

МЕНЮ

САД зима-весна

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
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 (ГЕРКУЛЕС) 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧКА) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИС) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАНКА) 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 СЫРОМ 50/7/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7
			БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7						
II Завтрак									
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
Обед									
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	КОТЛЕТКИ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	КОТЛЕТКИ, 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 ЗЕЛЕНЫМ 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 РЖАНОЙ 20	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									
Полдник									
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		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. б, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
Завтрак																					
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
ЯЙ С ЛИМОНОМ	180/8/2	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	2015
СУТЕРВОД 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
Итого за прием пищи:	442	11,26	14,56	87,66	412,46	0,13	6,68	0,96	2,48	1,10	0,13	284,14	55,27	312,48	2,12	406,84	5,29	0,03	0,11		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
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	49,61	167,17	2,51	730,04	7,46	0,04	0,00	62	2012
УЛЯШ 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
ЛУГУРЕЦ 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
Итого за прием пищи:	760	47,35	37,03	109,14	916,63	1,13	31,51	177,44	18,89	0,60	2,47	231,50	209,57	826,34	16,10	1 972,92	50,12	0,27	0,03		
Полдник																					
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	0,02	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	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	380	9,65	10,73	67,03	463,66	0,12	5,30	0,08	1,09	0,40	0,24	241,77	38,09	211,67	3,22	602,02	20,51	0,00	0,00		
Всего за день:		68,65	62,70	273,34	1 881,65	1,40	47,49	178,49	23,09	2,10	2,86	771,81	310,13	1 360,39	23,42	3 259,78	77,92	0,31	0,14		

Прием пищи, наименование блюда	Витамины										минеральные вещества							Сборник рецептов			
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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		рецептуры		
	Белки, г	Жиры, г																		Углеводы, г	Сборник рецептов
Завтрак																					
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	
Итого за прием пищи:	425	8,69	21,47	49,92	397,98	0,13	2,18	0,20	1,80	0,40	0,27	289,34	43,16	252,32	1,34	460,82	23,72	0,00			
II Завтрак																					
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	
Итого за прием пищи:	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			
Обед																					
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	61,85	68,82	185,27	1,96	952,90	13,08	57,24	10,03	292	2015
УЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,03	3,93	4,61	56,61	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	375	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	К/К	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	К/К	2008
Итого за прием пищи:	680	34,90	16,04	94,67	663,96	0,86	31,55	196,61	14,68	0,60	0,86	188,39	161,20	449,82	8,29	1 879,30	22,24	57,28	10,05		
Полдник																					
УЛЕПКА 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	237	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	435	2008
Итого за прием пищи:	380	34,55	24,46	39,26	524,87	0,11	2,78	0,18	1,22	0,54	0,61	517,30	64,87	527,92	0,94	601,74	20,77	0,05	0,04		
Итого за день:		78,64	62,07	193,85	1 676,81	1,11	38,51	196,99	17,70	1,54	1,75	1 002,03	273,23	1 237,06	11,97	3 061,86	67,73	57,33	10,09		

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, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		И, мг	Ca, мг
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	6,63	8,54	22,39	194,15	0,08	2,14	0,09	1,00	0,50	232,84	27,74	204,49	0,71	394,87	18,20	0,00	0,01	101
КАЧО С МОЛОКОМ	180	5,53	4,66	20,20	146,33	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	186,12	27,81	141,39	0,54	293,34	16,20	0,00	0,00	397
СУТЕРРОД С МАСЛОМ	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	1
Итого за прием пищи:	417	16,16	19,50	67,29	452,48	0,23	7,28	0,22	2,40	1,20	500,46	72,55	463,88	2,25	896,21	36,20	0,00	0,01	
II Завтрак																			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	368
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	10,83	4,37	32,95	218,34	0,24	10,68	95,24	0,98	0,40	116,44	63,04	276,76	3,24	998,37	4,41	0,05	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	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	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	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	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	11,88	20,52	68,84	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	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	К/К
Итого за прием пищи:	700	44,68	24,26	121,02	898,26	0,81	19,90	193,68	13,52	0,90	263,78	134,80	541,82	8,40	1641,45	25,30	0,09	0,04	
Полдник																			
ХЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	160/20	11,64	17,05	75,89	505,23	0,12	0,96	0,02	5,52	0,07	121,33	26,14	146,57	1,08	271,86	15,60	0,02	0,02	449
САЙ С ЛИМОННОМ	180/8/3	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	412
Итого за прием пищи:	371	11,79	17,06	84,15	538,48	0,12	1,02	0,04	5,53	0,07	132,52	30,46	151,61	1,55	292,41	15,60	0,02	0,02	
Итого за день:		73,99	61,31	292,83	1982,34	1,19	32,20	193,96	21,45	2,17	1,41	903,96	275,61	1182,51	3178,07	77,10	0,11	0,07	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	Ca, мг		Se, мг	
Завтрак																					
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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	101	2015
ЯЙ С ЛИМОНОМ (АПЕРТИВ)	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	412	2015
ЯЙ 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	412	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	3	2015
Итого за прием пищи:	619	10,62	13,98	62,60	418,81	0,14	7,42	0,26	2,53	1,10	0,26	326,05	47,88	300,93	2,23	607,71	20,80	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЛОКИ 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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
ЮРЦ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,93	6,90	11,29	141,79	0,06	7,06	0,21	1,90	0,20	0,06	46,27	21,35	64,75	0,88	448,79	8,22	0,02	0,00	59	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	2012
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	2008
ТУРЕЦ СОЛЕНЬИ	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	402	2008
СОМПОТ 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	К/К	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	К/К	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	К/К	2012
Итого за прием пищи:	665	29,88	20,39	106,93	724,90	0,72	9,51	0,77	13,14	0,88	0,89	152,27	95,91	346,40	5,67	1 038,43	19,73	0,05	0,02		
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ 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	2012
КАПУСТА 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	132	2012
ЯЙ 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	2015
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		
Итого за прием пищи:	420	6,65	10,44	54,97	342,05	0,17	31,05	80,24	2,75	0,40	0,14	123,68	57,26	161,62	3,05	968,03	9,38	0,05	0,00		
Итого за день:		47,64	44,91	233,30	1 527,47	1,04	48,78	151,27	18,42	2,38	1,30	608,30	204,65	815,25	12,21	2 734,17	50,91	0,10	0,02		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	К, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	В9, мг		
Завтрак																										
180	6,63	8,35	21,05	187,05	0,09	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	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2015
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	412	2015
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	20015
428	10,78	14,66	54,01	332,30	0,19	6,76	0,20	2,63	1,10	0,21	318,78	56,71	325,09	2,11	614,46	21,58	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	20015
II Завтрак																										
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	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2012
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	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2012
Обед																										
180	7,36	5,70	15,69	145,16	0,08	5,18	96,22	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	0,00	0,00	0,00	0,00	86	2015
70	16,90	12,64	17,61	256,76	0,07	1,92	97,12	2,79	0,11	0,10	33,88	46,48	149,16	1,79	346,51	12,19	36,44	6,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	287	2012
130	2,96	4,16	20,31	130,92	0,12	10,86	0,06	0,92	0,40	0,10	65,42	27,58	111,89	1,12	804,43	7,92	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	321	2012
60	1,05	0,06	1,75	13,39	0,01	7,20	0,00	0,00	0,00	0,01	25,92	8,64	16,74	0,32	180,00	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2008
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
680	32,61	23,80	93,17	724,34	0,53	29,33	196,41	9,82	0,71	0,60	199,38	140,50	456,58	6,67	1 862,04	29,56	36,51	6,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	641	2012
Полдник																										
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	229	2015
60	1,66	3,01	4,45	51,49	0,05	2,21	0,00	1,92	0,00	0,02	9,97	10,45	30,91	0,35	54,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	212	2012
20	1,49	0,47	10,36	49,28	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	5,94	10,26	34,92	0,81	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
170	0,82	0,16	16,65	70,91	0,01	1,36	0,00	0,00	0,00	0,01	10,71	6,12	10,71	2,14	204,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
420	15,62	18,10	67,09	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	2008
Итого за прием пищи:																										
Итого за день:																										
69,40 56,95 213,78 1 698,05 0,89 44,98 196,84 17,47 3,54 1,20 706,57 254,86 1 082,52 15,93 3 366,73 78,42 36,56 6,43																										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Скорость рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В3, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	B6, мг	I, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мг	F, мг	B6, мг
Завтрак																													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	7,60	7,96	27,39	0,05	1,00	0,07	1,68	0,40	0,05	179,54	13,00	135,11	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	0,01	10,54	4,13	4,69	0,45	17,62	0,00	0,00	0,00	412	2015									
УТЕРБРОД С МАСЛОМ	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	1	20015									
Итого за прием пищи:	427	11,73	14,26	60,19	387,29	0,15	5,48	0,18	3,08	1,10	0,06	271,58	34,13	257,80	2,39	369,11	22,40	0,01											
II Завтрак																													
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	368	2012									
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00											
Обед																													
ЮРЦ С МЯСОМ	190	9,72	10,23	20,25	218,61	0,13	14,12	96,27	2,11	0,20	88,13	47,16	173,89	2,66	772,85	9,55	0,05	0,00	62	2012									
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОАНОВСКИ	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	0,03	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	107,98	1,00	729,94	7,65	0,03	0,00	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	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	0,00	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	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	2008									
Итого за прием пищи:	675	35,76	25,70	97,28	787,60	0,90	38,06	102,56	13,91	0,60	2,31	223,00	136,37	672,56	12,64	2,208	26,94	0,26	0,03										
Полдник																													
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	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	0,00	399	2012								
ПЕЧЕНЬ	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									
Итого за прием пищи:	390	9,28	10,82	69,57	373,64	0,13	3,34	0,08	1,06	0,40	0,24	240,89	43,13	220,84	3,12	617,68	20,45	0,00	0,00										
Итого за день:		56,23	61,27	237,41	1611,65	1,21	50,88	102,94	18,05	2,10	2,65	742,67	251,43	1,176	40	18,69	69,79	0,27	0,04										

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Вытаныны											Сторник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В3, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fа, мг		K, мг	I, мг	F, мг	Ba, мг	рецен-туры
Завтрак																					
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮ(ГРЕЧКА)	180	6,67	7,98	20,45	181,50	0,09	1,90	0,08	1,66	0,40	0,21	222,35	43,70	190,54	0,99	392,41	19,43	0,00	0,00	101	2015
АЙ 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	412	2015
УТЕРРОДС 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
Итого за прием пищи:	428	10,82	14,29	53,41	326,75	0,19	6,76	0,20	3,07	1,10	0,22	315,04	65,02	321,58	2,46	620,96	21,23	0,00	0,00		
II. Завтрак																					
ЮКИ 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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
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
УЛЯШ 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	286,65	6,02	57,22	10,04	293	2015
АША 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
АЛАТ 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
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	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	0,00	КК	2008
ЛЕБ 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	КК	2008
Итого за прием пищи:	660	30,33	21,90	87,49	673,97	0,45	21,59	198,48	11,15	0,60	0,50	173,70	125,54	390,82	6,12	1051,39	19,20	57,25	10,08		
Полдник																					
АПАКАНКА 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
ЙОГУРТ 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		
Итого за прием пищи:	360	34,57	23,07	40,86	520,94	0,10	1,84	0,16	1,22	0,54	0,59	488,40	56,23	491,92	0,76	605,19	4,57	0,08	0,04		
Итого за день:		76,21	59,36	191,56	1563,37	0,75	30,99	198,84	15,44	2,24	1,32	983,44	250,39	1210,62	10,60	2397,54	46,00	57,33	10,12		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Средняя рецептура						
	Белок, 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		Рв, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Вс, мг	
Завтрак																					
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ(РИС)	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
УП С МОЛОКОМ	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
УТЕРБРОД 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
Итого за прием пищи:	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		
II Завтрак																					
УЖЕНКА	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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
ЮРЩ ЗЕЛЕНЫЙ	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
СОПЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	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
АРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	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
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	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		2012
СОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	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
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	1,52	97,60	0,00	0,00	0,00		
УЛЕБ 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		2008
Итого за прием пищи:	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		
Полдник																					
УПО ОТВАРНОЕ	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
УИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	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
УЛЕБ 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		2008
УОКИ 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	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	380	9,75	12,94	39,24	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		
Итого за день:		69,34	61,78	203,61	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		Витамины										Макроэлементы вещества				Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В9, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Рв, мг	К, мг	Л, мг		Р, мг	Вв, мг	Мг, мг	Туры
Завтрак																							
180	6,39	8,49	22,16	191,40	0,06	2,14	0,09	1,33	0,50	0,20	230,52	22,30	181,95	0,28	379,90	16,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	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	0,00	0,00	0,00	412	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	0,00	0,00	0,00	1	2015
427	10,56	14,77	64,87	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	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																							
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	0,00	0,00	0,00	368	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	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
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	0,00	0,00	0,00	95	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	0,00	0,00	0,00	321	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	0,00	0,00	0,00	375	2008
180	0,32	0,06	17,17	66,46	0,00	0,00	0,12	0,65	0,00	0,01	14,88	5,94	9,59	0,36	175,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	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	0,00	0,00	0,00	К/К	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	0,00	0,00	0,00	К/К	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	0,00	0,00	0,00		
Полдник																							
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	36,30	0,27	0,03	0,00	0,00	0,00	259	2015
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	0,00	0,00	0,00	425	2012
20	1,28	0,23	7,66	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	0,00	0,00	0,00	К/К	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	9,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	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	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
430	19,29	10,60	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	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																							
	68,80	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	0,00	0,00	0,00		
Заголо за День:																							

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность блюда	Микроэлементы в веществах										Сборник рецептов				
		Жиры, г			Углевод м, г	Витамины		Маг.		Кальций		Железо		Р, мг		Вв, мг	Рецепт Туры		
		Белки, г	Жиры, г			А, мг	Б, мг	Д, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Б, мг					Д, мг	Е, мг
Завтрак																			
180	6,63	7,74	22,38	186,89	0,08	0,80	0,40	0,20	226,33	27,80	196,30	0,72	374,90	19,40	0,00	0,01	101	2015	
180	5,53	4,66	20,20	146,33	0,05	0,03	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	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	2,20	1,10	0,39	492,95	72,61	455,69	2,26	876,24	37,40	0,00	0,01			
II Завтрак																			
100	0,39	0,39	9,61	46,59	0,02	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	46,59	0,02	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00			
Обед																			
180	2,73	5,09	16,50	123,00	0,09	6,15	2,49	0,20	45,75	37,86	89,08	1,43	446,96	8,20	0,09	0,00	80	2012	
70	24,06	9,80	8,16	223,17	0,02	0,52	1,92	0,17	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	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	8,83	0,01	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	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	0,92	0,00	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	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	14,29	0,42	0,91	254,35	126,72	427,94	6,69	24,86	0,09	0,02			
Полдник																			
180/20	26,97	17,10	33,14	389,60	0,07	1,30	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	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00	420	2008
400	32,79	21,95	48,66	525,40	0,11	1,86	1,38	0,54	0,58	482,54	56,05	479,93	0,96	623,59	4,87	0,08	0,04		
Итого за прием пищи:																			
	85,99	66,57	221,76	1828,17	1,08	44,33	99,87	18,50	1,90	24	262,58	1 373,	11,89	69,13	0,18	0,07			
Итого за день:																			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	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
Итого за весь период	666,89	570,56	2 266,27	10,65	412,91	1 821,44	189,81	22,92	17,25	8 426,64	2 586,70	11 024,20	143,21	30 954,03	697,46	261,53	44,37									
Среднее значение за период	66,69	57,06	226,63	1,07	41,29	182,14	18,98	2,29	1,73	842,66	258,67	1 102,43	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
САНЗНА весна	447	100	681	395