

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,10	12,91	2,50	170,75	0,05	0,22	0,22	2,87	1,77	0,35	87,32	13,68	170,34	1,88	174,15	19,88	0,04	0,02	214					2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	5,63	4,83	34,41	204,00	0,11	0,00	0,04	0,11	0,08	0,05	16,70	23,80	63,25	1,41	95,95	2,52	0,00	0,00	1					2008		
ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	16,77	5,32	7,42	0,74	25,55	0,00	0,00	0,00	376					2011		
РЫБНОКО	100	0,88	0,88	21,56	103,40	0,07	22,00	0,01	1,39	0,00	0,04	35,20	17,60	24,20	4,84	611,60	4,40	0,02	0,00						2008		
Итого за прием пищи:	600	17,80	18,62	68,56	619,26	0,23	22,26	0,27	4,37	1,85	0,45	149,99	60,40	265,21	8,87	907,25	26,80	0,06	0,02								
Всего за день:		17,80	18,62	68,56	619,26	0,23	22,26	0,27	4,37	1,85	0,45	149,99	60,40	265,21	8,87	907,25	26,80	0,06	0,02								

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, 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	Se, мг								
Завтрак																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	0,64	34,88	167,21	0,07	0,00	0,00	1,07	0,00	0,02	8,72	7,34	39,93	0,92	62,73	0,77	0,01	0,01	331	2008						
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,43	15,99	6,39	210,96	0,04	0,08	0,03	2,32	0,10	0,07	8,23	13,22	90,99	1,39	190,15	4,01	0,03	0,00	271	2011						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,14	0,09	7,53	35,52	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	1	2008						
Итого за прием пищи:	500	18,54	16,84	78,20	538,46	0,16	0,08	0,03	4,07	0,10	0,11	25,36	32,11	160,32	3,01	298,63	4,78	0,04	0,01								
Всего за день:		18,54	16,84	78,20	538,46	0,16	0,08	0,03	4,07	0,10	0,11	25,36	32,11	160,32	3,01	298,63	4,78	0,04	0,01								

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 б _г , г	Завтрак	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,51	7,06	1,59	71,85	0,02	6,37	0,01	3,00	0,00	0,03	14,65	8,92	26,89	0,64	89,82	1,91	0,01	0,00	19	2008			
ПЮЛЬ	200	12,13	10,83	33,93	282,06	0,06	1,32	0,16	1,85	0,00	0,08	13,10	34,18	142,80	1,67	272,03	5,12	0,05	0,01	265	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	24,20	96,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	349	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,86	0,23	18,82	88,81	0,06	0,00	0,00	0,74	0,00	0,02	8,63	12,38	31,50	0,75	48,38	0,00	0,01	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	500	15,50	18,12	78,54	538,48	0,14	7,69	0,17	5,59	0,00	0,13	36,83	55,48	201,29	3,06	410,98	7,03	0,07	0,01					
Всего за день:		15,50	18,12	78,54	538,48	0,14	7,69	0,17	5,59	0,00	0,13	36,83	55,48	201,29	3,06	410,98	7,03	0,07	0,01					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г																									
						Заправка	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	14,98	9,04	15,88	207,74	0,03	0,16	0,05	0,26	0,11	0,17	114,70	16,02	151,64	0,39	102,55	0,72	0,02	0,02	0,02	223	2011							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,25	8,65	19,72	170,00	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	10,40	13,60	37,50	0,82	55,90	1,44	0,00	0,00	0,00	1	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,19	0,00	19,77	79,82	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,82	3,96	7,42	0,74	25,40	0,00	0,00	0,00	376	2011							
РЫБНОКО СВЕЖЕЕ	100	0,51	0,51	12,55	60,18	0,03	5,28	0,01	0,83	0,00	0,02	19,01	9,50	13,07	2,61	366,96	2,64	0,01	0,00	0,00	338	2011							
Итого за прием пищи:	500	18,93	18,20	67,92	517,74	0,12	5,48	0,13	1,31	0,26	0,23	148,93	43,08	209,63	4,56	550,81	4,80	0,03	0,02	0,02									
Всего за день:		18,93	18,20	67,92	517,74	0,12	5,48	0,13	1,31	0,26	0,23	148,93	43,08	209,63	4,56	550,81	4,80	0,03	0,02	0,02									

5 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг											
Завтрак																														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	4,90	12,84	99,91	0,02	8,74	0,21	2,19	0,00	0,02	25,45	10,38	18,46	0,52	108,79	1,94	0,01	0,00	0,00	35	2008								
	150	3,07	3,29	22,22	131,20	0,13	10,96	0,02	0,20	0,05	0,10	31,90	30,73	82,25	1,24	795,13	8,15	0,04	0,00	0,00	128	2011								
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	90	12,85	9,52	0,00	145,77	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	7,95	0,48	1,65	0,06	0,22	0,00	0,00	0,00	375	2011									
ОКОРОЧКА ЗАПЕЧЕННЫЕ	180	0,26	0,10	26,11	108,28	0,01	21,60	0,00	0,19	0,00	0,01	15,50	8,93	8,02	0,32	95,72	0,27	0,00	0,00											
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	20	1,61	0,86	10,25	0,00	0,05	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	3,62	3,82	17,49	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	18,76	18,67	71,42	485,16	0,21	41,30	0,23	3,84	0,05	0,13	84,42	54,34	127,87	2,94	999,86	10,36	0,05	0,00											
Итого за прием пищи:		18,76	18,67	71,42	485,16	0,21	41,30	0,23	3,84	0,05	0,13	84,42	54,34	127,87	2,94	999,86	10,36	0,05	0,00											
Всего за день:		18,76	18,67	71,42	485,16	0,21	41,30	0,23	3,84	0,05	0,13	84,42	54,34	127,87	2,94	999,86	10,36	0,05	0,00											

6 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг												
Завтрак																															
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСОБЛАНТАЯ	160	6,66	2,62	30,17	170,66	0,18	0,00	0,00	3,65	0,02	0,09	9,91	98,01	146,20	3,43	207,08	1,80	0,01	0,00	181										2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	8,83	8,21	2,49	119,26	0,03	0,90	0,01	0,73	0,00	0,06	6,89	10,91	77,76	1,16	195,53	3,91	0,03	0,00	260										2011	
МАСЛО (ПОРЦИЙНЫ)	10	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,05	0,15	0,11	0,01	0,84	0,00	1,33	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00	13										2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	14,74	61,16	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,01	7,17	4,69	8,77	0,80	36,32	0,00	0,00	0,00	431										2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	1,71	20,40	92,00	0,11	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00												
Итого за прием пищи:	500	18,98	18,33	67,86	495,44	0,32	2,03	0,06	5,44	0,13	0,17	32,01	121,21	268,86	7,00	439,98	5,71	0,04	0,00												
Всего за день:		18,98	18,33	67,86	495,44	0,32	2,03	0,06	5,44	0,13	0,17	32,01	121,21	268,86	7,00	439,98	5,71	0,04	0,00												

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод кб, 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	Se, мг													
Завтрак																																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,83	4,91	7,23	77,14	0,03	1,22	1,16	2,47	0,00	0,04	28,20	20,31	30,25	0,54	120,39	2,91	0,03	0,00	41	2012											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	5,44	34,92	210,74	0,07	0,00	0,03	1,20	0,09	0,02	9,33	7,34	40,85	0,93	63,63	0,77	0,01	0,01	331	2008											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,20	5,36	5,15	106,66	0,07	2,68	0,36	2,45	0,00	0,08	31,20	37,82	136,59	0,80	356,48	84,22	0,36	0,01	229	2011											
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	349	2011											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00													
Итого за прием пищи:	500	17,79	15,90	79,78	535,26	0,22	3,90	1,55	6,71	0,09	0,16	76,95	75,37	232,89	2,87	579,74	87,90	0,40	0,02													
Всего за день:		17,79	15,90	79,78	535,26	0,22	3,90	1,55	6,71	0,09	0,16	76,95	75,37	232,89	2,87	579,74	87,90	0,40	0,02													

8 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																																								
						Завтрак																																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,94	2,97	5,40	52,04	0,01	2,39	0,00	1,34	0,00	0,02	21,81	11,93	23,93	0,75	171,52	4,07	0,01	0,00	0,00	33	2012																						
АЗУ	200	12,92	14,41	17,05	249,95	0,12	9,06	0,02	2,61	0,00	0,13	17,41	34,03	148,38	2,35	802,63	9,86	0,06	0,00	280	2008																							
НАПИТОК ИЗ СОКА	180	0,39	0,08	17,52	72,07	0,01	0,64	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	2,88	5,04	1,01	96,30	0,80	0,00	0,00																									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008																							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	78,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011																							
Итого за прием пищи:	500	19,11	17,99	71,47	523,87	0,19	12,09	0,02	4,54	0,00	0,18	51,34	58,74	202,55	4,71	1 109,15	14,73	0,07	0,00																									
Всего за день:		19,11	17,99	71,47	523,87	0,19	12,09	0,02	4,54	0,00	0,18	51,34	58,74	202,55	4,71	1 109,15	14,73	0,07	0,00																									

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. сахара, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг														
Завтрак																																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,78	4,61	30,27	185,99	0,14	0,25	0,02	1,10	0,05	0,07	58,91	34,98	118,06	1,11	154,12	6,10	0,01	0,00	0,00	324	2008											
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,35	1,79	22,08	114,81	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	60,42	21,89	59,58	0,83	134,29	4,50	0,00	0,00	382	2011												
ПИЦЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,38	3,95	0,24	53,94	0,02	0,00	0,09	0,71	0,78	0,13	17,53	3,83	61,21	0,80	48,59	7,08	0,02	0,01	209	2011												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	1,70	20,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008												
СЫР (ГОРЦИЯМИ)	20	3,16	4,02	0,00	49,65	0,01	0,10	0,04	0,04	0,00	0,04	120,03	4,77	68,20	0,14	12,00	0,00	0,00	0,00	15	2011												
Итого за прием пищи:	500	18,85	16,07	72,99	496,39	0,29	0,61	0,16	2,75	0,83	0,30	264,09	73,05	341,85	4,48	350,00	17,68	0,03	0,01														
Всего за день:		18,85	16,07	72,99	496,39	0,29	0,61	0,16	2,75	0,83	0,30	264,09	73,05	341,85	4,48	350,00	17,68	0,03	0,01														

10 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,38	1,05	1,19	15,64	0,01	4,75	0,01	0,47	0,00	0,02	10,93	6,65	19,97	0,48	66,98	1,43	0,01	0,00					20	2011			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,68	2,92	38,78	196,19	0,03	0,00	0,01	0,31	0,05	0,02	17,32	27,22	73,36	0,48	55,42	0,76	0,02	0,01					304	2011			
ТУШЕН	90	11,89	13,35	3,26	181,03	0,05	2,11	0,07	1,06	0,00	0,09	13,27	14,95	105,13	1,16	204,52	4,77	0,08	0,01					280	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,86	0,23	18,82	88,81	0,06	0,00	0,00	0,74	0,00	0,02	8,63	12,38	31,50	0,75	48,38	0,00	0,01	0,00						2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,26	0,10	19,34	81,19	0,01	21,60	0,00	0,19	0,00	0,01	15,38	8,93	8,02	0,32	95,51	0,27	0,00	0,00					375	2011			
Итого за прием пищи:	500	19,07	17,65	81,39	652,86	0,16	28,46	0,09	2,77	0,05	0,16	65,53	70,13	237,98	3,20	470,81	7,23	0,12	0,02									
Всего за день:		19,07	17,65	81,39	652,86	0,16	28,46	0,09	2,77	0,05	0,16	65,53	70,13	237,98	3,20	470,81	7,23	0,12	0,02									

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-тур	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	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,38	12,07	2,31	171,58	0,06	0,18	0,27	2,01	2,21	0,41	90,15	15,07	200,03	2,33	192,11	23,28	0,05	0,03	214		2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	4,83	4,73	29,50	180,20	0,10	0,00	0,04	0,11	0,08	0,04	14,40	20,40	54,35	1,21	82,35	2,16	0,00	0,00	1		2008			
ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0,19	0,00	19,77	79,82	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	10,95	5,32	7,42	0,74	25,85	0,00	0,00	0,00	376		2011			
РЫБЛОКО	100	0,70	0,70	17,25	82,72	0,05	17,60	0,01	1,11	0,00	0,04	28,16	14,08	19,36	3,87	489,28	3,52	0,02	0,00			2008			
Итого за прием пищи:	500	19,10	17,50	68,83	514,32	0,21	17,82	0,32	3,23	2,29	0,50	143,66	54,87	281,16	8,15	789,59	28,96	0,07	0,03						
Всего за день:		19,10	17,50	68,83	514,32	0,21	17,82	0,32	3,23	2,29	0,50	143,66	54,87	281,16	8,15	789,59	28,96	0,07	0,03						

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																									
						В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,50	5,08	9,24	89,64	0,02	14,40	0,20	2,21	0,00	0,03	39,05	14,78	26,94	0,80	185,64	2,85	0,01	0,00	45						2011			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	13,38	13,79	11,74	224,70	0,09	6,09	0,01	1,91	0,00	0,11	13,83	27,50	140,04	2,15	630,60	8,55	0,05	0,00	258						2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	24,20	96,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	349						2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00										
Итого за прием пищи:	500	18,71	19,18	70,27	629,61	0,19	20,49	0,21	5,10	0,00	0,17	64,83	58,78	208,98	3,95	861,49	11,40	0,07	0,00										
Всего за день:		18,71	19,18	70,27	629,61	0,19	20,49	0,21	5,10	0,00	0,17	64,83	58,78	208,98	3,95	861,49	11,40	0,07	0,00										

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	Е, мг	Se, мг										
Завтрак																													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,83	5,78	30,89	202,69	0,18	0,00	0,02	3,81	0,08	0,10	10,54	100,26	150,15	3,52	212,41	1,84	0,01	0,00									181	2008
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	90	9,65	9,75	0,06	129,50	0,00	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	17,09	9,83	8,91	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00									375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00										2008
Итого за прием пищи:	480	19,06	15,84	67,49	493,45	0,24	24,00	0,03	6,72	0,08	0,13	34,53	120,09	184,35	4,47	357,23	2,14	0,01	0,00										
Всего за день:		19,06	15,84	67,49	493,45	0,24	24,00	0,03	6,72	0,08	0,13	34,53	120,09	184,35	4,47	357,23	2,14	0,01	0,00										

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	Se, мг								
Завтрак																											
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,44	20,91	136,24	0,12	10,17	0,03	0,22	0,06	0,10	37,66	29,32	81,70	1,16	746,26	8,21	0,03	0,00						128	2011	
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	100	9,47	10,93	14,22	193,56	0,05	1,91	0,07	2,19	0,00	0,06	16,32	18,36	96,98	1,41	243,80	4,59	0,03	0,00						284	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,86	0,23	18,82	88,81	0,06	0,00	0,00	0,74	0,00	0,02	8,63	12,38	31,50	0,75	48,38	0,00	0,01	0,00								2008
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00						411	2008	
СЫР (ПОПЛИЯМ)	20	2,11	2,68	0,00	33,09	0,00	0,06	0,03	0,03	0,00	0,03	79,99	3,18	45,45	0,09	8,00	0,00	0,00	0,00						15	2011	
Итого за прием пищи:	500	17,50	18,28	82,16	564,55	0,23	12,14	0,13	3,18	0,06	0,21	154,15	65,17	259,95	3,41	1 047,31	12,80	0,07	0,00								
Всего за день:		17,50	18,28	82,16	564,55	0,23	12,14	0,13	3,18	0,06	0,21	154,15	65,17	259,95	3,41	1 047,31	12,80	0,07	0,00								

15 день

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	274,23	267,03	1 099,77	7 853,74	3,25	203,72	3,73	62,77	5,79	3,17	1 373,78	1 007,78	3 398,77	68,17	9 706,45	249,94	1,21	0,15
Среднее значение за период	18,28	17,80	73,32	523,58	0,22	13,58	0,25	4,18	0,39	0,21	91,59	67,19	226,58	4,54	647,10	16,66	0,08	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	30,6	55,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
Завтрак 1-4 СОЦЗАЩИТА	499