

## МЕНЮ

## САД зима-весна

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ФРУКТАМИ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕННЫЙ) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНИЧНАЯ) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАНКА) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧКА) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИС) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНИЧНАЯ) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАНКА) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНИЧНАЯ) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНИЧНАЯ) 180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/8/2	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180/8	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (АПЛЕРГИКИ) 180/8/3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/8/3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/8/2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/8/3	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180/8	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/8/2	КАКАО С МОЛОКОМ 180
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/7/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/8/3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7						
<b>II Завтрак</b>									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	РЯЖЕНКА 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100
<b>Обед</b>									
БОРЩ С МЯСОМ 190	СУП ГОРОХОВЫЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 180	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО) 180	БОРЩ С МЯСОМ 190	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	БОРЩ ЗЕЛЕННЫЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ 180
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ 180	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 70	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ 70
КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречка) 130	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) 110	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 120	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 25	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ Ж ФРУКТОВ 180	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 60	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 25	КАПУСТА КВАШЕННАЯ 60	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 25	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 60	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 60
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ Ж ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ Ж ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ Ж ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70									
<b>Полдник</b>									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180/20	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 160/20	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180/20	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180/20
СОК ФРУКТОВЫЙ 170	КЕФИР С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/8/3	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 100	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 60	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	ЙОГУРТ 2.5% 180	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 140	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 130	ЙОГУРТ 2.5% 200
ПЕЧЕНЬ 30			ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/8/2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ПЕЧЕНЬ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	
			ПЕЧЕНЬ 30	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 170			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	
				ПЕЧЕНЬ 30				ПЕЧЕНЬ 30	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
<b>Завтрак</b>																										
ШАША РАССЫПЧАТАЯ С ФРУКТАМИ	180	3,53	3,71	44,56	225,72	0,05	2,09	0,77	1,03	0,40	0,02	44,29	26,46	102,79	0,55	166,91	3,49	0,02	0,11	181	2015					
САЙ С ЛИМОНОМ	180/8/2	0,13	0,00	8,10	32,74	0,00	0,28	0,01	0,00	0,00	0,00	11,35	4,31	4,69	0,45	17,68	0,00	0,00	0,00	412	2015					
СУПЕРФУД С СЫРОМ	50/7/15	7,60	10,84	35,00	154,00	0,08	4,31	0,18	1,45	0,70	0,10	228,50	24,50	205,00	1,12	222,25	1,80	0,01	0,00	3	2015					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>442</b>	<b>11,26</b>	<b>14,55</b>	<b>87,66</b>	<b>412,46</b>	<b>0,13</b>	<b>6,68</b>	<b>0,96</b>	<b>2,48</b>	<b>1,10</b>	<b>0,13</b>	<b>284,14</b>	<b>55,27</b>	<b>312,48</b>	<b>2,12</b>	<b>406,84</b>	<b>5,29</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>							
<b>II Завтрак</b>																										
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	90,00	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>90,00</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,40</b>	<b>7,20</b>	<b>9,90</b>	<b>1,98</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>							
<b>Обед</b>																										
КОРЦ С МЯСОМ	190	6,82	6,58	22,45	183,64	0,14	14,40	90,92	1,96	0,20	0,10	97,56	48,61	167,17	2,51	730,04	7,46	0,04	0,00	62	2012					
УПЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	12,24	14,70	4,76	200,57	0,04	1,69	80,17	2,61	0,00	0,08	16,17	19,67	112,74	1,71	298,91	6,01	0,04	0,00	277	2012					
ШАША РАССЫПЧАТАЯ (греча)	130	4,86	4,47	21,97	147,33	0,13	0,96	0,05	3,43	0,40	0,07	48,49	72,38	140,48	2,53	230,87	5,31	0,01	0,00	165	2012					
ЛУГРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	2008	2008					
СОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,06	17,17	66,46	0,00	0,00	0,12	0,65	0,00	0,01	14,86	5,94	9,59	0,36	175,08	0,00	0,00	0,00	375	2008					
СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,96	21,36	67,60	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,04	13,20	22,80	77,60	1,80	97,60	0,00	0,00	0,00	K/K	2008					
СЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	15,84	45,00	0,60	0,00	0,36	6,00	0,00	0,72	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2008					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	17,15	9,75	5,08	201,03	0,20	12,96	5,82	3,32	0,00	1,44	22,72	17,17	251,56	5,45	304,12	31,34	0,18	0,03	266	2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>47,35</b>	<b>37,03</b>	<b>109,14</b>	<b>916,63</b>	<b>1,13</b>	<b>31,51</b>	<b>177,44</b>	<b>18,89</b>	<b>0,60</b>	<b>2,47</b>	<b>231,50</b>	<b>209,57</b>	<b>826,34</b>	<b>16,10</b>	<b>1 972,92</b>	<b>50,12</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>							
<b>Полдник</b>																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,58	7,74	22,83	188,56	0,06	1,90	0,08	1,09	0,40	0,20	222,07	22,29	174,57	0,42	360,22	18,81	0,00	0,00	100	2015					
СОК ФРУКТОВЫЙ	170	0,85	0,17	22,27	153,00	0,02	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,90	6,80	11,90	2,38	204,00	1,70	0,00	0,00	418	2015					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,65</b>	<b>10,73</b>	<b>67,03</b>	<b>463,66</b>	<b>0,12</b>	<b>5,30</b>	<b>0,08</b>	<b>1,09</b>	<b>0,40</b>	<b>0,24</b>	<b>241,77</b>	<b>38,09</b>	<b>211,67</b>	<b>3,22</b>	<b>602,02</b>	<b>20,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>							
<b>Итого за день:</b>		<b>68,65</b>	<b>62,70</b>	<b>273,34</b>	<b>1 881,65</b>	<b>1,40</b>	<b>47,49</b>	<b>178,49</b>	<b>23,09</b>	<b>2,10</b>	<b>2,86</b>	<b>771,81</b>	<b>310,13</b>	<b>1 360,39</b>	<b>23,42</b>	<b>3 259,78</b>	<b>77,92</b>	<b>0,31</b>	<b>0,14</b>							

Прием пищи, наименование блюда	Витамины										минеральные вещества							Сборник рецептов										
	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, 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	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг									Se, мг
<b>Завтрак</b>																												
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПШЕННЫЙ)	180	6,63	7,93	22,72	189,98	0,09	1,90	0,08	1,16	0,40	0,20	223,05	30,63	192,67	0,54	372,25	19,22	0,00	101	2015								
ИЛИ С МОЛОКОМ	180/8	0,30	0,10	15,20	52,00	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,07	59,89	9,33	40,45	0,48	88,57	4,50	0,00	412	2015								
УТЕРБРОДС МАСЛОМ	50/7	1,76	13,44	12,00	156,00	0,03	0,00	0,11	0,64	0,00	0,00	6,40	3,20	19,20	0,32	0,00	0,00	0,00	1	2015								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>8,69</b>	<b>21,47</b>	<b>49,92</b>	<b>397,98</b>	<b>0,13</b>	<b>2,18</b>	<b>0,20</b>	<b>1,80</b>	<b>0,40</b>	<b>0,27</b>	<b>289,34</b>	<b>43,16</b>	<b>252,32</b>	<b>1,34</b>	<b>460,82</b>	<b>23,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>									
<b>II Завтрак</b>																												
УОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	90,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	418	2015								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>90,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>									
<b>Обед</b>																												
УП ГОРОХОВЫЙ	180	13,00	5,92	23,72	201,96	0,24	5,64	95,22	4,55	0,20	0,08	64,56	41,99	119,20	2,62	586,03	7,48	0,03	87	2015								
КАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	15,25	4,71	20,75	186,87	0,14	11,18	98,21	1,35	0,40	0,11	61,65	68,82	185,27	1,96	952,90	13,08	57,24	10,03	2015								
УЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,03	3,93	4,61	58,61	0,01	10,56	0,02	1,75	0,00	0,02	28,06	8,76	16,63	0,54	114,04	1,68	0,01	0,00	2012								
ОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,07	0,08	9,41	41,15	0,01	4,17	2,87	0,11	0,00	0,01	11,80	4,19	4,88	0,15	34,73	0,00	0,00	0,02	2008								
УЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	2008								
УЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,45	0,00	0,29	6,00	0,00	0,61	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	2008								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>34,90</b>	<b>16,04</b>	<b>94,57</b>	<b>663,96</b>	<b>0,86</b>	<b>31,55</b>	<b>196,61</b>	<b>14,68</b>	<b>0,60</b>	<b>0,86</b>	<b>188,39</b>	<b>161,20</b>	<b>449,82</b>	<b>8,29</b>	<b>1 879,30</b>	<b>22,24</b>	<b>57,28</b>	<b>10,05</b>									
<b>Полдник</b>																												
УЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180/20	29,33	18,70	26,89	398,72	0,06	1,34	0,13	1,22	0,54	0,38	304,80	36,07	355,12	0,76	342,39	4,57	0,05	0,04	2012								
УБИР С САХАРОМ	180	5,22	5,76	12,37	126,15	0,05	1,44	0,05	0,00	0,00	0,23	212,50	28,80	172,80	0,18	259,35	16,20	0,00	0,00	2008								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>34,55</b>	<b>24,46</b>	<b>39,26</b>	<b>524,87</b>	<b>0,11</b>	<b>2,78</b>	<b>0,18</b>	<b>1,22</b>	<b>0,54</b>	<b>0,61</b>	<b>517,30</b>	<b>64,87</b>	<b>527,92</b>	<b>0,94</b>	<b>601,74</b>	<b>20,77</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>									
<b>Итого за день:</b>		<b>78,64</b>	<b>62,07</b>	<b>193,86</b>	<b>1 676,81</b>	<b>1,11</b>	<b>38,51</b>	<b>196,99</b>	<b>17,70</b>	<b>1,54</b>	<b>1,75</b>	<b>1 002,03</b>	<b>273,23</b>	<b>1 237,06</b>	<b>11,97</b>	<b>3 061,86</b>	<b>67,73</b>	<b>57,33</b>	<b>10,09</b>									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		И, мг	Ca, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	6,63	8,54	22,39	194,15	0,08	2,14	0,09	1,00	0,50	0,20	232,84	27,74	204,49	0,71	394,87	18,20	0,00	0,01	101
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,53	4,66	20,20	146,33	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	186,12	27,81	141,39	0,54	293,34	16,20	0,00	0,00	397
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	4,00	6,30	24,70	112,00	0,10	4,20	0,10	1,40	0,70	0,00	81,50	17,00	118,00	1,00	208,00	1,80	0,00	0,00	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>16,16</b>	<b>19,60</b>	<b>67,29</b>	<b>452,48</b>	<b>0,23</b>	<b>7,28</b>	<b>0,22</b>	<b>2,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,39</b>	<b>500,46</b>	<b>72,55</b>	<b>463,88</b>	<b>2,25</b>	<b>896,21</b>	<b>36,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	
<b>II Завтрак</b>																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	368
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>0,49</b>	<b>20,37</b>	<b>93,12</b>	<b>0,03</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>7,20</b>	<b>37,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,54</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	10,83	4,37	32,95	218,34	0,24	10,68	95,24	0,98	0,40	0,12	116,44	63,04	276,76	3,24	988,37	4,41	0,06	0,01	87
ТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	70	22,71	10,92	9,75	242,91	0,03	1,03	95,21	2,22	0,00	0,03	34,09	10,11	34,60	0,45	92,08	11,17	0,02	0,00	302
САКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,29	4,51	27,39	167,42	0,05	1,20	0,06	1,84	0,50	0,02	57,29	6,83	74,20	0,76	149,59	5,80	0,01	0,01	181
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,13	2,98	5,44	53,07	0,02	2,82	0,01	1,45	0,00	0,02	21,84	13,19	27,54	0,78	175,08	3,92	0,01	0,00	33
СОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,07	0,08	9,41	41,15	0,01	4,17	2,87	0,11	0,00	0,01	11,80	4,19	4,88	0,15	34,73	0,00	0,00	0,02	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	К/К
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,45	0,00	0,29	6,00	0,00	0,61	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	К/К
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>44,68</b>	<b>24,26</b>	<b>121,02</b>	<b>898,26</b>	<b>0,81</b>	<b>19,90</b>	<b>193,68</b>	<b>13,52</b>	<b>0,90</b>	<b>0,84</b>	<b>263,78</b>	<b>134,80</b>	<b>541,82</b>	<b>8,40</b>	<b>1 641,45</b>	<b>25,30</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	
<b>Полдник</b>																				
ПЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	160/20	11,64	17,05	75,89	505,23	0,12	0,36	0,02	5,52	0,07	0,13	121,33	26,14	146,57	1,08	271,86	15,60	0,02	0,02	449
САЛ С ЛИМОННОМ	160/8/3	0,15	0,01	8,26	33,25	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	0,01	11,19	4,32	5,04	0,47	20,55	0,00	0,00	0,00	412
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>11,79</b>	<b>17,06</b>	<b>84,16</b>	<b>538,48</b>	<b>0,12</b>	<b>1,02</b>	<b>0,04</b>	<b>5,53</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>132,52</b>	<b>30,46</b>	<b>151,61</b>	<b>1,55</b>	<b>292,41</b>	<b>15,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>73,99</b>	<b>61,31</b>	<b>292,83</b>	<b>1 982,34</b>	<b>1,19</b>	<b>32,20</b>	<b>193,96</b>	<b>21,45</b>	<b>2,17</b>	<b>1,41</b>	<b>903,96</b>	<b>275,61</b>	<b>1 182,51</b>	<b>12,74</b>	<b>3 178,07</b>	<b>77,10</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Ca, мг		Ф, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (МАНКА)	180	6,28	7,68	21,47	180,95	0,06	1,90	0,08	1,11	0,40	0,20	222,17	22,24	172,85	0,28	368,61	19,00	0,00	0,00	2015
СА С ЛИМОНОМ (АПЕРТИКИ)	180/83	0,15	0,01	8,26	33,25	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	0,01	11,19	4,32	5,04	0,47	20,55	0,00	0,00	0,00	2015
СА С ЛИМОНОМ	180/83	0,15	0,01	8,26	33,25	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	0,01	11,19	4,32	5,04	0,47	20,55	0,00	0,00	0,00	2015
УТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	4,04	6,28	24,61	171,36	0,08	4,20	0,14	1,40	0,70	0,04	81,50	17,00	118,00	1,01	208,00	1,80	0,00	0,00	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>619</b>	<b>10,62</b>	<b>13,98</b>	<b>62,60</b>	<b>418,81</b>	<b>0,14</b>	<b>7,42</b>	<b>0,26</b>	<b>2,53</b>	<b>1,10</b>	<b>0,26</b>	<b>326,05</b>	<b>47,88</b>	<b>300,93</b>	<b>2,23</b>	<b>607,71</b>	<b>20,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>II Завтрак</b>																				
ДОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>6,30</b>	<b>3,60</b>	<b>6,30</b>	<b>1,26</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																				
ЮРЦ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,93	6,90	11,29	141,79	0,06	7,06	70,21	1,90	0,20	0,06	48,27	21,35	64,75	0,88	448,79	8,22	0,02	0,00	2012
СОПЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	14,09	7,60	12,02	171,46	0,02	0,00	0,02	2,49	0,18	0,04	11,89	7,64	39,88	0,70	47,96	5,76	0,01	0,01	255
ИС ОТВАРНОЙ	130	2,71	4,39	28,46	184,19	0,02	1,20	0,06	1,18	0,50	0,02	49,66	18,08	96,34	0,40	139,72	5,75	0,02	0,01	325
ТУРЕЦ СОПЕНЬИ	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	3,50	6,00	0,15	95,25	0,00	0,00	0,00	2008
СОППОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,06	17,17	66,46	0,00	0,00	0,12	0,65	0,00	0,01	15,22	6,02	9,59	0,36	175,11	0,00	0,00	0,00	2008
ЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,60	0,00	0,36	6,00	0,00	0,72	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>29,88</b>	<b>20,39</b>	<b>105,93</b>	<b>724,90</b>	<b>0,72</b>	<b>9,51</b>	<b>70,77</b>	<b>13,14</b>	<b>0,88</b>	<b>0,89</b>	<b>152,27</b>	<b>95,91</b>	<b>346,40</b>	<b>5,67</b>	<b>1 038,43</b>	<b>19,73</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Полдник</b>																				
АРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,97	3,59	15,97	104,31	0,09	9,02	0,05	0,90	0,40	0,06	43,07	20,87	86,22	0,91	652,54	5,04	0,03	0,00	125
САПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,33	4,03	8,97	82,90	0,04	21,75	80,18	1,85	0,00	0,05	61,46	23,08	45,51	1,27	260,01	4,34	0,02	0,00	2012
СА С ЛИМОНОМ	180/82	0,13	0,00	8,10	32,74	0,00	0,28	0,01	0,00	0,00	0,01	11,35	4,31	4,69	0,45	17,68	0,00	0,00	0,00	412
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>6,65</b>	<b>10,44</b>	<b>54,97</b>	<b>342,05</b>	<b>0,17</b>	<b>31,05</b>	<b>80,24</b>	<b>2,75</b>	<b>0,40</b>	<b>0,14</b>	<b>123,68</b>	<b>57,26</b>	<b>161,62</b>	<b>3,05</b>	<b>968,03</b>	<b>9,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>47,64</b>	<b>44,91</b>	<b>233,30</b>	<b>1 527,47</b>	<b>1,04</b>	<b>48,78</b>	<b>151,27</b>	<b>18,42</b>	<b>2,38</b>	<b>1,30</b>	<b>608,30</b>	<b>204,65</b>	<b>815,25</b>	<b>12,21</b>	<b>2 734,17</b>	<b>50,91</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Ca, мг	Na, мг	F, мг	Ph, мг
<b>Завтрак</b>																				
180	6,63	8,35	21,05	187,05	1,90	0,08	1,22	0,40	0,20	226,09	35,39	202,05	0,64	385,91	19,78	0,01	0,00	0,00	0,00	101
180/83	0,15	0,01	8,26	33,25	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	11,19	4,32	5,04	0,47	20,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	412
50/7	4,00	6,30	24,70	112,00	0,10	4,20	0,10	1,40	0,70	81,50	17,00	118,00	1,00	208,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1
428	10,78	14,66	54,01	332,30	0,19	6,76	0,20	2,63	1,10	318,78	56,71	325,09	2,11	614,46	21,58	0,01	0,00	0,00	0,00	20015
<b>II Завтрак</b>																				
100	0,39	0,39	9,51	90,00	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	368
100	0,39	0,39	9,51	90,00	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2012
<b>Обед</b>																				
180	7,36	5,70	15,69	145,16	0,08	5,18	2,08	0,20	0,04	45,26	24,63	77,07	0,97	351,77	7,65	0,03	0,00	0,00	0,00	86
70	16,90	12,64	17,61	256,76	0,07	1,92	97,12	2,79	0,11	33,88	46,48	149,16	1,79	346,51	12,19	36,44	6,39	0,00	0,00	287
130	2,96	4,16	20,31	130,92	0,12	10,86	0,06	0,92	0,40	65,42	27,58	111,89	1,12	804,43	7,92	0,03	0,00	0,00	0,00	321
60	1,05	0,06	1,75	13,39	0,01	7,20	0,00	0,00	0,00	25,92	8,64	16,74	0,32	180,00	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	2008
180	0,07	0,08	9,41	41,15	0,01	4,17	2,87	0,11	0,00	11,80	4,19	4,88	0,15	34,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	375
20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
680	32,61	23,80	93,17	724,34	0,53	29,33	196,41	9,82	0,71	199,38	140,50	456,58	6,67	1 862, 04	29,56	36,51	6,41	0,00	0,00	0,00
<b>Полдник</b>																				
140	9,43	11,64	3,70	157,64	0,05	1,32	0,22	2,01	1,73	0,30	139,59	14,62	189,21	1,45	266,85	23,58	0,03	0,02	0,00	229
60	1,66	3,01	4,45	51,49	0,05	2,21	0,00	1,92	0,00	9,97	10,45	30,91	0,35	54,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
20	1,49	0,47	10,36	49,28	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00	5,94	10,26	34,92	0,81	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
170	0,82	0,16	16,65	70,91	0,01	1,36	0,00	0,00	0,00	10,71	6,12	10,71	2,14	204,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	399
30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
420	15,62	18,10	57,09	451,42	0,15	4,89	0,22	4,39	1,73	0,37	174,01	50,45	290,95	5,17	612,23	25,28	0,03	0,02	0,00	0,00
<b>того за прием пищи:</b>																				
	69,40	66,96	213,78	1 698,06	0,89	44,98	196,84	17,47	3,54	1,20	706,57	254,86	1 082, 52	3 366, 73	78,42	36,56	6,43	0,00	0,00	0,00
<b>того за день:</b>																				

Прием пищи, наименование блюда	Минеральные вещества											Скорректированный рецептур								
	Витамины																			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В3, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мг	Р, мг	Se, мг					
Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества											Скорректированный рецептур		
Углевода, г	Белка, г	Жиры, г	Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В3, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Р, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	7,60	7,96	27,39	212,55	0,05	1,00	0,07	1,68	0,40	0,05	179,54	13,00	0,94	143,49	20,60	0,01	0,01	220	2012
Чай с лимонном	180/82	0,13	0,00	8,10	32,74	0,00	0,28	0,01	0,00	0,00	0,01	10,54	4,13	4,69	0,45	17,62	0,00	0,00	412	2015
УТЕРБОД С МАСЛОМ	50/7	4,00	6,30	24,70	112,00	0,10	4,20	0,10	1,40	0,70	0,00	81,50	17,00	118,00	1,00	208,00	1,80	0,00	1	20015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>11,73</b>	<b>14,26</b>	<b>60,19</b>	<b>367,29</b>	<b>0,15</b>	<b>5,48</b>	<b>0,18</b>	<b>3,08</b>	<b>1,10</b>	<b>0,06</b>	<b>271,58</b>	<b>34,13</b>	<b>257,80</b>	<b>2,39</b>	<b>369,11</b>	<b>22,40</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>0,49</b>	<b>20,37</b>	<b>93,12</b>	<b>0,03</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>7,20</b>	<b>37,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,54</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
ЮРЦ С МЯСОМ	190	9,72	10,23	20,25	218,61	0,13	14,12	96,27	2,11	0,20	0,12	88,13	47,16	173,59	2,66	772,86	9,55	0,05	62	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	17,15	9,75	5,08	201,03	0,20	12,96	5,82	3,32	0,00	1,44	22,72	17,17	251,56	5,45	304,12	9,74	0,18	256	2008
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,82	4,23	18,27	122,78	0,10	9,73	0,06	0,91	0,40	0,09	69,22	25,16	107,99	1,00	729,94	7,65	0,03	321	2012
УРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	3,50	6,00	0,15	35,25	0,00	0,00		2008
ЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,45	0,00	0,29	6,00	0,00	0,61	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	КК	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,06	17,17	66,46	0,00	0,00	0,12	0,65	0,00	0,01	14,86	5,94	9,59	0,36	175,08	0,00	0,00	375	2008
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	КК	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>35,76</b>	<b>25,70</b>	<b>97,28</b>	<b>787,60</b>	<b>0,90</b>	<b>38,06</b>	<b>102,56</b>	<b>13,91</b>	<b>0,60</b>	<b>2,31</b>	<b>223,00</b>	<b>136,37</b>	<b>672,56</b>	<b>12,64</b>	<b>2 208,84</b>	<b>26,94</b>	<b>0,26</b>		
<b>Полдник</b>																				
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	6,19	7,83	20,01	176,46	0,08	1,90	0,08	1,06	0,40	0,20	221,75	27,65	184,30	0,43	363,88	18,65	0,00	101	2015
СОЖИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>9,28</b>	<b>10,82</b>	<b>69,57</b>	<b>373,64</b>	<b>0,13</b>	<b>3,34</b>	<b>0,08</b>	<b>1,06</b>	<b>0,40</b>	<b>0,24</b>	<b>240,89</b>	<b>43,13</b>	<b>220,84</b>	<b>3,12</b>	<b>617,68</b>	<b>20,45</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>56,23</b>	<b>61,27</b>	<b>237,41</b>	<b>1 611,65</b>	<b>1,21</b>	<b>50,88</b>	<b>102,84</b>	<b>18,05</b>	<b>2,10</b>	<b>2,65</b>	<b>742,67</b>	<b>251,43</b>	<b>1 176,40</b>	<b>18,69</b>	<b>3 543,63</b>	<b>69,79</b>	<b>0,27</b>		

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Скорректированный коэффициент	Скорректированный коэффициент						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг			Са, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Ва, мг	рассчитанный
<b>Завтрак</b>																						
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧКА)	180	6,67	7,98	20,45	181,50	0,09	1,90	0,08	1,06	0,40	0,21	222,35	43,70	198,54	0,99	392,41	19,43	0,00	0,00	101	2015	
УП С ЛИМОНОМ	180/63	0,15	0,01	8,26	33,25	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	0,01	11,19	4,32	5,04	0,47	20,55	0,00	0,00	0,00	412	2015	
УП ТЕРРОД С МАСЛОМ	50/7	4,00	6,30	24,70	112,00	0,10	4,20	0,10	1,40	0,70	0,00	81,50	17,00	118,00	1,00	208,00	1,80	0,00	0,00	1	20015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>428</b>	<b>10,82</b>	<b>14,29</b>	<b>53,41</b>	<b>326,75</b>	<b>0,19</b>	<b>6,76</b>	<b>0,20</b>	<b>3,07</b>	<b>1,10</b>	<b>0,22</b>	<b>315,04</b>	<b>65,02</b>	<b>321,58</b>	<b>2,46</b>	<b>620,96</b>	<b>21,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II. Завтрак</b>																						
ОК ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>6,30</b>	<b>3,60</b>	<b>6,30</b>	<b>1,26</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	7,22	5,55	15,08	140,86	0,06	5,18	96,22	2,01	0,20	0,04	44,39	18,53	63,36	0,86	341,95	7,34	0,02	0,00	88	2015	
УП ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	14,53	7,49	10,55	172,78	0,06	1,92	99,19	2,58	0,00	0,06	24,87	49,21	106,83	1,11	286,66	6,02	57,22	10,04	293	2015	
УП РАССЫПЧАТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	110	3,37	3,58	19,79	124,76	0,07	0,96	0,05	0,80	0,40	0,03	52,09	17,23	104,81	1,22	149,37	4,40	0,00	0,02	313	2012	
УП ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,87	4,04	4,26	57,46	0,01	9,36	0,01	1,73	0,00	0,02	23,45	7,40	14,10	0,46	95,09	1,44	0,01	0,00	35	2008	
УП ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,07	0,08	9,41	41,15	0,01	4,17	2,87	0,11	0,00	0,01	11,80	4,19	4,88	0,15	34,73	0,00	0,00	0,02	375	2008	
УП ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
УП Б. РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	0,31	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>30,33</b>	<b>21,90</b>	<b>87,49</b>	<b>673,97</b>	<b>0,45</b>	<b>21,59</b>	<b>198,48</b>	<b>11,15</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>173,70</b>	<b>125,54</b>	<b>390,82</b>	<b>6,12</b>	<b>1 051,39</b>	<b>19,20</b>	<b>57,25</b>	<b>10,08</b>			
<b>Полдник</b>																						
УП ПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180/20	29,33	18,70	26,89	388,72	0,06	1,34	0,13	1,22	0,54	0,38	304,80	36,07	355,12	0,76	342,39	4,57	0,05	0,04	237	2012	
УП ГУРТ 2,5%	180	5,24	4,37	13,97	122,22	0,04	0,50	0,03	0,00	0,00	0,21	183,60	20,16	136,80	0,00	262,80	0,00	0,03	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>34,57</b>	<b>23,07</b>	<b>40,86</b>	<b>520,94</b>	<b>0,10</b>	<b>1,84</b>	<b>0,16</b>	<b>1,22</b>	<b>0,54</b>	<b>0,59</b>	<b>488,40</b>	<b>56,23</b>	<b>491,92</b>	<b>0,76</b>	<b>605,19</b>	<b>4,57</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>76,21</b>	<b>59,36</b>	<b>191,56</b>	<b>1 563,37</b>	<b>0,75</b>	<b>30,99</b>	<b>198,84</b>	<b>15,44</b>	<b>2,24</b>	<b>1,32</b>	<b>983,44</b>	<b>250,39</b>	<b>1 210,62</b>	<b>10,60</b>	<b>2 397,54</b>	<b>46,00</b>	<b>57,33</b>	<b>10,12</b>			



Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Скорректированный процент												
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Р, мг		К, мг	Л, мг	М, мг	Н, мг	О, мг	Р, мг	С, мг	Т, мг	У, мг	Ф, мг	Х, мг	Y, мг
<b>Завтрак</b>																											
180	6,03	8,50	23,21	194,68	0,06	2,14	0,09	1,06	0,50	0,20	229,51	26,54	190,78	0,30	376,87	19,19	0,01	0,00	101	2015							
180/8	0,30	0,10	15,20	45,00	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,07	59,89	9,33	40,45	0,48	88,57	4,50	0,00	0,00	412	2015							
50/7/15	7,60	10,84	35,00	154,00	0,08	4,31	0,18	1,45	0,70	0,10	228,50	24,50	205,00	1,12	222,25	1,80	0,01	0,00	3	2015							
440	13,93	19,44	73,41	393,68	0,15	6,73	0,28	2,51	1,20	0,37	517,90	60,37	436,23	1,90	687,69	25,49	0,02	0,00									
<b>II Завтрак</b>																											
100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	435	2008							
100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00									
<b>Обед</b>																											
180	7,39	6,11	13,26	143,84	0,07	7,52	96,28	1,06	0,49	0,07	69,81	22,54	94,38	0,96	492,98	5,81	0,05	0,00	65	2012							
70	17,04	11,12	12,45	217,03	0,05	0,67	2,17	2,81	0,11	0,08	18,76	41,25	139,16	1,79	282,59	8,58	41,62	7,30	272	2008							
120	2,26	4,45	18,25	122,32	0,10	10,42	0,06	1,12	0,50	0,07	56,18	24,04	102,81	1,07	754,43	9,76	0,03	0,00	136	2015							
60	1,66	3,98	4,45	60,21	0,05	2,21	0,00	2,34	0,00	0,02	9,97	10,45	30,93	0,35	54,78	0,00	0,00	0,00									
180	0,14	0,08	9,85	41,83	0,01	7,60	1,98	0,14	0,00	0,01	13,64	4,77	6,80	0,19	44,88	0,00	0,00	0,01	375	2008							
40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00									
20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	0,31	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00									
670	32,76	26,90	86,66	722,19	0,52	28,42	100,63	11,39	1,10	0,59	185,46	132,03	470,92	6,68	1774,26	24,15	41,70	7,31									
<b>Полдник</b>																											
40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	227	2015							
140	2,64	8,05	13,66	138,89	0,07	9,59	171,01	3,77	0,00	0,06	45,00	31,60	69,81	1,37	492,24	6,78	0,04	0,00	45	2012							
20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	0,31	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00									
180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012							
380	9,75	12,94	33,24	313,68	0,33	11,03	171,25	7,58	0,89	0,54	81,48	50,89	177,70	5,25	811,59	16,63	0,06	0,01									
<b>Итого за прием пищи:</b>																											
	69,34	61,78	203,51	1483,55	1,02	46,48	272,19	21,48	3,19	1,63	908,84	257,29	1176,85	13,93	3419,54	75,27	41,78	7,32									

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Материальные вещества											Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Рв, мг		К, мг	Л, мг	Р, мг	Вв, мг
<b>Завтрак</b>																			
180	6,39	8,49	22,16	191,40	0,06	2,14	0,09	1,33	0,50	0,20	230,52	22,36	181,95	0,28	379,90	16,60	0,00	0,00	2015
180/82	0,13	0,00	8,10	32,74	0,00	0,28	0,01	0,00	0,00	0,01	10,54	4,13	4,09	0,45	17,62	0,00	0,00	0,00	2015
50/7	4,04	6,28	24,61	171,36	0,08	4,20	0,14	1,40	0,70	0,04	81,50	17,00	118,00	1,01	208,00	1,80	0,00	0,00	2015
427	10,56	14,77	54,87	395,50	0,14	6,62	0,24	2,73	1,20	0,25	322,56	43,51	304,64	1,74	605,52	20,40	0,00	0,00	
<b>II Завтрак</b>																			
100	0,39	0,29	9,99	90,00	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	2012
100	0,39	0,29	9,99	90,00	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	
<b>Обед</b>																			
180	7,93	5,68	12,27	136,33	0,08	12,37	96,25	1,33	0,40	0,06	77,23	25,23	98,20	1,03	474,81	8,18	0,03	0,00	2008
180	15,84	11,15	31,90	291,67	0,07	1,30	133,23	4,85	0,00	0,06	24,74	65,35	150,71	1,37	276,44	9,47	57,23	10,04	2015
25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	3,50	6,00	0,15	35,25	0,00	0,00	0,00	2008
180	0,32	0,06	17,17	66,46	0,00	0,00	0,12	0,65	0,00	0,01	14,86	5,94	9,59	0,36	175,08	0,00	0,00	0,00	2008
40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,82	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	2008
20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	0,31	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00	2008
625	28,66	18,08	90,17	636,67	0,40	14,92	229,74	10,75	0,40	0,48	139,68	129,00	361,34	5,23	1106,18	17,65	57,26	10,04	
<b>Полдник</b>																			
70	13,96	4,43	0,00	95,33	0,11	0,25	0,02	0,00	0,00	0,10	15,29	19,11	125,90	0,40	235,24	38,30	0,27	0,03	259
130	1,63	3,02	11,50	79,53	0,02	4,48	0,01	1,37	0,00	0,04	38,02	22,33	43,40	1,41	322,67	7,84	0,02	0,00	425
20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	0,31	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00	2012
180	0,20	0,00	8,79	35,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,11	4,32	6,35	0,13	9,64	0,00	0,00	0,00	2008
30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00	2008
430	19,29	10,50	49,90	371,30	0,40	4,73	0,17	4,37	0,00	0,47	75,44	63,22	228,85	3,06	652,55	46,14	0,29	0,03	
<b>Итого за прием пищи:</b>																			
	58,80	43,64	204,93	1493,47	0,96	28,27	230,15	18,21	1,60	1,23	554,78	246,53	909,23	11,83	2519,25	85,19	57,56	10,07	
<b>Заголо за день:</b>																			

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Вытравы											Сборная процентур																					
	Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	А, мг	В, мг	С, мг	А, мг	В, мг	С, мг		А, мг	В, мг	С, мг	А, мг	В, мг	С, мг	А, мг	В, мг	С, мг	А, мг	В, мг	С, мг	А, мг	В, мг	С, мг	А, мг	В, мг	С, мг	А, мг	В, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																																				
180	6,63	7,74	22,36	186,89	0,08	1,90	0,08	0,80	0,40	0,20	225,33	27,80	196,30	0,72	374,90	19,40	0,00	0,01	101	2016																
180	5,53	4,66	20,20	146,33	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	186,12	27,81	141,39	0,54	293,34	16,20	0,00	0,00	307	2012																
50/7	4,00	6,30	24,70	112,00	0,10	4,20	0,10	1,40	0,70	0,00	81,50	17,00	118,00	1,00	208,00	1,80	0,00	0,00	1	20015																
417	16,16	18,70	67,28	446,22	0,23	7,04	0,21	2,20	1,10	0,39	492,95	72,61	455,69	2,26	876,24	37,40	0,00	0,01																		
<b>II Завтрак</b>																																				
100	0,39	0,39	9,61	46,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012																
100	0,39	0,39	9,61	46,69	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00																		
<b>Обед</b>																																				
180	2,73	5,09	16,50	123,00	0,09	6,15	96,22	2,49	0,20	0,06	45,75	37,86	89,08	1,43	445,96	8,20	0,03	0,00	80	2012																
70	24,06	9,80	8,16	223,17	0,02	0,52	0,03	1,92	0,17	0,05	63,92	9,54	64,16	0,41	48,83	2,02	0,01	0,00	311	2012																
130	3,38	5,24	21,99	183,30	0,13	11,76	0,08	1,13	0,05	0,13	88,11	30,47	132,14	1,23	882,29	13,20	0,04	0,00	339	2015																
60	0,86	3,92	4,17	55,97	0,01	8,63	0,01	1,72	0,00	0,02	22,45	7,22	13,84	0,45	93,02	1,44	0,01	0,00																		
180	0,07	0,08	9,41	41,15	0,01	4,17	2,87	0,11	0,00	0,01	11,80	4,19	4,88	0,15	34,73	0,00	0,00	0,02	375	2008																
40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	К/К	2008																
40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,45	0,00	0,29	6,00	0,00	0,61	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008																
700	36,65	26,63	96,31	801,96	0,72	31,43	99,50	14,29	0,42	0,91	254,35	126,72	427,94	6,69	1 696,43	24,86	0,09	0,02																		
<b>Полдник</b>																																				
180/20	26,97	17,10	33,14	389,60	0,07	1,30	0,13	1,38	0,54	0,34	278,54	33,65	327,93	0,96	331,59	4,87	0,05	0,04	237	2012																
200	5,82	4,85	15,52	135,80	0,04	0,56	0,03	0,00	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00	420	2008																
400	32,79	21,96	48,66	525,40	0,11	1,86	0,16	1,38	0,54	0,58	482,54	56,05	479,93	0,96	623,59	4,87	0,08	0,04																		
<b>Итого за прием пищи:</b>																																				
	86,99	66,67	221,76	1 828,17	1,08	44,33	99,87	18,50	2,06	1,90	24	262,58	1 373,46	11,89	3 474,26	69,13	0,18	0,07																		
<b>Итого за день:</b>																																				

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества																							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг													
																											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
Итого за весь период	666.89	570.56	2 266.27	16 646.44	10.65	412.91	1 821.44	189.81	22.92	17.25	8 426.64	2 580.70	11 024.20	143.21	30 954.03	697.46	261.53	44.37	666.89	570.56	2 266.27	16 646.44	10.65	412.91	1 821.44	189.81	22.92	17.25	8 426.64	2 580.70	11 024.20	143.21	30 954.03	697.46	261.53	44.37			
Среднее значение за период	66.69	57.06	226.63	1 664.64	1.07	41.29	182.14	18.98	2.29	1.73	842.66	260.07	1 162.43	14.32	3 095.40	69.75	26.15	4.44	66.69	57.06	226.63	1 664.64	1.07	41.29	182.14	18.98	2.29	1.73	842.66	260.07	1 162.43	14.32	3 095.40	69.75	26.15	4.44			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.0	30.8	53.2																																				

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
0-14 года	447	100	681	395

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730053

Владелец Коркина Ольга Александровна

Действителен с 14.06.2024 по 14.06.2025