10	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																					
САЛАТ ІЗ ОТВАРНОЇ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	130	1,30	6,50	11,36	83,23	0,06	2,95	1,90	0,76	0,00	0,07	47,53	34,46	49,75	1,37	262,96	5,29	0,05	0,00	71	1997
ЩИ ІЗ ЦВІТНОЇ КАПУСТИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЇ С КУРОЇ	300	10,45	8,26	3,58	127,49	0,07	7,37	0,34	0,44	0,08	0,10	42,21	26,44	96,76	1,26	384,12	5,51	0,08	0,01	84	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНАЯ	100	14,03	13,95	5,26	202,69	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,77	1,48	5,85	0,08	9,37	0,00	0,00	0,00	272	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) ТК №366	30	0,62	1,83	1,61	28,51	0,00	0,00	0,01	0,04	0,03	0,00	0,81	0,14	0,27	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	366	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,31	6,37	41,59	253,78	0,08	0,00	0,04	1,05	0,00	0,00	14,62	9,30	47,83	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ХЛІБ РЖАНО-ПШЕНИЧНИЙ ОБОГАЩ. МІКРОНУТРИЕНТАМИ	100	4,00	4,00	4,00	715,95	0,53	0,00	0,00	0,00	0,30	99,90	153,18	409,59	7,66	436,23	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
КОМПОТ ІЗ СМЕСІ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	220	0,00	0,00	25,56	102,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,84	2,08	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	1080	37,71	40,91	92,96	1 513,83	0,75	10,32	2,29	2,29	0,11	0,48	217,68	227,08	610,05	11,42	1 094,49	10,80	0,13	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
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	К/К	2008
ВИНОГРАД	300	1,20	0,00	52,50	207,00	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:	500	8,99	20,57	126,62	719,80	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		
Ужин																					
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ)	100	1,11	0,20	3,82	24,14	0,06	25,15	0,17	0,39	0,00	0,04	14,08	20,12	26,16	1,01	291,74	2,01	0,00	0,00	К/К	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
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	130	29,94	1,78	0,51	126,16	0,00	0,31	0,10	0,04	0,00	0,00	3,84	2,44	5,29	0,10	19,50	0,42	0,00	0,00	229	2008
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ Т.К.№379	50	0,54	1,99	4,00	28,70	0,02	1,43	0,59	0,24	0,00	0,03	16,44	12,42	20,36	0,39	98,44	1,97	0,02	0,00	379	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	330	6,47	10,11	16,10	180,52	0,30	26,38	0,06	0,57	0,17	0,21	30,81	68,27	173,84	2,99	1 874,93	16,49	0,09	0,00	333	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННІЙ МІКРОНУТРИЕНТАМИ	100	16,23	2,40	93,31	440,55	0,46	0,00	0,00	0,00	0,16	64,08	106,14	256,33	4,80	262,33	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
ХЛІБ РЖАНО-ПШЕНИЧНИЙ ОБОГАЩ. МІКРОНУТРИЕНТАМИ	50	11,36	2,00	7,00	359,05	0,27	0,00	0,00	0,00	0,15	50,10	76,82	205,41	3,84	218,77	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,43	0,00	15,47	64,44	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,02	16,47	9,68	15,78	1,53	58,29	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	1047	71,56	33,59	140,60	1 366,29	1,13	54,12	1,08	2,19	1,09	0,74	215,78	299,73	766,99	15,46	2 880,37	28,89	0,13	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	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
КОФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ С НАЧИНОЙ	30	0,29	2,33	23,28	116,40	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:	155	1,92	5,46	32,03	180,15	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:		170,16	162,30	480,75	4 701,90	2,66	72,51	3,51	5,23	1,31	1,64	799,53	712,23	1 950,18	38,52	4 393,50	40,65	0,26	0,02		

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	80	1,60	0,00	8,80	192,00	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
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5,41	14,02	27,87	276,90	0,00	0,00	0,07	0,31	0,22	0,02	4,93	0,77	2,18	0,03	2,41	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	19,76	145,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,43	16,29	23,58	0,79	61,29	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	125	0,00	3,00	16,00	50,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	80,06	132,61	320,26	6,00	327,76	0,00	0,00	0,00	0,00	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	2008
Итого за прием пищи:	705	16,86	33,97	72,93	815,73	0,58	0,00	0,14	0,81	0,22	0,24	121,83	155,67	440,43	8,02	391,46	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																					
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСОК	130	2,25	0,00	8,10	39,65	0,11	258,55	0,00	0,00	0,00	0,17	10,35	17,24	43,09	1,37	239,59	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	11,32	4,24	9,37	109,92	0,10	7,00	0,22	0,45	0,04	0,05	25,78	24,66	68,27	1,00	478,26	4,55	0,03	0,00	0,00	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИННОЙ	300	22,53	22,44	12,27	328,83	0,23	19,99	0,01	0,29	0,00	0,15	29,54	52,39	138,29	2,39	1 385,95	12,65	0,07	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	4,00	4,00	154,51	715,95	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	99,90	153,18	409,59	7,66	436,23	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	220	0,35	0,00	36,95	148,87	0,01	39,60	0,07	0,00	0,00	0,03	15,05	3,54	1,38	0,24	6,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	1000	40,45	30,68	221,20	1 343,22	0,98	325,14	0,30	0,74	0,04	0,70	180,62	251,01	660,62	12,66	2 546,04	17,20	0,10	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	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,88	14,32	62,55	405,65	0,00	0,00	0,08	0,37	0,26	0,02	2,72	0,19	5,33	0,06	5,47	0,40	0,00	0,00	0,00	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,20	1,20	29,60	132,60	0,00	12,00	0,00	1,80	0,00	0,00	43,20	21,60	29,80	6,00	834,00	6,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	600	10,08	15,72	97,15	624,25	0,02	16,00	0,08	2,37	0,26	0,02	59,92	29,79	49,13	8,86	839,47	6,40	0,00	0,00	0,00	
Ужин																					
ГАРНИР ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД (1-й ВАРИАНТ)	100	1,52	0,23	5,03	13,96	0,07	5,27	0,38	0,22	0,00	0,05	25,20	22,26	47,76	1,00	375,55	5,40	0,03	0,00	0,00	2008
КОЛБАСА. ВАРЖОПЦ (ПОРЦИЯМИ)	35	6,02	11,90	0,14	130,20	0,04	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	9,80	7,00	50,40	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	300	6,16	9,14	18,56	188,65	0,09	55,89	0,13	0,30	0,00	0,11	141,04	50,69	97,00	3,01	650,21	10,28	0,03	0,00	0,00	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	1,60	8,00	12,80	39,20	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	63,90	105,83	255,59	4,79	261,58	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	11,36	2,00	7,00	359,05	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	50,10	76,82	205,41	3,84	218,77	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	0,00	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,43	0,00	15,47	64,44	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,02	16,47	9,68	15,78	1,53	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	917	42,69	56,07	61,90	1 090,50	0,97	62,01	0,64	2,96	0,00	0,51	317,51	292,28	827,94	16,87	1 564,40	15,68	0,06	0,00	0,00	
Ужин 2																					
МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ НЕГЛАЗИРОВАННЫЙ	30	0,00	0,03	24,00	96,00	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
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	К/К
Итого за прием пищи:	230	5,63	4,88	32,15	200,76	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	
Всего за день:		115,71	141,32	485,33	4 074,46	4,24	403,39	4,04	6,88	1,12	11,55	700,96	734,35	1 996,52	47,37	5 341,37	51,28	0,96	2,88	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																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ	100	2,00	7,00	7,00	90,00	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	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	150	26,91	20,99	61,42	536,12	0,00	0,54	0,01	0,08	0,09	0,01	8,19	4,03	11,81	0,29	54,16	0,80	0,00	0,00	0,00	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВИСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	125	20,27	3,00	116,59	550,44	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	80,06	132,61	320,26	6,00	327,76	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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:	585	52,39	41,76	195,70	1 352,73	0,59	0,54	0,08	0,18	0,09	0,22	96,80	141,77	343,61	6,48	396,15	0,80	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																						
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	1,50	2,00	3,00	26,00	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	1,50	2,00	3,00	26,00	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																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	0,69	5,02	6,75	78,75	0,01	1,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,20	1,40	5,80	0,10	17,65	0,30	0,00	0,00	0,00	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ	300	11,49	6,96	10,01	126,78	0,13	14,57	0,19	0,30	0,05	0,12	67,52	40,93	158,58	2,24	601,10	6,86	0,07	0,01	0,01	102	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	130	29,92	1,78	0,51	126,10	0,00	0,31	0,10	0,04	0,00	0,00	3,84	2,44	5,29	0,10	19,50	0,42	0,00	0,00	0,00	229	2008
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,88	12,28	0,20	114,80	0,00	0,80	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	378	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,36	6,92	12,47	133,08	0,23	20,48	0,03	0,39	0,09	0,16	23,85	52,99	134,54	2,31	1 454,98	12,80	0,07	0,00	0,00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	4,00	4,00	154,51	715,95	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	99,90	153,18	409,59	7,66	436,23	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	1150	53,94	37,06	216,15	1 426,46	0,92	37,16	0,33	1,25	0,14	0,58	219,11	266,94	736,80	13,11	2 529,46	20,38	0,14	0,01			
Полдник																						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	18,80	75,20	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ИЗДЕЛИЯ СЛОБНЫЕ	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	0,00	К/К	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,20	1,20	29,60	132,60	0,00	12,00	0,00	1,80	0,00	0,00	43,20	21,60	29,80	6,00	834,00	6,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	5,62	4,11	81,22	375,42	0,00	14,20	0,00	1,80	0,00	0,00	51,30	23,40	29,80	6,00	834,54	6,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	5,64	23,40	8,40	268,80	0,04	7,20	0,06	8,04	0,00	0,00	201,60	28,80	133,20	2,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	
КОЛБАСА. ВАРКОПЧ (ПОРЦИЯМИ)	38	6,08	12,68	138,59	28,01	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	15	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	13,30	11,94	0,04	160,95	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	0,00	288	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,47	2,93	2,59	37,85	0,01	1,00	0,08	0,07	0,00	0,01	4,43	3,85	5,13	0,15	51,86	0,64	0,00	0,00	0,00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,26	6,33	41,32	252,13	0,08	0,00	0,04	1,05	0,00	0,00	14,52	9,24	47,51	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВИСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,00	10,00	2,00	36,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	63,42	105,06	253,72	4,75	259,66	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	11,36	2,00	7,00	359,05	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	50,10	76,82	205,41	3,84	218,77	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,43	0,00	15,47	64,44	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,02	16,47	9,68	15,78	1,53	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	890	50,64	77,58	215,51	1 282,23	0,86	9,05	0,27	9,35	0,06	0,34	352,84	233,65	663,36	13,37	589,25	0,64	0,00	0,00	0,00		
Ужин 2																						
ЙОГУРТ 2.5 %-О, 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
ПЕЧЕНЬЕ СЛОБНОЕ	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	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	0,00		
Всего за день:		165,72	165,64	720,33	4 526,59	2,49	64,70	0,70	12,58	0,29	1,33	972,05	694,76	1 962,57	40,96	27,82	0,14	0,01				

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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0,00	0,00	0,00	0,0

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
Завтрак																				
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ	100	1,00	4,50	7,50	74,50	0,03	7,00	0,19	0,00	0,00	0,06	43,00	15,00	31,00	0,70	305,00	0,00	0,00	К/К	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,44	10,39	39,04	310,41	0,00	0,00	0,04	0,18	0,12	0,01	4,26	0,73	1,26	0,02	1,70	0,00	0,00	0,00	189
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	125	0,00	3,50	4,00	280,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	80,00	132,50	320,00	6,00	327,50	0,00	0,00	К/К	2008
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																				
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:	725	17,58	33,62	61,60	902,00	0,64	7,00	0,38	1,08	1,00	0,43	154,51	157,20	425,24	7,71	704,43	8,00	0,02	0,01	
II Завтрак																				
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	1,50	2,00	3,00	26,00	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	434	2008
Итого за прием пищи:	200	1,50	2,00	3,00	26,00	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																				
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСОМ	130	2,26	0,00	8,18	39,99	0,11	260,82	0,00	0,00	0,00	0,18	10,44	17,40	43,47	1,41	241,68	0,00	0,00	К/К	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	300	9,88	9,17	10,50	154,63	0,10	8,44	0,26	0,46	0,04	0,06	32,59	30,60	78,64	1,21	585,85	5,28	0,04	0,00	91
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	26,46	29,28	16,87	440,00	0,07	36,30	0,01	0,18	0,00	0,08	92,61	31,86	70,07	2,03	413,25	6,75	0,03	0,00	306
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	4,00	4,00	154,51	715,95	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	99,90	153,18	409,59	7,66	436,23	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	1030	42,60	42,45	213,29	1 443,46	0,81	305,56	0,27	0,64	0,04	0,62	244,48	234,93	601,77	12,31	1 678,36	12,03	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	442	2008
ОЛАДЫИ С ИЗЮМОМ С ВАРЕНЬЕМ	100	7,00	12,51	67,61	410,12	0,02	0,36	0,04	0,21	0,16	0,03	16,90	8,37	26,53	0,62	161,59	0,56	0,00	0,00	445
БАНАН СВЕЖИЙ	300	4,50	1,50	63,00	288,00	0,12	30,00	0,08	0,00	0,00	0,15	24,00	126,00	84,00	1,80	1 044,00	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	600	12,50	14,21	135,61	784,12	0,16	34,36	0,12	0,41	0,16	0,18	54,90	142,37	124,53	5,22	1 205,59	0,56	0,00	0,00	
Ужин																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	80	2,41	0,16	5,04	31,04	0,07	3,20	0,00	0,96	0,00	0,03	14,40	15,12	44,64	0,50	79,20	0,00	0,00	К/К	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	130	27,55	1,83	0,61	116,48	0,00	0,38	0,12	0,05	0,00	0,00	4,66	2,94	6,46	0,11	23,78	0,51	0,00	0,00	228
СОУС ТОМАТНЫЙ Т/К364	50	0,74	3,04	3,89	44,99	0,02	1,22	0,11	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	330	6,28	11,43	15,61	170,32	0,29	25,55	0,06	0,60	0,19	0,20	30,06	66,11	168,67	2,89	1 816,11	15,97	0,09	0,00	123
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В СОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	0,00	2,80	3,20	64,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	64,00	106,00	256,00	4,80	262,00	0,00	0,00	К/К	2008
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																				
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	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	15,84	2,80	8,00	100,00	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	69,90	107,18	286,59	5,36	305,23	0,00	0,00	К/К	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,43	0,00	15,47	64,44	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,02	16,47	9,68	15,78	1,53	58,29	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	992	53,31	30,06	51,91	666,07	1,21	31,20	0,36	1,96	0,34	0,65	200,69	307,03	780,04	15,21	2 546,11	16,48	0,09	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 НАЧИНОКой 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	К/К	2008
Итого за прием пищи:	230	7,36	7,24	33,63	224,20	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		
Всего за день:		134,85	129,58	498,94	4 045,85	2,90	381,12	1,15	4,09	1,54	1,88	906,58	870,53	2 120,58	42,45	6 134,49	37,07	0,18	0,01	

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	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		80	1,60	0,00	8,80	192,00	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0

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																					
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТЕРТАЯ	100	1,21	2,10	8,42	30,62	0,05	1,92	1,91	0,60	0,00	0,06	44,10	32,83	47,52	0,86	192,06	4,80	0,05	0,00	K/K	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	2008
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,76	9,35	40,02	285,87	0,00	0,00	0,04	0,18	0,12	0,01	4,18	0,73	1,22	0,02	1,59	0,00	0,00	0,00	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВЫСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	125	7,50	3,50	54,00	280,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	80,00	132,50	320,00	6,00	327,50	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,38	0,10	75,76	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,02	0,00	2,02	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:	725	24,68	31,36	113,53	848,64	0,86	1,92	2,02	1,28	0,12	0,30	163,24	177,19	472,69	8,27	535,38	4,80	0,05	0,00		
II Завтрак																					
МОЛОКО ОБОГ. ВИТАМИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3.2%ЖИРН. в инд. упак.	200	1,50	2,00	3,00	26,00	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	1,50	2,00	3,00	26,00	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																					
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ)	130	1,44	0,26	4,97	31,37	0,08	32,68	0,22	0,51	0,00	0,05	18,30	26,14	33,98	1,31	379,03	2,61	0,00	0,00	K/K	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С КУРЫ	300	9,22	8,19	6,29	134,19	0,07	4,01	0,29	0,34	0,09	0,08	29,22	20,51	79,45	1,03	303,10	4,80	0,06	0,01	88	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	130	26,51	6,32	0,19	165,51	0,06	1,20	0,07	0,27	0,00	0,14	19,50	19,54	174,99	1,72	263,58	8,00	0,14	0,02	307	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	320	6,08	11,14	15,12	165,73	0,28	24,75	0,06	0,59	0,19	0,20	29,13	64,04	163,41	2,80	1759,27	15,47	0,08	0,00	123	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	4,00	4,00	154,51	715,95	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	99,90	153,18	409,59	7,66	436,23	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	220	0,34	0,00	36,83	148,37	0,01	38,72	0,07	0,00	0,00	0,03	14,94	3,51	1,35	0,23	5,91	0,00	0,00	0,00	417	2008
Итого за прием пищи:	1200	47,59	29,91	217,91	1361,12	1,03	101,36	0,71	1,71	0,28	0,80	210,99	286,92	862,77	14,75	3147,12	30,88	0,28	0,03		
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
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	K/K	K/K
БАНАН СВЕЖИЙ	300	4,50	1,50	63,00	288,00	0,12	30,00	0,08	0,00	0,00	0,15	24,00	126,00	84,00	1,80	1044,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
Итого за прием пищи:	575	5,50	1,70	68,00	374,00	0,14	34,00	0,08	0,20	0,00	0,15	38,00	134,00	98,00	4,60	1044,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	K/K	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
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	259	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	220	12,29	8,34	66,17	369,81	0,32	0,00	0,03	6,82	0,11	0,18	25,62	181,88	269,85	6,32	382,37	3,31	0,02	0,01	323	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВЫСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	3,00	2,80	3,00	24,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	64,00	106,00	256,00	4,80	262,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	11,36	2,00	2,00	59,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	50,10	76,82	205,41	3,84	218,77	0,00	0,00	0,00	K/K	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,43	0,00	15,47	64,44	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	16,47	9,68	15,78	1,53	58,29	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	802	56,13	48,81	93,36	963,04	1,11	7,46	0,12	7,00	0,11	0,56	185,63	392,83	784,70	17,34	1137,68	4,28	0,02	0,01		
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	K/K	2008
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	K/K	K/K
Итого за прием пищи:	230	9,02	11,64	28,22	252,55	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:		144,42	125,42	524,02	3815,35	3,02	147,74	2,95	10,19	0,51	1,81	849,86	1019,94	2407,16	46,96	5864,18	39,96	0,35	0,04		

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																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	110	1,11	5,50	9,62	70,43	0,05	2,49	1,61	0,65	0,00	0,05	40,21	29,15	42,08	1,16	222,43	4,47	0,04	0,00	71	1997
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,66	9,36	41,49	301,12	0,00	0,00	0,04	0,18	0,12	0,01	4,28	0,73	1,26	0,02	1,74	0,00	0,00	0,00	189	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МІКРОНУТРИЕНТАМИ	125	7,51	3,51	54,09	280,45	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	80,13	132,71	320,51	6,01	328,02	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,60	3,73	19,78	163,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	15,75	23,58	0,79	61,11	0,00	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	715	26,62	36,30	125,05	931,62	0,64	2,49	1,72	1,05	0,27	0,30	132,82	178,34	389,33	8,00	614,80	4,47	0,04	0,00		
II Завтрак																					
МОЛОКО ОБОГ. ВИТ/МИН. КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЛПИТ 3,2%ЖИРН. в инд. упак.	200	6,10	5,30	10,10	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	10,10	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 СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	К/К	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (РИС) КУРОЙ	300	11,71	5,01	11,23	127,80	0,12	9,04	0,29	0,35	0,05	0,11	36,16	33,92	120,72	1,66	651,30	8,16	0,09	0,01	98	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУШЕННАЯ	130	29,97	1,78	0,54	126,46	0,00	0,35	0,11	0,05	0,00	0,00	4,21	2,67	5,81	0,10	21,38	0,46	0,00	0,00	229	2008
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ Т.К.№379	50	0,55	0,85	4,01	18,52	0,02	1,43	0,60	0,26	0,02	0,03	16,54	12,42	20,51	0,39	98,59	1,97	0,02	0,00	379	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,26	10,08	12,22	160,66	0,23	20,00	0,05	0,47	0,15	0,16	23,52	51,75	132,02	2,27	1421,50	12,50	0,07	0,00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МІКРОНУТРИЕНТАМИ	100	4,00	4,00	154,51	715,95	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	99,90	153,18	409,59	7,66	436,23	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	220	0,00	0,00	25,56	102,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,84	2,08	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	1200	53,29	21,82	210,57	1265,57	0,93	40,82	1,06	1,23	0,22	0,64	213,17	270,02	730,65	13,08	2771,48	26,09	0,20	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	300	1,20	1,20	29,40	141,00	0,09	30,00	0,02	1,89	0,00	0,06	48,00	24,00	33,00	6,60	834,00	6,00	0,03	0,00	К/К	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	11,31	18,51	46,16	392,27	0,04	27,49	0,10	5,00	0,13	0,01	100,13	29,15	87,59	1,72	7,62	1,04	0,00	0,00	451	2008
Итого за прием пищи:	600	13,51	19,91	95,36	619,27	0,15	61,49	0,12	7,09	0,13	0,07	162,13	61,15	134,59	11,12	841,62	7,04	0,03	0,00		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	1,37	13,19	4,42	134,71	0,04	6,17	0,26	0,18	0,00	0,04	25,56	19,48	44,40	0,92	300,02	3,98	0,03	0,00	52	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	14,01	14,90	5,26	211,24	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,77	1,48	5,85	0,08	9,37	0,00	0,00	0,00	272	2008
РАУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)	300	4,12	16,74	17,01	218,97	0,14	17,27	1,25	0,95	0,18	0,14	69,34	56,10	125,70	2,39	897,05	11,14	0,06	0,00	349	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
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МІКРОНУТРИЕНТАМИ	100	22,65	4,00	7,15	143,00	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	99,96	153,27	409,82	7,66	436,48	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МІКРОНУТРИЕНТАМИ	100	2,00	2,80	13,00	55,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	64,00	106,00	256,00	4,80	262,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,43	0,00	15,47	64,44	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,02	16,47	9,68	15,78	1,53	58,29	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	1017	50,02	66,65	62,69	989,80	1,22	24,29	1,67	2,21	1,25	0,83	298,26	349,65	921,27	18,21	2021,09	23,12	0,13	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	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ПЕЧЕНЬЕ СДОВОЕ	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	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	165	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:		151,17	153,11	512,52	3 983,01	3,06	132,84	4,59	11,58	1,87	2,03	1 058,38	888,36	2 364,84	52,41	6 248,99	60,72	0,40	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры						
		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	100	2,00	7,00	7,00	90,00	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		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЫМ	200	35,76	27,95	55,44	612,89	0,00	0,36	0,01	0,10	0,11	0,01	6,71	2,93	11,76	0,24	39,77	1,04	0,00	0,00	0,00	219	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	0,00	213	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	125	7,50	3,50	54,00	280,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	80,00	132,50	320,00	6,00	327,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																					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	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:	675	54,43	54,68	127,52	1 234,08	0,61	0,36	0,08	0,72	0,26	0,25	121,85	146,56	435,59	7,65	383,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	120	1,78	7,95	16,23	123,03	0,05	4,08	0,00	0,15	0,00	0,04	46,39	26,28	61,72	1,74	431,96	6,74	0,02	0,00	0,00	50	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	300/15/10	8,81	5,90	4,50	103,68	0,08	14,96	0,28	0,30	0,05	0,09	55,41	28,71	89,40	1,52	402,17	6,24	0,06	0,01	0,00	88	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	130	26,50	6,32	0,16	165,19	0,06	1,15	0,07	0,27	0,00	0,14	19,13	19,38	174,32	1,71	261,30	7,96	0,14	0,02	0,00	307	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	300	5,70	10,35	14,17	154,50	0,26	23,20	0,06	0,55	0,17	0,18	27,28	60,03	153,14	2,63	1 648,94	14,50	0,08	0,00	0,00	123	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	22,64	4,00	154,51	715,95	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	99,90	153,18	408,59	7,66	436,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,31	0,00	34,82	140,19	0,01	35,20	0,06	0,00	0,00	0,02	13,58	3,18	1,22	0,22	5,37	0,00	0,00	0,00	0,00	417	2008	
Итого за прием пищи:	1175	65,74	34,52	224,39	1 402,54	0,99	78,59	0,47	1,27	0,22	0,77	261,69	290,76	889,39	15,48	3 185,87	35,44	0,30	0,03	0,00	0,00		
Полдник																							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	18,80	75,20	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ИЗДЕЛИЯ СДОВНЫЕ	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	0,00	0,00	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,20	1,20	29,60	132,60	0,00	12,00	0,00	1,80	0,00	0,00	43,20	21,60	29,80	6,00	834,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	4,89	3,63	75,75	347,48	0,00	14,20	0,00	1,80	0,00	0,00	51,30	23,40	29,80	6,00	834,54	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																							
КОЛБАСА. ВАРКОПЧ (ПОРЦИЯМИ)	35	1,20	1,90	0,14	25,00	0,05	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	9,82	7,01	50,47	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	80	2,41	0,16	5,04	31,04	0,07	3,20	0,00	0,96	0,00	0,03	14,40	15,12	44,64	0,50	79,20	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	288	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ ТК №364	50	0,47	1,96	2,59	29,13	0,01	1,00	0,08	0,07	0,00	0,01	4,43	3,85	5,13	0,15	51,86	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,29	6,35	41,49	253,12	0,08	0,00	0,04	1,06	0,00	0,00	14,58	9,28	47,70	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	15,84	2,80	0,00	100,00	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	69,90	107,18	286,59	5,36	305,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	2,00	13,00	3,00	55,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	64,00	106,00	256,00	4,80	262,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																					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	13	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,43	0,00	15,47	64,44	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,02	16,47	9,68	15,78	1,53	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	867	42,98	46,30	67,86	793,31	1,06	5,05	0,21	2,54	0,21	0,46	196,10	258,32	708,82	14,13	758,75	0,64	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	2,88	0,00	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	2,88	0,00	
Всего за день:		174,63	144,82	527,70	3 984,77	4,35	98,44	3,64	6,33	1,29	11,56	652,02	724,64	2 082,00	44,22	5 162,16	55,12	1,10	2,91	0,00	0,00	0,00	

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																						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,60	0,00	8,80	192,00	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
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	230	3,86	8,73	12,72	170,54	0,04	0,00	0,04	1,04	0,11	0,02	10,02	6,21	27,30	0,33	45,95	0,00	0,01	0,00	0,00	189	2008
КОЛБАСА ВАРКОТЦ (ПОРЦИЯМИ)	35	6,03	11,93	0,14	130,47	0,04	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	9,81	7,01	50,50	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МІКРОНУТРИЕНТАМИ	130	7,79	3,64	0,00	82,16	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	83,13	137,65	332,47	6,24	340,27	0,00	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	0,00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	19,76	145,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,43	16,29	23,58	0,79	61,29	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	685	23,09	35,51	41,51	795,82	0,69	0,00	0,11	1,40	0,26	0,30	113,59	167,16	435,75	8,08	449,01	0,00	0,01	0,00	0,00		
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	120	0,96	0,12	2,04	15,60	0,02	6,00	0,00	0,00	0,00	0,02	27,60	16,80	28,80	0,72	169,20	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ(ГОРОХ), С МЯСОМ	300	10,33	6,69	11,54	138,66	0,10	8,13	0,25	0,23	0,04	0,06	28,17	25,54	56,97	1,00	522,86	5,07	0,03	0,00	0,00	98	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	100	20,55	1,21	0,39	86,69	0,00	0,24	0,08	0,04	0,00	0,00	2,96	1,87	4,07	0,08	15,00	0,32	0,00	0,00	0,00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	1,80	9,40	0,00	18,30	1,20	0,00	0,00	0,00	354	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	300	5,70	10,20	14,17	153,08	0,26	23,22	0,06	0,54	0,17	0,18	27,28	60,08	153,23	2,63	1 650,05	14,51	0,08	0,00	0,00	123	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МІКРОНУТРИЕНТАМИ	100	22,64	4,00	154,51	715,95	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	99,90	153,18	409,59	7,66	436,23	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	220	0,66	0,11	34,87	144,10	0,02	0,00	0,01	0,55	0,00	0,00	23,10	17,60	25,30	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	1190	61,84	24,33	220,52	1 291,38	0,93	37,59	0,40	1,36	0,21	0,56	221,91	276,87	687,36	12,86	2 811,64	21,10	0,11	0,00	0,00		
Полдник																						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	18,80	75,20	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	9,58	5,29	53,39	292,13	0,06	5,53	0,03	0,32	0,24	0,06	15,00	15,61	55,47	0,88	387,22	5,44	0,03	0,00	0,00	451	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	300	1,20	0,90	30,90	141,00	0,08	15,00	0,01	1,08	0,00	0,09	57,00	36,00	48,00	6,00	465,00	3,00	0,03	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	650	10,78	6,19	103,09	508,33	0,12	22,73	0,04	1,40	0,24	0,15	80,10	53,41	103,47	6,88	852,76	8,44	0,06	0,00	0,00		
Ужин																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,60	4,58	6,59	62,89	0,04	4,21	0,00	0,54	0,00	0,04	26,11	17,01	38,28	1,34	247,78	4,14	0,01	0,00	0,00	К/К	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	19,07	18,60	0,46	246,86	0,02	0,56	0,01	0,18	0,17	0,02	8,15	2,64	18,83	0,28	35,05	1,92	0,00	0,00	0,00	289	2008
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ	300	5,04	8,77	18,13	164,50	0,08	36,49	0,89	0,51	0,00	0,10	114,90	47,34	90,23	2,33	501,24	8,31	0,06	0,00	0,00	177	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МІКРОНУТРИЕНТАМИ	100	22,65	4,00	11,44	143,00	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	99,96	153,27	409,82	7,66	436,48	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВІСОРТ ОБОГАЩЕННЫЙ МІКРОНУТРИЕНТАМИ	100	0,00	2,80	11,20	44,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	64,00	106,00	256,00	4,80	262,00	0,00	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	0,00	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,43	0,00	15,47	64,44	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,02	16,47	9,68	15,78	1,53	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	932	48,85	46,95	63,38	800,49	1,15	42,11	0,97	1,45	0,32	0,67	330,79	335,94	830,84	17,96	1 542,34	14,37	0,07	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	0,00	К/К	2016
СУХАРИ СДОВЬНЫЕ	40	3,49	4,27	28,71	166,84	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:	240	9,12	9,12	36,86	271,60	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		
Всего за день:		153,68	122,10	465,36	3 667,62	4,58	102,67	4,40	5,61	1,63	11,76	767,47	838,98	2 075,82	46,74	5 655,75	55,91	1,05	2,88	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	2 062,56	2 024,27	6 738,22	56 276,53	45,08	1 892,95	44,92	100,60	19,36	63,79	12 612,91	11 094,59	29 596,12	612,91	73 532,98	673,69	6,74	11,76
	147,33	144,59	481,30	4 019,75	3,22	135,21	3,21	7,19	1,38	4,56	900,92	792,47	2 114,01	43,78	5 252,36	48,12	0,48	0,84
Содержание белков, жиров, углеводов в мелю за период в % от калорийности	14.7	32.4	52.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18	648	183	1131	601	901	204