

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «КОП»

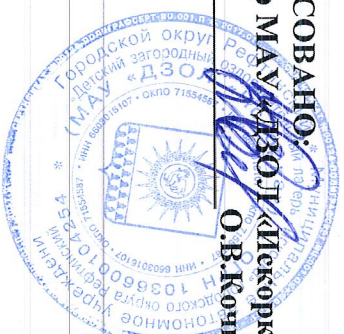
Д.В. Рыбакова



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАУ «ДЗОЛ «Искорка»

О.В. Кочнева



**Примерное 14-дневное меню с  
расчетом калорийности блюд  
по организации горячего питания детей**

**в период детских**

**оздоровительных летних каникул в**

**МАУ «ДЗОЛ «Искорка»**

**возраст 7-11 лет**

**2025г.**



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. вл, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.1	8.3	27.2	189.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7/4	2015 год
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	15	3.5	4.5	0.0	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125.00	6.00	69.60	0.10	5/13	2015	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	0.00	1.50	0.00	1/13	2015	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.9	24.5	149.7	0.00	0.50	0.00	0.00	112.70	31.40	101.50	1.10	18/10	2015		
Батон нарезной	50	3.7	1.5	24.9	127.1	0.10	0.00	0.00	0.00	8.60	5.90	29.30	0.50			2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3.1	1.4	14.2	81.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	22.70	0.50				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>20.5</b>	<b>27.7</b>	<b>90.9</b>	<b>674.0</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.80</b>	<b>253.50</b>	<b>52.20</b>	<b>224.60</b>	<b>2.20</b>				
<b>II Завтрак</b>																	
Фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>21.8</b>	<b>129.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.20	0.60	4.1		2015	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.7	6.9	14.1	131.1	0.00	13.80	0.30	2.30	67.00	27.90	55.60	1.40	3/2		2015 год	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100	15.2	16.5	4.6	207.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1/8		2015 г	
каша гречневая вязкая	150	8.4	6.5	45.3	198.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/4		2015 г	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.8	0.2	32.0	131.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6/10		2015 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>35.4</b>	<b>32.9</b>	<b>141.2</b>	<b>906.7</b>	<b>0.00</b>	<b>19.80</b>	<b>0.30</b>	<b>2.40</b>	<b>80.80</b>	<b>36.30</b>	<b>80.80</b>	<b>2.00</b>				
<b>Полдник</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
конфеты	25	3.8	1.6	13.9	85.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Коржик Молочный	75	4.9	9.0	50.3	230.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19/2		2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9.7</b>	<b>10.8</b>	<b>84.4</b>	<b>408.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Ужин</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.5	1.4	1.9	23.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6		2003	
котлета из мяса гуся с маслом сливочным	90/5	18.2	2.1	1.5	96.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17/8		2015	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2.3	2.6	30.4	148.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57/3		2015 г	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0.2	0.0	10.3	42.7	0.00	0.80	0.00	0.00	14.60	6.30	8.40	0.80	16/10		2015 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>29.0</b>	<b>8.8</b>	<b>87.9</b>	<b>540.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.60</b>	<b>6.30</b>	<b>8.40</b>	<b>0.80</b>				
<b>Ужин 2</b>																	
снежок	200	5.4	5.0	21.6	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>5.0</b>	<b>21.6</b>	<b>136.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>100.9</b>	<b>86.1</b>	<b>447.7</b>	<b>2794.2</b>	<b>0.10</b>	<b>21.10</b>	<b>0.40</b>	<b>3.20</b>	<b>348.90</b>	<b>94.80</b>	<b>313.80</b>	<b>5.00</b>				



2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг							
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	7.6	8.8	32.6	220.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16/4	2015 г		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И МАСЛОМ	60/5	4.1	9.5	2.8	112.6	0.00	1.30	0.10	1.10	33.30	9.80	68.00	0.70	3/6	2015					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	1/13	2015					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.4	20.0	112.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17/10	2015			
Батон нарезной	50	3.7	1.5	24.9	127.1	0.10	0.00	0.00	0.00	8.60	5.90	29.30	0.50					2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>18.3</b>	<b>30.3</b>	<b>80.4</b>	<b>645.1</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.20</b>	<b>1.30</b>	<b>42.90</b>	<b>15.70</b>	<b>98.80</b>	<b>1.20</b>							
<b>II Завтрак</b>																				
Фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>21.8</b>	<b>129.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.2	14.0	0.00	6.00	0.10	0.20	7.60	10.80	14.00	0.50	6/1	2015					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.1	5.5	21.0	131.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19/2	2015 г					
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	110	13.7	16.2	2.5	192.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2/9	2015 г					
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	11.4	12.2	45.8	270.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	60/3	2015					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	924	1983 год					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>39.9</b>	<b>36.9</b>	<b>142.3</b>	<b>948.6</b>	<b>0.00</b>	<b>7.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>20.80</b>	<b>15.20</b>	<b>18.00</b>	<b>1.30</b>							
<b>Полдник</b>																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
ВАФЛИ	25	1.4	5.5	16.5	122.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						2008	
вагрушка со сметаной	75	6.8	3.8	44.3	193.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6/12	2015					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9.1</b>	<b>9.5</b>	<b>81.0</b>	<b>408.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Ужин</b>																				
салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1.0	3.0	6.8	58.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11/1	2015					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СЫРОМ	90	14.4	6.9	1.6	132.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	303/94	2015					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2.4	3.9	9.6	80.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/3	2015					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.80	7.40	0.70	14/10	2015					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25.8</b>	<b>16.5</b>	<b>71.9</b>	<b>542.1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.80</b>	<b>5.80</b>	<b>7.40</b>	<b>0.70</b>							
<b>Ужин 2</b>																				
ЙОГУРТ	200	6.2	5.0	10.4	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6.2</b>	<b>5.0</b>	<b>10.4</b>	<b>136.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>100.2</b>	<b>99.1</b>	<b>407.7</b>	<b>2 808.8</b>	<b>0.10</b>	<b>8.90</b>	<b>0.30</b>	<b>1.80</b>	<b>76.50</b>	<b>36.70</b>	<b>124.20</b>	<b>3.20</b>							



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
Каша манная молочная с маслом	150/10	3.0	3.3	16.1	149.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/4	2015
Пудинг из творога с молоком сухими сливочным	80/15	14.0	8.0	16.0	170.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17/5	2015 г
Масло сливочное	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.9	24.5	149.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	112.70	31.40	101.50	1.10	18/10	2015		
Батон нарезной	50	3.7	1.5	24.9	127.1	0.10	0.00	0.00	0.00	8.60	5.90	29.30	0.50						2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>24.8</b>	<b>24.8</b>	<b>81.6</b>	<b>668.5</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>122.30</b>	<b>37.30</b>	<b>132.30</b>	<b>1.60</b>						
<b>II Завтрак</b>																			
Фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>21.8</b>	<b>129.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																			
Икра кабачковая	60	1.1	4.2	4.2	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7/2	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.5	4.2	9.8	182.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/9	2015
Биточки из мяса кур с маслом сливочным	90/5	12.1	12.4	12.6	160.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/3	2015 г
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2.3	2.6	30.4	168.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6/10	2015 год
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.8	0.2	32.0	131.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>26.6</b>	<b>26.3</b>	<b>132.7</b>	<b>925.8</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
конфеты	25	3.8	1.6	13.9	85.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
булочка домашняя	75	4.9	9.0	50.3	230.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13/12	2015 г
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9.7</b>	<b>10.8</b>	<b>84.4</b>	<b>408.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	0.1	4.5	22.5	0.00	1.60	0.60	0.40	18.30	12.80	18.30	0.80	40	2011				
МЯСО ГОВЯДИНЫ, тушенное с овощами	200	22.0	13.4	70.0	229.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/8	2015 г				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.80	7.40	0.70	14/10	2015				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.1	2.2	23.6	134.9	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80	0.90						
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30.3</b>	<b>16.1</b>	<b>127.6</b>	<b>518.6</b>	<b>0.10</b>	<b>1.60</b>	<b>0.60</b>	<b>1.40</b>	<b>41.50</b>	<b>33.50</b>	<b>63.50</b>	<b>2.40</b>						
<b>Ужин 2</b>																			
Снежок	200	5.4	5.0	21.6	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>5.0</b>	<b>21.6</b>	<b>136.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>97.6</b>	<b>83.9</b>	<b>469.7</b>	<b>2 786.0</b>	<b>0.20</b>	<b>2.10</b>	<b>0.70</b>	<b>1.60</b>	<b>163.80</b>	<b>70.80</b>	<b>195.80</b>	<b>4.00</b>						



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	5,6	5,7	29,1	227,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18/4	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,1	0,1	72,6	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	1,00	0,00	1,50	0,00	0,00	1/13	2015	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,5	5,0	0,3	68,7	0,00	0,00	0,00	0,10	0,90	22,30	4,90	77,90	1,00	1,00	1/6	2015 г	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	12,4	70,2	0,00	0,30	0,00	0,00	61,80	11,00	43,40	0,80	15/10	2015 год			
Батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127,1	0,10	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2015			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,7</b>	<b>23,3</b>	<b>81,0</b>	<b>647,5</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,70</b>	<b>99,90</b>	<b>30,70</b>	<b>174,80</b>	<b>2,80</b>				
<b>II Завтрак</b>																		
фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	129,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>21,8</b>	<b>129,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																		
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,00	6,00	0,10	0,20	7,60	10,80	14,00	0,50	6/1	2015			
Сул-лапша домашняя с мясом кур	250/25	8,0	8,8	22,4	234,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	90	13,1	13,9	8,4	212,1	0,00	1,20	0,00	1,40	32,20	19,40	125,70	1,80	23/8	2015 г			
картофельное пюре	150	3,2	5,2	22,1	169,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3/3	2015			
напиток витаминизированный "Витошка" на фруктозе	200	1,4	5,6	12,0	88,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2003			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>34,1</b>	<b>36,2</b>	<b>110,8</b>	<b>949,0</b>	<b>0,00</b>	<b>7,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>39,80</b>	<b>30,20</b>	<b>139,70</b>	<b>2,30</b>					
<b>Полдник</b>																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ВАФЛИ	25	1,4	5,5	16,5	122,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	75	6,8	3,8	44,3	193,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36/12	2015 г			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,1</b>	<b>9,5</b>	<b>81,0</b>	<b>408,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>					
<b>Ужин</b>																		
салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, соленого огурца с маслом растительным	60	0,9	3,0	6,0	78,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38/1	2015			
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	200	6,4	7,8	29,1	192,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4/8	2015 г			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,0	10,3	42,7	0,00	0,80	0,00	0,00	14,60	6,30	8,40	0,80	16/10	2015 год			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15,3</b>	<b>13,5</b>	<b>89,1</b>	<b>542,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,60</b>	<b>6,30</b>	<b>8,40</b>	<b>0,80</b>					
<b>Ужин 2</b>																		
РЯЖЕНКА	200	5,0	5,0	21,0	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>21,0</b>	<b>136,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>84,1</b>	<b>88,4</b>	<b>404,7</b>	<b>2 812,1</b>	<b>0,10</b>	<b>8,30</b>	<b>0,30</b>	<b>3,30</b>	<b>154,30</b>	<b>67,20</b>	<b>322,90</b>	<b>5,90</b>					



5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	вещества			
														В1, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																	
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.0	7.4	44.4	269.4	0.00	0.50	0.00	0.30	113.80	34.90	137.70	0.60	0.00	8/4	2015год	
Сыр Голландский	15	3.5	4.5	0.0	36.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/13	2015		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	1/13	2015		
чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.80	7.40	0.70	14/10	2015		
Батон нарезной	50	3.7	1.5	24.9	127.1	0.10	0.00	0.00	0.00	8.60	5.90	29.30	0.50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.1	1.7	18.8	108.0	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20	0.70				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17.6</b>	<b>23.2</b>	<b>98.3</b>	<b>654.6</b>	<b>0.20</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>144.50</b>	<b>58.50</b>	<b>206.10</b>	<b>2.50</b>				
<b>II Завтрак</b>																	
фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>21.8</b>	<b>129.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																	
кукуруза консервированная	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.10	2.40	0.00	0.70	10.80	11.30	33.50	0.40	1/1	2015		
СУП-КОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5.9	4.8	27.8	177.5	0.10	6.80	0.30	0.80	84.90	36.40	106.50	1.40	27/2	2015 г		
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С МАСЛОМ	90/5	14.0	19.4	13.4	269.1	0.08	0.00	0.02	4.18	13.93	24.77	159.44	3.10	271	2008		
КАША ГРЕНЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.5	4.4	20.6	145.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008		
Компот из свежих фруктов и кураги	200	0.0	0.0	15.0	60.1	0.00	0.20	0.00	0.00	9.50	2.30	0.50	0.10	1/10	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>34.0</b>	<b>31.5</b>	<b>124.3</b>	<b>904.7</b>	<b>0.28</b>	<b>9.40</b>	<b>0.32</b>	<b>5.68</b>	<b>119.13</b>	<b>74.77</b>	<b>299.94</b>	<b>5.00</b>				
<b>Полдник</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
конфеты	25	3.8	1.6	13.9	85.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
турбинка песочная	75	4.9	9.0	50.3	230.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	145/10	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9.7</b>	<b>10.8</b>	<b>84.4</b>	<b>408.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Ужин</b>																	
салат из белокочанной капусты с огурцом и маслом растительным	60	1.0	3.0	5.8	53.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13/1	2015 г		
запеканка картоф. фарширов. мясом кур с маслом сливочным	200	9.6	7.5	32.0	161.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	41/8	2015		
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.90	4.30	0.00	948	1983 год		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18.4</b>	<b>13.2</b>	<b>109.7</b>	<b>557.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>11.60</b>	<b>1.90</b>	<b>4.30</b>	<b>0.00</b>				
<b>Ужин 2</b>																	
КЕФИР	200	3.6	2.5	7.8	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.6</b>	<b>2.5</b>	<b>7.8</b>	<b>136.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>84.2</b>	<b>82.1</b>	<b>446.2</b>	<b>2 789.9</b>	<b>0.48</b>	<b>9.90</b>	<b>0.42</b>	<b>6.98</b>	<b>275.23</b>	<b>135.17</b>	<b>510.34</b>	<b>7.50</b>				



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	3.8	3.3	13.5	130.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17/4	2015	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	80/15	9.1	9.1	15.8	170.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16/5	2015 г	
СЫР ГОРЦИЯМИ	15	3.5	4.5	0.0	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125.00	6.00	69.60	0.10	5/3	2015		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	15.4	101.8	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	108.40	14.90	78.40	0.20	17/10	2015 год		
Батон нарезной	50	3.7	1.5	24.9	127.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	5.90	29.30	0.50				2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3.1	1.4	14.2	81.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>26.2</b>	<b>22.9</b>	<b>83.8</b>	<b>665.6</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>248.20</b>	<b>35.70</b>	<b>200.00</b>	<b>1.30</b>					
<b>II Завтрак</b>																			
Фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>21.8</b>	<b>129.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.20	0.60	4.1	2015			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	260/10	2.5	6.1	16.8	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР С СОУСОМ	90/50	15.3	18.2	67.0	205.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57/3	2015 г		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2.3	2.6	30.4	168.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			1983 год	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	924	1983 год				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>28.6</b>	<b>29.9</b>	<b>186.5</b>	<b>905.6</b>	<b>0.00</b>	<b>7.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>27.00</b>	<b>12.80</b>	<b>29.20</b>	<b>1.40</b>						
<b>Полдник</b>																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ВАФЛИ	25	1.4	5.5	16.5	122.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			2008	
БУЛОЧКА С МАКОМ	75	6.8	3.8	44.3	193.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15/12	2015 г			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9.1</b>	<b>9.5</b>	<b>81.0</b>	<b>408.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>					
<b>Ужин</b>																			
салат из свежлы с сыром	60	1.1	1.8	5.5	44.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2003 г		
АЗУ	200	14.2	15.0	58.4	213.8	0.12	7.00	0.01	4.10	26.00	42.00	205.00	3.00	3.00	14/10	2015			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.80	7.40	0.70						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23.4</b>	<b>19.5</b>	<b>117.7</b>	<b>529.4</b>	<b>0.12</b>	<b>7.00</b>	<b>0.01</b>	<b>4.10</b>	<b>38.80</b>	<b>47.80</b>	<b>212.40</b>	<b>3.70</b>						
<b>Ужин 2</b>																			
ЙОГУРТ	200	6.2	5.0	10.4	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6.2</b>	<b>5.0</b>	<b>10.4</b>	<b>136.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>94.4</b>	<b>87.7</b>	<b>501.1</b>	<b>2 773.6</b>	<b>0.22</b>	<b>15.10</b>	<b>0.01</b>	<b>5.10</b>	<b>314.00</b>	<b>96.30</b>	<b>441.60</b>	<b>6.40</b>						



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
каша молочная друкба (пшено, рис) с маслом сливочным	200/5	5,6	7,1	33,6	234,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23/4	2015
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,5	4,5	0,0	54,6	0,00	0,00	0,00	0,00	125,00	6,00	69,60	0,10	5/13	2015		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,1	12,0	0,1	108,8	0,00	0,00	0,10	0,30	1,50	0,00	2,30	0,00	1/13	2015		
чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	14/10	2015		
Батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127,1	0,10	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,4	14,2	81,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>16,2</b>	<b>26,5</b>	<b>82,9</b>	<b>646,8</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>154,10</b>	<b>26,60</b>	<b>131,30</b>	<b>1,80</b>				
<b>II Завтрак</b>																	
Фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	129,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>21,8</b>	<b>129,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,6	47,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47	2011
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,7	6,9	14,1	143,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3/2	2015 год
ТУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100	15,2	16,5	4,6	207,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11/8	2015 г
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	4,4	20,6	145,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3/3	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0,2	32,0	131,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/10	2015 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>32,0</b>	<b>33,8</b>	<b>119,6</b>	<b>905,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
конфеты	25	3,8	1,6	13,9	85,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пирожок печенный с картофилем	75	4,9	9,0	50,3	230,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	687/94	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,7</b>	<b>10,8</b>	<b>84,4</b>	<b>408,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																	
САЛАТ "ЛЕТО"(ТОМИАТОРЫ, ОГУРЦЫ, ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ РЕДИС) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,2	1,3	4,0	37,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9/07	2015
голубцы с мясом говядины и рисом (зеленью)	100	7,2	9,1	27,9	162,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34/8	2015 г
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,4	3,9	9,6	83,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3/3	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	14/10	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	90,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,8</b>	<b>16,9</b>	<b>95,3</b>	<b>552,9</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,80</b>	<b>5,80</b>	<b>7,40</b>	<b>0,70</b>				
<b>Ужин 2</b>																	
снежок	200	5,4	5,0	21,6	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>21,6</b>	<b>136,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>82,9</b>	<b>93,9</b>	<b>425,5</b>	<b>2777,7</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>165,90</b>	<b>32,40</b>	<b>138,70</b>	<b>2,50</b>				



## 8 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5.9	3.2	30.0	196.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2/4	2015 г
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/15	9.0	9.1	15.8	180.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9/5	2015 г
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	0.00	1/13	2015	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.6	12.4	70.2	0.00	0.30	0.00	0.00	61.80	11.00	43.40	0.80	0.80	15/10	2015 год	
Батон нарезной	50	3.7	1.5	24.9	127.1	0.10	0.00	0.00	0.00	8.60	5.90	29.30	0.50	0.50		2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>20.4</b>	<b>23.6</b>	<b>83.2</b>	<b>647.1</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>71.40</b>	<b>16.90</b>	<b>74.20</b>	<b>1.30</b>	<b>1.30</b>			
<b>II Завтрак</b>																	
фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>21.8</b>	<b>129.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																	
ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК	60	1.8	2.5	3.8	65.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1/1	2015
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.5	6.1	16.8	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008
Биточки из мяса кур с маслом сливочным	90/5	12.1	12.4	12.6	127.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/9	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2.3	2.6	30.4	168.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57/3	2015 г
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.8	0.2	32.0	131.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6/10	2015 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>27.3</b>	<b>26.5</b>	<b>139.3</b>	<b>904.7</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Вафли	25	1.4	5.5	16.5	122.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Булочка дорожная	75	6.8	3.8	44.3	193.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14/12	2015 г
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9.1</b>	<b>9.5</b>	<b>81.0</b>	<b>408.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																	
салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0.1	1.7	3.9	33.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11/1	2015г
Зразы "Верх-Исетские"	90	2.4	8.6	22.4	126.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23/6	2015 г
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2.4	3.9	9.6	110.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/3	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.2	0.0	10.3	42.7	0.00	0.80	0.00	0.00	14.60	6.30	8.40	0.80	0.80	16/10	2015 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>12.9</b>	<b>16.9</b>	<b>89.9</b>	<b>542.8</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.60</b>	<b>6.30</b>	<b>8.40</b>	<b>0.80</b>	<b>0.80</b>			
<b>Ужин 2</b>																	
снежок	200	5.4	5.0	21.6	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>5.0</b>	<b>21.6</b>	<b>136.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>76.0</b>	<b>82.3</b>	<b>436.8</b>	<b>2757.6</b>	<b>0.10</b>	<b>1.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>86.00</b>	<b>23.20</b>	<b>82.60</b>	<b>2.10</b>	<b>2.10</b>			



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	7.6	8.8	32.6	220.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16/4	2015 г
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ И МАСЛОМ	60/5	4.1	9.5	2.8	112.6	0.00	1.30	0.10	1.10	33.30	9.80	68.00	0.70	0.00	0.00	0.00	3/6	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.4	20.0	112.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17/10	2015
Батон нарезной	50	3.7	1.5	24.9	127.1	0.10	0.00	0.00	0.00	8.60	5.90	29.30	0.50	0.00	0.00	0.00		2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3.1	1.4	14.2	81.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	22.70	0.50	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>21.3</b>	<b>23.6</b>	<b>94.5</b>	<b>653.5</b>	<b>0.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.10</b>	<b>1.70</b>	<b>48.10</b>	<b>24.60</b>	<b>120.00</b>	<b>1.70</b>					
<b>II Завтрак</b>																		
Фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>21.8</b>	<b>129.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.20	0.60	0.00	0.00	4.1	2015	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5.1	3.9	29.8	170.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27/2	2015 г	
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	100	12.5	14.8	54.6	155.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2/9	2015 г	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	1.3	6.5	38.7	252.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	36	2003 г	
Напиток витаминизированный "Витолка" на фруктозе	200	1.4	5.6	12.0	88.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	81	2003	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28.5</b>	<b>33.5</b>	<b>180.3</b>	<b>905.4</b>	<b>0.00</b>	<b>6.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>13.80</b>	<b>8.40</b>	<b>25.20</b>	<b>0.60</b>					
<b>Полдник</b>																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Конфеты	25	3.8	1.6	13.9	85.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	4.9	9.0	50.3	230.9	0.09	0.00	0.02	1.20	11.95	7.47	43.33	0.60	0.00	0.00	464	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9.7</b>	<b>10.8</b>	<b>84.4</b>	<b>408.0</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>1.20</b>	<b>11.95</b>	<b>7.47</b>	<b>43.33</b>	<b>0.60</b>					
<b>Ужин</b>																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.6	2.9	3.6	43.8	0.00	0.90	0.90	1.60	20.70	15.40	22.40	0.50	0.00	0.00	20/1	2015	
Котлета рыбная с маслом сливочным	90/5	14.0	1.7	4.6	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		1994	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2.4	3.9	9.6	87.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/3	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.80	7.40	0.70	0.00	0.00	14/10	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>25.0</b>	<b>11.2</b>	<b>71.6</b>	<b>530.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>0.90</b>	<b>1.60</b>	<b>33.50</b>	<b>21.20</b>	<b>29.80</b>	<b>1.20</b>					
<b>Ужин 2</b>																		
КЕФИР	200	3.6	2.5	7.8	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.6</b>	<b>2.5</b>	<b>7.8</b>	<b>136.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>89.9</b>	<b>82.5</b>	<b>460.4</b>	<b>2 762.6</b>	<b>0.19</b>	<b>8.20</b>	<b>1.02</b>	<b>4.60</b>	<b>107.35</b>	<b>61.67</b>	<b>218.33</b>	<b>4.10</b>					



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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/10	6.2	6.2	32.9	215.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17/4	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0.1	12.0	0.1	108.8	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.50	0.00	2.30	0.00	1/13	2015	
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3.5	4.5	0.0	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125.00	6.00	69.60	0.10	5/13	2015	
чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.80	7.40	0.70	14/10	2015	
батон нарезной	60	4.4	1.6	29.9	152.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	7.00	35.10	0.50		2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3.1	1.4	14.2	81.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	22.70		0.50			
Итого за прием пищи:	530	17.5	25.7	87.2	653.6	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	155.80	27.70	137.10	1.80			
<b>II Завтрак</b>																	
фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.9	21.8	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																	
помидор свежий	60	0.7	0.1	2.2	14.1	0.00	0.00	6.00	0.10	0.20	7.70	10.90	14.20	0.50		7/2	2015
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.5	4.2	9.8	158.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7/8	2015 г	
БЕФСТРОГАНОВ	100	14.9	15.1	51.5	201.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/4	2015 г	
каша гречневая вязкая	150	8.4	6.5	45.3	193.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6/10	2015 год	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.8	0.2	32.0	131.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	860	35.1	28.8	184.5	927.9	0.00	0.00	6.00	0.10	0.20	7.70	10.90	14.20	0.50			
<b>Полдник</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Вафли	25	1.4	5.5	16.5	122.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	6.8	3.8	44.3	193.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4/15	2011	
Итого за прием пищи:	300	9.1	9.5	81.0	408.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Ужин</b>																	
САДАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.8	3.0	2.2	39.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6	2003	
биточки из мяса кур с маслом сливочным	90/5	12.1	12.4	12.6	112.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/9	2015	
картофель отварной	150	3.0	0.6	25.1	103.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1/3		
ХЛЕБ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.2	0.1	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9/8	1983 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	595	23.8	18.8	93.7	525.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Ужин 2</b>																	
ЙОГУРТ	200	6.2	5.0	10.4	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	200	6.2	5.0	10.4	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за День:		92.7	88.7	478.5	2 779.7	0.10	6.00	0.20	1.10	163.56	38.60	151.30	2.30				



11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
каша манная молочная с маслом	180/5	4.8	5.3	26.0	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/4	2015	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/15	9.0	9.1	15.8	158.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9/5	2015 г	
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	10	2.3	2.9	0.0	36.4	0.00	0.00	0.00	0.00	83.30	4.00	46.40	0.10	5/13	2015				
кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	15.4	101.8	0.00	0.50	0.00	0.00	108.40	14.90	78.40	0.20	17/10	2015 год				
Батон нарезной	50	3.7	1.5	24.9	127.1	0.10	0.00	0.00	0.00	8.60	5.90	29.30	0.50		2015				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3.1	1.4	14.2	81.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.20	8.90	22.70	0.50						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>25.9</b>	<b>23.3</b>	<b>96.3</b>	<b>646.6</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>206.50</b>	<b>33.70</b>	<b>176.80</b>	<b>1.30</b>						
<b>II Завтрак</b>																			
Фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>21.8</b>	<b>129.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																			
КЖУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11.0	5.3	32.6	178.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20/2	2015	
котлета из мяса кури с маслом сливочным	90/5	18.2	2.1	1.5	165.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17/8	2015	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2.3	2.6	30.4	168.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57/3	2015 г	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	141.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	92/4	1983 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>41.3</b>	<b>13.0</b>	<b>139.0</b>	<b>905.3</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
конфеты	25	3.8	1.6	13.9	85.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
булочка Российская	75	4.9	9.0	50.3	230.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9/12	2015 г	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9.7</b>	<b>10.8</b>	<b>84.4</b>	<b>408.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЖАНОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.0	3.0	5.6	53.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13/1	2015 г	
рагу из мяса кур	200	22.0	13.0	70.0	202.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/9	2015 г	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.80	7.40	0.70	14/10	2015				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>31.0</b>	<b>18.7</b>	<b>129.4</b>	<b>526.7</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.80</b>	<b>5.80</b>	<b>7.40</b>	<b>0.70</b>						
<b>Ужин 2</b>																			
снежок	200	5.4	5.0	21.6	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>5.0</b>	<b>21.6</b>	<b>136.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>114.1</b>	<b>71.7</b>	<b>492.4</b>	<b>2751.5</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>219.30</b>	<b>39.50</b>	<b>184.20</b>	<b>2.00</b>						



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	6.4	7.8	40.6	256.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8/4	2015 год	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	0.00	1.50	0.00	1/13	2015	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.5	5.0	0.3	68.7	0.00	0.00	0.00	0.10	0.90	22.30	4.90	77.90	1.00	0.00	1/6	2015 г	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.6	12.4	70.2	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	61.80	11.00	43.40	0.80	0.00	15/10	2015 год	
Батон нарезной	50	3.7	1.5	24.9	127.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	5.90	29.30	0.50	0.00		2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	2.0	0.9	9.4	53.9	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	15.10	0.40	0.00				
Итого за прием пищи:	545	19.4	24.9	87.7	648.8	0.10	0.30	0.00	0.20	1.50	97.80	27.70	167.20	2.70	0.00			
<b>II Завтрак</b>																		
Фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	200	0.9	0.9	21.8	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Обед</b>																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.20	0.60	0.00	4/1	2015	
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.1	5.5	21.0	161.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19/2	2015 г	
Биточки из мяса кур с маслом сливочным	90/5	12.1	12.4	12.6	160.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/9	2015	
ГАРНИР СЛОЖНЫЙ	150	4.1	4.8	22.3	225.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.2	0.2	8.7	139.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20/10	2015 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	845	30.7	25.7	109.8	923.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.20	0.60	0.00			
<b>Полдник</b>																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ВАФЛИ	25	1.4	5.5	16.5	122.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Булочка домашняя	75	6.8	3.8	44.3	193.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13/12	2015 г	
Итого за прием пищи:	300	9.1	9.5	81.0	408.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Ужин</b>																		
салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, соленого огурца с маслом растительным	60	0.9	3.0	6.0	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38/1	2015	
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	200	6.4	7.8	29.1	176.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4/8	2015 г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.2	0.0	10.3	42.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.60	6.30	8.40	0.80	0.00	16/10	2015 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	555	15.3	13.5	89.1	507.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.60	6.30	8.40	0.80	0.00			
<b>Ужин 2</b>																		
ЙОГУРТ	200	6.2	5.0	10.4	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	200	6.2	5.0	10.4	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		81.6	79.5	399.8	2752.1	0.10	7.10	0.20	1.60	126.20	42.40	200.80	4.10	0.00	0.00			



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ё, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6.7	6.2	34.0	192.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18/4	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	0.00	1/13	2015	
Булгур с джемом	30/30	2.3	0.9	34.1	153.5	0.00	0.10	0.00	0.00	8.90	5.40	20.00	0.60				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	15.4	101.8	0.00	0.50	0.00	0.00	108.40	14.90	78.40	0.20	17/10	2015 год		
Батон нарезной	50	3.7	1.5	24.9	127.1	0.10	0.00	0.00	0.00	8.60	5.90	29.30	0.50			2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>15.8</b>	<b>19.8</b>	<b>108.5</b>	<b>647.0</b>	<b>0.10</b>	<b>0.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>126.90</b>	<b>26.20</b>	<b>129.20</b>	<b>1.30</b>				
<b>II Завтрак</b>																	
фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>21.8</b>	<b>129.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																	
ТОМЯТОРЫ СВЕЖИЕ	100	0.7	0.2	2.2	28.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6/1	2015	
СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5.9	4.8	27.8	210.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27/2	2015 г	
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	110	13.7	16.2	2.5	210.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2/9	2015 г	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2.3	2.6	30.4	168.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57/3	2015 г	
Компот из свежих фруктов и кураги	200	0.0	0.0	15.0	60.1	0.00	0.20	0.00	0.00	9.50	2.30	0.50	0.10	1/10	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>30.4</b>	<b>26.5</b>	<b>121.6</b>	<b>905.8</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>9.50</b>	<b>2.30</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>				
<b>Полдник</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
конфеты	25	3.8	1.6	13.9	85.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
МАННИК	75	4.9	9.0	50.3	230.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23/12	2015 г	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9.7</b>	<b>10.8</b>	<b>84.4</b>	<b>408.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Ужин</b>																	
салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1.0	3.0	6.8	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17/1	2015	
запеканка картоф. фарширов. мясом кур с маслом сливочным	200	9.6	7.5	32.0	193.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	41/8	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.80	7.40	0.70	14/10	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18.6</b>	<b>13.2</b>	<b>92.6</b>	<b>529.8</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.80</b>	<b>5.80</b>	<b>7.40</b>	<b>0.70</b>				
<b>Ужин 2</b>																	
КЕФИР	200	3.6	2.5	7.8	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.6</b>	<b>2.5</b>	<b>7.8</b>	<b>136.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за День:</b>	<b>79.0</b>	<b>73.8</b>	<b>436.7</b>	<b>2 755.7</b>	<b>0.10</b>	<b>0.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>149.20</b>	<b>34.30</b>	<b>137.10</b>	<b>2.10</b>					



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг							
<b>Завтрак</b>																				
КАША АССОРТИ (ЯЧНЕВАЯ, ГРЕЧА) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	6.2	6.2	24.8	210.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25/4	2015	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0.1	12.0	0.1	108.8	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.50	0.00	2.30	0.00	1/13	2015				
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3.5	4.5	0.0	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125.00	6.00	69.60	0.10	5/13	2015				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.9	24.5	149.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	112.70	31.40	101.50	1.10	18/10	2015				
Батон нарезной	50	3.7	1.5	24.9	127.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	5.90	29.30	0.50		2015				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>17.5</b>	<b>28.1</b>	<b>74.3</b>	<b>650.5</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>247.80</b>	<b>43.30</b>	<b>202.70</b>	<b>1.70</b>						
<b>II Завтрак</b>																				
Фрукт свежий	200	0.9	0.9	21.8	129.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>21.8</b>	<b>129.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.20	0.60	4.1	2015				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.5	4.2	9.8	165.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7/2	2015 г				
Биточки из мяса кур с маслом сливочным	90/5	12.1	12.4	12.6	160.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/9	2015				
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	4.5	4.4	20.6	244.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59.3	2015				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	924	1983 год					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>27.6</b>	<b>24.0</b>	<b>115.3</b>	<b>918.4</b>	<b>0.00</b>	<b>7.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>27.00</b>	<b>12.80</b>	<b>29.20</b>	<b>1.40</b>							
<b>Полдник</b>																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
ВАФЛИ	25	1.4	5.5	16.5	122.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					2008	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	75	6.8	3.8	44.3	193.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	422	2011				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9.1</b>	<b>9.5</b>	<b>81.0</b>	<b>408.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТАПЕЛЬНЫМ	60	0.8	3.0	2.2	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6	2005				
Рыбу из мяса кур	200	22.0	13.0	70.0	292.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/9	2015 г				
ХИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	28.0	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	948	1983 год				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5.3	2.3	24.3	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	19.4	90.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30.6</b>	<b>18.7</b>	<b>143.9</b>	<b>626.8</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Ужин 2</b>																				
КЕФИР	200	3.6	2.5	7.8	136.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.6</b>	<b>2.5</b>	<b>7.8</b>	<b>136.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>89.3</b>	<b>83.6</b>	<b>444.1</b>	<b>2768.8</b>	<b>0.10</b>	<b>8.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>274.80</b>	<b>56.10</b>	<b>231.90</b>	<b>3.10</b>							