



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Пономаренко Р.А.

«9» января 2023 года



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБП ОУ РК «КМТК»

О.А.Самойлович

«9» января 2023 год

Примерное 2-х недельное меню питания учащихся ГБП ОУ РК

«Керченский морской технический колледж»

На 2022-2023 учебный год

(осенне-зимний период)

ПЯТИРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

СИРОТЫ

Керчь 2022 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	13,3	24,7	21,6	364,7	0,09	0,30	0,25	1,28		0,21	0,16	389,11	29,18	253,26	1,32	95,24	0,00	0,03	0,01	3	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	230	27,5	23,0	31,0	448,7	0,08	0,50	0,13	0,58		0,30	0,37	251,14	38,65	310,14	1,22	266,57	5,76	0,03	0,03	223	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	0,02	0,09		0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,00	0,02	0,00	0,00		0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81		0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66		0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	655	50,6	55,8	101,9	1 122,4	0,26	0,98	0,50	3,42		1,42	0,84	786,87	93,94	741,60	5,09	618,42	18,29	0,09	0,05		
Обед																						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	150	4,1	12,4	24,8	230,5	0,17	12,87	3,29	6,15		0,00	0,15	96,71	79,90	139,68	2,57	840,95	12,44	0,10	0,00	37	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,6	6,9	15,7	139,1	0,07	12,31	0,30	2,86		0,00	0,09	67,72	32,91	62,70	1,57	474,28	7,59	0,04	0,00	82	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	300	40,2	47,1	1,8	594,2	0,12	1,63	0,17	2,97		0,00	0,30	39,83	37,51	339,76	3,29	447,58	14,21	0,26	0,05	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	230	8,3	9,8	52,9	332,9	0,10	0,00	0,05	1,86		0,17	0,04	46,33	16,08	64,81	1,52	98,36	1,16	0,02	0,02	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00		0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,16	0,00	0,00	1,96		0,00	0,05	23,00	33,00	84,00	2,00	129,00	0,00	0,02	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54		0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1350	68,4	77,6	194,7	1 759,8	0,77	28,41	3,81	17,34		0,17	0,71	298,79	219,90	764,45	16,27	2 325,37	41,32	0,44	0,08		
Полдник																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26		0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14		0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	400	6,4	5,7	27,4	196,8	0,11	20,56	0,04	1,40		0,00	0,28	236,00	38,40	174,00	4,56	848,00	22,00	0,05	0,00		
Ужин																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	150	1,7	0,0	3,6	21,0	0,06	15,00	0,00	0,00		0,00	0,05	21,00	30,00	39,00	1,50	435,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	150	12,9	12,5	16,4	236,4	0,11	1,66	0,05	4,43		0,00	0,10	76,15	42,79	186,84	1,40	396,09	97,11	0,39	0,01	239	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,4	10,6	42,9	293,3	0,24	20,77	0,07	0,49		0,16	0,21	89,63	60,63	171,65	2,45	1 528,95	17,09	0,07	0,00	312	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,05	0,52	0,02	0,00		0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,13	0,00	0,00	1,57		0,00	0,04	18,40	26,40	67,20	1,60	103,20	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66		0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	910	32,3	26,3	142,4	943,6	0,64	37,95	0,14	7,15		0,16	0,54	321,99	184,55	578,68	8,55	2 673,65	124,88	0,47	0,01		
Ужин 2																						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14		0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00		
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	220	1,0	1,0	85,9	361,7	0,07	10,14	0,00	3,38		0,00	0,00	33,80	20,28	20,28	4,73	0,00	0,00	0,00	0,00	423	2008
Итого за прием пищи:	420	6,6	5,9	93,6	464,5	0,12	10,70	0,03	3,52		0,00	0,24	237,80	42,68	172,28	4,89	292,00	18,00	0,03	0,00		
Всего за день:		164,3	171,3	560,0	4 487,0	1,90	98,60	4,52	32,83		1,75	2,61	1 881,45	579,47	2 431,01	39,36	6 757,44	224,49	1,08	0,14		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,8	6,1	11,3	108,5	0,03	18,25	0,00	2,60	0,00	0,03	45,22	15,43	33,50	0,98	196,41	3,20	0,01	0,00	45	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	9,4	12,9	10,9	200,2	0,05	4,39	0,02	2,11	0,03	0,08	39,69	20,53	103,56	1,70	225,93	5,16	0,02	0,00	276	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230	13,1	10,7	59,6	386,5	0,32	0,00	0,06	0,89	0,00	0,00	28,37	209,19	312,02	7,08	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	30,3	30,3	134,2	934,6	0,53	24,24	0,08	7,04	0,03	0,17	140,48	271,25	521,38	14,28	754,74	12,04	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	150	4,0	10,7	14,5	170,9	0,12	9,59	0,96	4,63	0,27	0,12	36,03	34,28	91,20	1,42	483,55	7,53	0,05	0,00	40	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,4	3,5	24,2	141,6	0,12	7,92	0,24	1,70	0,00	0,06	35,47	28,34	70,25	1,31	571,81	5,64	0,04	0,00	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,9	33,3	45,3	584,3	0,13	3,10	0,36	5,55	0,00	0,19	32,38	55,54	275,08	2,65	411,80	9,80	0,18	0,04	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,16	0,00	0,00	1,96	0,00	0,05	23,00	33,00	84,00	2,00	129,00	0,00	0,02	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1285	46,4	49,4	198,2	1 429,6	0,72	40,63	1,57	16,64	0,27	0,53	182,25	184,28	607,14	14,95	2 260,82	30,89	0,31	0,05		
Полдник																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	400	6,4	5,7	27,4	196,8	0,11	20,56	0,04	1,40	0,00	0,28	236,00	38,40	174,00	4,56	848,00	22,00	0,05	0,00		
Ужин																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КУКУРУЗОЙ	120	2,5	7,5	10,9	121,2	0,08	25,40	0,00	3,45	0,00	0,07	30,10	22,08	54,62	1,03	356,18	3,45	0,01	0,00	41	2011
САРДЕЛЬКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	11,1	25,7	1,3	281,1	0,03	0,00	0,04	0,22	0,15	0,09	44,29	15,59	123,47	1,97	195,04	0,00	0,00	0,00	243	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,7	9,2	23,9	204,9	0,08	50,17	0,16	4,22	0,00	0,11	124,19	48,04	91,21	2,80	636,74	9,71	0,03	0,00	139	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	10,8	20,8	2,0	238,1	0,06	0,16	0,28	1,91	1,97	0,34	74,58	12,16	162,24	1,88	157,40	18,65	0,04	0,02	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	875	41,2	66,8	110,4	1 213,3	0,44	76,25	0,50	11,83	2,12	0,79	406,09	154,16	612,02	11,15	1 683,75	42,49	0,09	0,02		
Ужин 2																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,0	8,4	57,1	335,2	0,09	0,00	0,02	1,83	0,13	0,07	19,92	11,61	68,91	0,82	100,64	2,27	0,01	0,02	422	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	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:	300	14,1	13,7	67,2	448,2	0,17	3,00	0,04	1,83	0,13	0,07	271,92	40,61	257,91	2,82	100,64	2,27	0,01	0,02		
Всего за день:		138,4	165,8	537,2	4 222,4	1,97	164,68	2,23	38,74	2,55	1,84	1 236,74	688,70	2 172,45	47,76	5 647,95	109,69	0,50	0,09		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	13,3	24,7	21,6	364,7	0,09	0,30	0,25	1,28	0,21	0,16	389,11	29,18	253,26	1,32	95,24	0,00	0,03	0,01	3	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,1	12,8	37,8	293,9	0,07	0,62	0,07	1,20	0,18	0,15	132,99	20,11	115,72	0,45	223,98	10,71	0,01	0,00	181	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	26,9	41,6	116,2	954,8	0,30	21,44	0,35	4,40	0,39	0,49	670,93	98,48	512,66	8,24	1 123,31	25,39	0,06	0,01		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	150	2,9	13,4	11,6	178,5	0,03	10,50	0,29	0,00	0,00	0,08	61,50	22,50	55,50	1,05	472,50	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,4	6,6	22,4	176,4	0,16	7,50	0,30	2,69	0,00	0,07	64,50	43,68	150,42	2,13	656,65	4,11	0,04	0,01	102	2011
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	29,5	21,4	53,8	527,2	0,17	0,18	0,04	1,10	0,59	0,21	62,55	41,19	285,49	3,95	565,68	13,57	0,00	0,00	1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,16	0,00	0,00	1,96	0,00	0,05	23,00	33,00	84,00	2,00	129,00	0,00	0,02	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1290	53,1	43,6	215,1	1 473,9	0,74	38,18	0,64	8,99	0,59	0,52	268,21	175,27	675,71	17,13	2 503,43	26,72	0,08	0,02		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	220	40,7	29,7	25,5	532,4	0,13	0,00	0,22	5,72	0,00	0,00	347,60	50,60	490,60	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	0,02	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	460	44,5	33,2	66,6	743,1	0,17	1,76	0,24	5,81	0,02	0,15	470,72	70,04	582,04	4,35	386,00	4,80	0,01	0,00		
Ужин																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	120	2,3	6,4	18,1	139,9	0,10	10,35	0,00	2,66	0,00	0,06	15,67	24,37	66,18	1,14	625,85	5,81	0,04	0,00	35	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	150	13,3	12,5	17,1	241,2	0,11	0,59	0,04	4,48	0,00	0,12	80,75	47,67	207,73	1,93	370,95	97,35	0,39	0,01	234	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	230	4,4	20,4	24,6	308,9	0,15	17,80	0,94	4,38	0,17	0,12	74,09	45,18	106,40	1,93	733,19	10,31	0,07	0,00	143	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,13	0,00	0,00	1,57	0,00	0,04	18,40	26,40	67,20	1,60	103,20	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	810	33,8	45,0	120,4	1 043,4	0,59	29,30	1,01	13,89	0,17	0,60	398,31	171,72	625,61	7,96	2 165,99	133,15	0,54	0,01		
Ужин 2																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	12,9	59,7	385,2	0,10	0,00	0,01	3,01	0,04	0,05	17,62	11,38	63,50	0,73	98,05	1,48	0,01	0,02	424	2011
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	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:	300	13,7	18,2	69,8	498,2	0,18	3,00	0,03	3,01	0,04	0,05	269,62	40,38	252,50	2,73	98,05	1,48	0,01	0,02		
Всего за день:		172,0	181,5	588,2	4 713,4	1,98	93,68	2,27	36,10	1,21	1,81	2 077,79	555,89	2 648,52	40,41	6 276,78	191,54	0,70	0,06		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,8	6,1	11,3	108,5	0,03	18,25	0,00	2,60	0,00	0,03	45,22	15,43	33,50	0,98	196,41	3,20	0,01	0,00	45	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	150	15,7	12,8	12,3	233,8	0,11	2,52	0,06	4,35	0,08	0,14	80,05	58,12	246,70	1,87	460,41	124,38	0,51	0,01	235	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	230	5,5	7,3	57,8	318,8	0,05	0,00	0,04	0,54	0,12	0,04	13,47	37,75	109,91	0,75	82,23	1,13	0,04	0,01	305	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	29,1	26,8	133,8	900,5	0,32	22,37	0,10	8,93	0,20	0,27	165,94	137,40	462,41	8,12	1 071,45	132,39	0,57	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	150	2,2	9,2	10,0	131,3	0,05	6,54	0,00	4,11	0,00	0,05	42,67	26,37	55,82	1,52	336,10	6,69	0,02	0,00	55	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	300	2,2	6,2	12,2	113,8	0,08	9,60	0,24	2,83	0,00	0,04	46,24	24,12	52,21	1,03	295,60	3,81	0,02	0,00	98	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	350	33,2	37,0	35,4	608,0	0,27	18,96	0,04	6,30	0,00	0,31	57,70	78,32	364,08	5,80	1 791,62	23,06	0,14	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,16	0,00	0,00	1,96	0,00	0,05	23,00	33,00	84,00	2,00	129,00	0,00	0,02	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	1390	52,0	54,5	184,9	1 444,9	0,78	55,10	0,29	18,44	0,00	0,56	226,27	196,71	656,41	18,35	3 231,92	42,60	0,22	0,01		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	13,3	24,7	21,6	364,7	0,09	0,30	0,25	1,28	0,21	0,16	389,11	29,18	253,26	1,32	95,24	0,00	0,03	0,01	3	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	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:	300	19,4	30,0	31,7	477,7	0,17	3,30	0,27	1,28	0,21	0,16	641,11	58,18	442,26	3,32	95,24	0,00	0,03	0,01		
Ужин																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	120	2,3	10,7	9,2	142,8	0,02	8,40	0,23	0,00	0,00	0,06	49,20	18,00	44,40	0,84	378,00	0,00	0,00	0,00		2008
ГУЛЯШ	100	15,0	17,2	3,6	229,0	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,09	11,58	19,11	130,79	1,98	347,51	6,74	0,04	0,00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,4	10,6	42,9	293,3	0,24	20,77	0,07	0,49	0,16	0,21	89,63	60,63	171,65	2,45	1 528,95	17,09	0,07	0,00	312	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,5	1,2	17,0	85,0	0,01	0,27	0,01	0,00	0,00	0,06	56,20	7,59	38,22	0,27	81,16	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,13	0,00	0,00	1,57	0,00	0,04	18,40	26,40	67,20	1,60	103,20	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	845	33,2	40,4	125,6	1 000,8	0,50	31,28	0,33	5,37	0,16	0,48	230,41	137,43	478,36	8,34	2 479,62	30,01	0,12	0,00		
Ужин 2																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	250	9,4	9,8	45,0	311,3	0,09	0,56	0,04	0,14	0,00	0,27	218,50	32,40	197,00	1,21	347,00	18,00	0,03	0,00		
Всего за день:		143,0	161,5	521,0	4 135,2	1,86	112,61	1,03	34,16	0,57	1,74	1 482,23	562,12	2 236,44	39,34	7 225,23	223,00	0,97	0,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	5,0	9,7	12,1	156,0	0,04	0,00	0,02	4,44	0,00	0,00	54,00	32,40	67,20	2,16	0,00	0,00	0,00	56	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	9,8	15,1	6,7	204,9	0,05	0,42	0,07	0,45	0,10	0,10	30,79	11,99	94,36	1,12	137,53	5,36	0,05	0,01	297	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	230	8,3	9,8	52,8	332,6	0,10	0,00	0,05	1,86	0,17	0,04	46,32	16,07	64,74	1,52	98,23	1,16	0,02	0,02	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	735	28,2	35,1	118,4	905,4	0,31	0,44	0,14	8,22	0,27	0,20	155,98	81,78	290,01	7,37	342,32	8,76	0,07	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	150	2,3	7,6	14,1	135,7	0,04	22,81	0,00	3,25	0,00	0,04	56,54	19,29	41,88	1,21	245,56	4,00	0,01	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,4	6,6	22,4	176,4	0,16	7,50	0,30	2,69	0,00	0,07	64,50	43,68	150,42	2,13	656,65	4,11	0,04	0,01	102	2011
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	10,6	21,0	10,2	271,1	0,11	0,59	0,11	1,67	0,10	0,08	11,58	19,89	108,95	1,94	195,66	4,14	0,03	0,00	269	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,7	9,2	23,9	204,9	0,08	50,17	0,16	4,22	0,00	0,11	124,19	48,04	91,21	2,80	636,74	9,71	0,03	0,00	139	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,16	0,00	0,00	1,96	0,00	0,05	23,00	33,00	84,00	2,00	129,00	0,00	0,02	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1140	36,7	45,7	174,0	1 262,2	0,67	83,07	0,57	15,21	0,10	0,40	297,61	179,30	532,66	13,48	1 945,21	25,32	0,13	0,02		
Полдник																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,6	12,2	8,8	152,6	0,04	11,14	0,24	5,22	0,00	0,04	32,20	20,96	47,06	0,97	334,40	4,24	0,03	0,00	67	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ	200	34,9	34,1	7,7	477,5	0,20	1,57	0,10	8,57	0,27	0,21	106,33	111,01	487,70	1,89	932,94	327,32	1,38	0,03	230	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,4	10,6	42,9	292,6	0,24	20,77	0,07	0,49	0,16	0,21	89,73	60,62	171,65	2,45	1 528,51	17,10	0,07	0,00	312	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,13	0,00	0,00	1,57	0,00	0,04	18,40	26,40	67,20	1,60	103,20	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	1130	55,5	61,4	156,2	1 408,3	0,75	54,00	0,44	17,77	0,43	0,68	395,49	268,18	917,29	13,38	3 703,14	363,34	1,51	0,03		
Ужин 2																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	9,4	9,8	45,0	311,3	0,09	0,56	0,04	0,14	0,00	0,27	218,50	32,40	197,00	1,21	347,00	18,00	0,03	0,00		
Всего за день:		130,8	152,2	513,1	3 970,5	1,84	139,67	1,19	41,34	0,80	1,57	1 080,18	568,86	1 949,56	37,96	6 577,67	417,42	1,74	0,08		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	230	27,5	23,0	31,0	448,7	0,08	0,50	0,13	0,58	0,30	0,37	251,14	38,65	310,14	1,22	266,57	5,76	0,03	0,03	223	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	0,02	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,05	20,70	29,70	75,60	1,80	116,10	0,00	0,01	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	850	49,9	39,5	181,4	1 295,1	0,41	21,18	0,29	4,50		1,21	0,89	560,20	129,97	689,02	9,85	1 365,63	29,61	0,09	0,05		
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	150	1,9	7,8	17,0	147,1	0,04	36,16	0,56	3,59	0,00	0,06	55,06	23,85	43,44	1,84	291,39	4,14	0,02	0,00	46	2011	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,2	3,4	22,1	132,0	0,09	6,06	0,25	1,77	0,00	0,06	35,65	24,32	58,78	1,15	431,49	4,46	0,03	0,00	112	2011	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	15,7	12,7	12,1	231,6	0,11	2,52	0,06	4,35	0,08	0,14	79,47	58,02	246,17	1,86	459,39	124,33	0,51	0,01	235	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,4	10,6	42,9	293,3	0,24	20,77	0,07	0,49	0,16	0,21	89,63	60,63	171,65	2,45	1 528,95	17,09	0,07	0,00	312	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,16	0,00	0,00	1,96	0,00	0,05	23,00	33,00	84,00	2,00	129,00	0,00	0,02	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1290	41,7	36,0	201,9	1 307,8	0,82	67,11	0,94	14,14		0,24	0,61	311,61	224,12	694,94	15,42	3 202,62	157,06	0,65	0,02		
Полдник																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00			
Итого за прием пищи:	225	7,5	7,3	26,4	207,1	0,07	0,56	0,03	0,14		0,00	0,25	211,25	27,40	174,50	0,69	319,50	18,00	0,03	0,00		
Ужин																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	120	2,3	10,7	9,2	142,8	0,02	8,40	0,23	0,00	0,00	0,06	49,20	18,00	44,40	0,84	378,00	0,00	0,00	0,00		2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	150	13,3	12,5	17,1	241,2	0,11	0,59	0,04	4,48	0,00	0,12	80,75	47,67	207,73	1,93	370,95	97,35	0,39	0,01	234	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	230	4,4	20,2	24,6	306,4	0,14	17,79	0,94	4,38	0,17	0,12	73,07	45,06	105,78	1,93	731,30	10,19	0,07	0,00	143	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,13	0,00	0,00	1,57	0,00	0,04	18,40	26,40	67,20	1,60	103,20	0,00	0,01	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	810	28,1	44,2	123,1	1 018,5	0,45	26,78	1,21	11,09		0,17	0,36	235,28	144,63	451,21	7,50	1 625,45	109,22	0,47	0,01		
Ужин 2																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	13,3	24,7	21,6	364,7	0,09	0,30	0,25	1,28	0,21	0,16	389,11	29,18	253,26	1,32	95,24	0,00	0,03	0,01	3	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00			
Итого за прием пищи:	300	18,9	29,6	29,4	467,5	0,14	0,86	0,28	1,42		0,21	0,40	593,11	51,58	405,26	1,48	387,24	18,00	0,06	0,01		
Всего за день:		146,2	156,6	562,2	4 295,9	1,89	116,49	2,75	31,29		1,83	2,51	1 911,45	577,70	2 414,93	34,94	6 900,44	331,89	1,30	0,09		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		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
Завтрак																					
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	150	2,7	0,2	4,5	34,5	0,03	45,00	0,00	0,00	0,00	0,03	72,00	24,00	46,50	0,90	450,00	4,50	0,02	0,00	70	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100	8,0	12,4	10,6	191,1	0,05	1,48	0,03	2,56	0,00	0,06	21,42	14,54	80,57	1,13	206,24	4,56	0,02	0,00	279	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230	13,1	10,6	59,5	386,3	0,32	0,00	0,06	0,89	0,00	0,00	28,36	209,08	311,86	7,08	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	750	30,1	23,8	129,3	861,1	0,53	48,08	0,09	4,82	0,00	0,15	150,48	277,92	510,33	13,03	986,54	11,06	0,05	0,00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	6,3	12,2	15,2	195,0	0,05	0,00	0,03	5,55	0,00	0,00	67,50	40,50	84,00	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,7	6,3	19,7	146,6	0,10	8,04	0,24	2,92	0,00	0,06	61,98	31,85	83,97	1,43	582,94	5,28	0,04	0,00	96	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	300	40,2	47,1	1,8	594,2	0,12	1,63	0,17	2,97	0,00	0,30	39,83	37,51	339,76	3,29	447,58	14,21	0,26	0,05	290	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,4	10,6	42,9	293,3	0,24	20,77	0,07	0,49	0,16	0,21	89,63	60,63	171,65	2,45	1 528,95	17,09	0,07	0,00	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	95	7,3	0,6	47,7	225,0	0,15	0,00	0,00	1,86	0,00	0,05	21,85	31,35	79,80	1,90	122,55	0,00	0,01	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1450	68,8	77,5	180,1	1 696,9	0,82	30,46	0,51	15,77	0,16	0,70	307,76	222,76	841,19	15,74	2 817,88	41,62	0,38	0,06		
Полдник																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	400	6,4	5,7	27,4	196,8	0,11	20,56	0,04	1,40	0,00	0,28	236,00	38,40	174,00	4,56	848,00	22,00	0,05	0,00		
Ужин																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	2,1	7,5	12,0	124,8	0,08	8,98	0,00	3,33	0,00	0,05	18,07	21,82	55,13	0,92	418,93	3,24	0,02	0,00	42	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28,5	29,7	42,2	549,4	0,10	0,61	0,26	4,65	0,00	0,17	44,86	57,06	293,99	3,76	539,05	11,43	0,11	0,01	244	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,5	1,2	17,0	85,0	0,01	0,27	0,01	0,00	0,00	0,06	56,21	7,59	38,22	0,27	81,16	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,13	0,00	0,00	1,57	0,00	0,04	18,40	26,40	67,20	1,60	103,20	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	695	40,2	39,1	124,0	1 009,9	0,37	9,86	0,27	10,21	0,00	0,34	142,94	118,57	480,64	7,75	1 183,14	20,85	0,14	0,01		
Ужин 2																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00	338	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	400	6,4	5,7	27,4	196,8	0,11	20,56	0,04	1,40	0,00	0,28	236,00	38,40	174,00	4,56	848,00	22,00	0,05	0,00		
Всего за день:		151,9	151,8	488,1	3 961,5	1,94	129,52	0,95	33,60	0,16	1,75	1 073,18	696,05	2 180,16	45,64	6 683,56	117,53	0,67	0,07		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	120	2,3	10,7	9,2	142,8	0,02	8,40	0,23	0,00	0,00	0,06	49,20	18,00	44,40	0,84	378,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	29,5	21,4	53,8	527,2	0,17	0,18	0,04	1,10	0,59	0,21	62,55	41,19	285,49	3,95	565,68	13,57	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	655	36,9	32,6	110,6	885,2	0,30	8,60	0,27	2,54	0,59	0,32	137,12	81,91	393,30	7,16	1 049,54	15,25	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	2,7	9,4	15,0	156,0	0,11	11,22	0,00	4,19	0,00	0,06	22,60	27,29	68,91	1,17	523,66	4,06	0,02	0,00	42	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,6	6,9	15,7	139,1	0,07	12,31	0,30	2,86	0,00	0,09	67,72	32,91	62,70	1,57	474,28	7,59	0,04	0,00	82	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	300	40,2	47,1	1,8	594,2	0,12	1,63	0,17	2,97	0,00	0,30	39,83	37,51	339,76	3,29	447,58	14,21	0,26	0,05	290	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	230	4,4	20,4	24,6	308,9	0,15	17,80	0,94	4,38	0,17	0,12	74,09	45,18	106,40	1,93	733,19	10,31	0,07	0,00	143	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	95	7,3	0,6	47,7	225,0	0,15	0,00	0,00	1,86	0,00	0,05	21,85	31,35	79,80	1,90	122,55	0,00	0,01	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1365	64,0	85,4	162,6	1 690,2	0,78	44,56	1,41	18,24	0,17	0,71	254,89	198,54	748,47	15,98	2 663,66	43,21	0,40	0,06		
Полдник																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	225	7,5	7,3	26,4	207,1	0,07	0,56	0,03	0,14	0,00	0,25	211,25	27,40	174,50	0,69	319,50	18,00	0,03	0,00		
Ужин																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	120	2,3	6,4	18,1	139,9	0,10	10,35	0,00	2,66	0,00	0,06	15,67	24,37	66,18	1,14	625,85	5,81	0,04	0,00	35	2011
САРДЕЛЬКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	11,1	25,7	1,3	281,1	0,03	0,00	0,04	0,22	0,15	0,09	44,29	15,59	123,47	1,97	195,04	0,00	0,00	0,00	243	2011
ОМЛЕТ С ЖАРеныМ КАРТОФЕЛЕМ	250	18,0	38,7	27,0	528,0	0,21	12,44	0,37	8,53	2,67	0,56	117,53	48,61	305,98	3,98	1 086,68	33,72	0,10	0,03	213	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	42,5	74,5	118,7	1 317,0	0,53	23,31	0,43	13,44	2,82	0,89	310,42	144,86	676,11	10,56	2 245,96	50,21	0,15	0,03		
Ужин 2																					
БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ	125	13,2	16,5	38,8	356,2	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,04	31,25	33,75	155,50	2,50	234,75	0,00	0,01	0,00	6	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	525	19,7	22,1	66,2	553,0	0,23	20,56	0,04	2,87	0,00	0,32	267,25	72,15	329,50	7,06	1 082,75	22,00	0,06	0,00		
Всего за день:		170,6	221,9	484,3	4 652,4	1,91	97,59	2,18	37,23	3,58	2,49	1 180,93	524,86	2 321,88	41,45	7 361,41	148,67	0,65	0,09		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	12,9	24,8	18,3	350,6	0,10	0,30	0,25	1,38	0,21	0,17	386,96	23,17	254,54	2,18	98,24	2,40	0,02	0,01	3	2008
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	39,9	307,3	0,11	0,62	0,07	0,93	0,18	0,16	132,56	38,42	157,43	0,88	240,36	11,96	0,02	0,00	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,77	3,82	3,71	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	635	27,0	42,8	86,0	839,6	0,28	0,94	0,42	3,78	1,28	0,51	555,62	75,46	511,33	5,54	449,21	24,09	0,06	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	150	1,3	7,7	3,9	92,5	0,03	8,33	0,00	3,20	0,00	0,02	34,93	20,16	42,36	0,96	210,70	0,68	0,01	0,00	21	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	300	2,2	6,2	12,2	113,8	0,08	9,60	0,24	2,83	0,00	0,04	46,24	24,12	52,21	1,03	295,60	3,81	0,02	0,00	98	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	9,8	15,1	6,7	204,9	0,05	0,42	0,07	0,45	0,10	0,10	30,79	11,99	94,36	1,12	137,53	5,36	0,05	0,01	297	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	230	4,4	20,4	24,6	308,9	0,15	17,80	0,94	4,38	0,17	0,12	74,09	45,18	106,40	1,93	733,19	10,31	0,07	0,00	143	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,16	0,00	0,00	1,96	0,00	0,05	23,00	33,00	84,00	2,00	129,00	0,00	0,02	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1170	31,3	50,7	155,2	1 217,9	0,63	36,15	1,25	14,80	0,27	0,40	233,71	153,35	457,63	10,64	1 629,62	25,20	0,17	0,02		
Полдник																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	400	6,4	5,7	27,4	196,8	0,11	20,56	0,04	1,40	0,00	0,28	236,00	38,40	174,00	4,56	848,00	22,00	0,05	0,00		
Ужин																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	150	1,7	0,0	3,6	21,0	0,06	15,00	0,00	0,00	0,00	0,05	21,00	30,00	39,00	1,50	435,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	100	21,7	18,6	0,9	257,2	0,07	0,40	0,02	0,83	0,18	0,15	18,86	22,45	191,11	2,76	400,45	10,11	0,06	0,00	105	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	300	7,5	8,8	31,6	240,7	0,12	65,72	0,24	0,68	0,16	0,16	169,97	62,36	122,59	3,77	833,07	12,64	0,03	0,00	321	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,13	0,00	0,00	1,57	0,00	0,04	18,40	26,40	67,20	1,60	103,20	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	860	39,9	28,4	108,5	853,0	0,45	82,72	0,26	3,74	0,34	0,44	246,23	154,11	458,60	13,35	2 052,52	26,43	0,10	0,00		
Ужин 2																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	9,4	9,8	45,0	311,3	0,09	0,56	0,04	0,14	0,00	0,27	218,50	32,40	197,00	1,21	347,00	18,00	0,03	0,00		
Всего за день:		114,0	137,2	421,9	3 418,5	1,56	140,93	2,01	23,86	1,89	1,90	1 490,06	453,72	1 798,56	35,30	5 326,35	115,72	0,41	0,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	120	1,7	7,3	8,0	105,0	0,02	5,23	0,00	3,27	0,00	0,04	34,12	21,09	44,64	1,20	268,76	5,35	0,01	0,00	55	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,9	33,3	45,3	584,3	0,13	3,10	0,36	5,55	0,00	0,19	32,38	55,54	275,08	2,65	411,80	9,80	0,18	0,04	291	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	640	33,6	41,3	105,6	928,7	0,28	9,93	0,36	10,26	0,00	0,29	93,70	102,73	392,02	8,37	1 012,96	18,83	0,20	0,04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	150	2,3	7,6	14,1	135,7	0,04	22,81	0,00	3,25	0,00	0,04	56,54	19,29	41,88	1,21	245,56	4,00	0,01	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	4,9	6,5	27,6	188,5	0,10	5,52	0,27	1,62	0,19	0,08	42,83	25,24	76,77	1,23	426,37	5,72	0,04	0,01	108	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100	8,0	12,4	10,6	191,1	0,05	1,48	0,03	2,56	0,00	0,06	21,42	14,54	80,57	1,13	206,24	4,56	0,02	0,00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,4	10,6	42,9	293,3	0,24	20,77	0,07	0,49	0,16	0,21	89,63	60,63	171,65	2,45	1 528,95	17,09	0,07	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,16	0,00	0,00	1,96	0,00	0,05	23,00	33,00	84,00	2,00	129,00	0,00	0,02	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1440	35,9	39,4	222,4	1 400,5	0,81	70,58	0,38	13,12	0,35	0,55	290,08	187,60	555,17	16,02	3 215,72	40,41	0,18	0,02		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	220	40,7	29,7	25,5	532,4	0,13	0,00	0,22	5,72	0,00	0,00	347,60	50,60	490,60	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	0,02	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00		
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	220	1,0	1,0	85,9	361,7	0,07	10,14	0,00	3,38	0,00	0,00	33,80	20,28	20,28	4,73	0,00	0,00	0,00	0,00	423	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	680	50,1	38,9	140,7	1 124,1	0,27	10,86	0,27	9,33	0,02	0,37	695,92	105,52	741,72	6,72	438,00	20,80	0,04	0,00		
Ужин																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	120	2,3	10,7	9,2	142,8	0,02	8,40	0,23	0,00	0,00	0,06	49,20	18,00	44,40	0,84	378,00	0,00	0,00	0,00		2008
РЫБА ОТВАРНАЯ	200	34,7	16,5	1,7	294,6	0,19	4,27	0,35	1,12	0,27	0,22	120,86	118,70	499,27	2,04	998,74	333,62	1,42	0,04	226	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,4	10,6	42,9	293,3	0,24	20,77	0,07	0,49	0,16	0,21	89,63	60,63	171,65	2,45	1 528,95	17,09	0,07	0,00	312	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,7	0,02	0,15	0,02	0,09	0,02	0,13	109,65	26,93	98,48	0,86	199,15	2,66	0,01	0,00	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	910	53,5	42,1	120,4	1 077,8	0,62	33,59	0,67	3,54	0,45	0,67	388,54	249,76	890,30	8,59	3 223,04	355,05	1,51	0,04		
Ужин 2																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,05	0,56	0,03	0,14	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,16	292,00	18,00	0,03	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	9,4	9,8	45,0	311,3	0,09	0,56	0,04	0,14	0,00	0,27	218,50	32,40	197,00	1,21	347,00	18,00	0,03	0,00		
Всего за день:		182,5	171,4	634,1	4 842,4	2,07	125,52	1,72	36,39	0,82	2,15	1 686,74	678,01	2 776,21	40,91	8 236,72	453,09	1,96	0,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые Белки, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 513,6	42 699,2	18,92	1 219,29	20,85	345,54	15,16	20,37	15 100,75	5 885,38	22 929,72	403,07	66 993,55	2 333,04	9,98	0,80
Среднее значение за период	151,4	4 269,9	1,89	121,93	2,09	34,55	1,52	2,04	1 510,08	588,54	2 292,97	40,31	6 699,36	233,30	1,00	0,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Ужин	Ужин 2
старше 12 лет	719	863	325