



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетич- еская ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецепт- уры	Сборник рецептур
	Масса порции			Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
	Белок, г	Жиры, г																	
<b>Завтрак</b>																			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10.8	11.7	43.2	322.3	0.05	0.09	0.08	0.07	0.11	159.39	125.13	14.90	1.39	94.77	0.95	0.02	204	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/157	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	363	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.2	19.1	84.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.04	24.30	9.72	0.72	37.00	1.12	0.00	114	2013
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.9	188.8	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	11.60	38.00	8.00	0.64	44.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>442</b>	<b>15.7</b>	<b>15.8</b>	<b>107.1</b>	<b>636.4</b>	<b>1.21</b>	<b>0.16</b>	<b>0.13</b>	<b>0.08</b>	<b>0.11</b>	<b>190.57</b>	<b>194.24</b>	<b>38.96</b>	<b>3.75</b>	<b>212.97</b>	<b>2.07</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.90	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	112	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	200	4.8	4.8	17.1	131.2	4.75	0.15	0.06	0.17	0.04	36.16	70.16	29.11	1.67	490.66	4.12	0.00	96	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	323	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.05	0.09	0.07	0.00	26.11	123.13	14.35	1.18	145.59	4.50	0.02	312	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.5	13.9	70.2	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	15.23	50.87	15.88	1.26	84.60	0.00	0.00	115	2013
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>791</b>	<b>28.9</b>	<b>29.6</b>	<b>139.5</b>	<b>940.7</b>	<b>11.29</b>	<b>0.38</b>	<b>0.23</b>	<b>0.28</b>	<b>0.04</b>	<b>122.17</b>	<b>402.04</b>	<b>117.41</b>	<b>6.93</b>	<b>850.02</b>	<b>12.94</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.7</b>	<b>45.4</b>	<b>246.6</b>	<b>1 577.1</b>	<b>12.50</b>	<b>0.54</b>	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	<b>0.15</b>	<b>312.74</b>	<b>596.28</b>	<b>166.37</b>	<b>10.68</b>	<b>1 062.9</b>	<b>15.01</b>	<b>0.04</b>		

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Белок, г	Жир, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
<b>Завтрак</b>																						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	4.4	6.5	29.9	162.2	0.47	0.05	0.12	0.03	0.08	99.80	103.12	23.63	0.34	160.42	8.49	0.00	0.01	189	2008			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	3.6	4.6	0.0	56.5	0.04	0.01	0.04	0.03	0.00	119.68	64.00	4.48	0.13	14.08	0.00	0.00	0.01		2012			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.5	0.3	28.8	126.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.00	55.50	1.68	0.00	0.00	114	2013			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/157	0.3	0.0	15.1	62.6	1.16	0.00	0.01	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012			
ЯБЛОКО	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.04	0.01	0.00	32.00	22.00	16.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.02		2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>11.7</b>	<b>20.4</b>	<b>93.4</b>	<b>611.1</b>	<b>21.87</b>	<b>0.17</b>	<b>0.23</b>	<b>0.15</b>	<b>0.08</b>	<b>274.56</b>	<b>236.38</b>	<b>65.03</b>	<b>6.75</b>	<b>823.20</b>	<b>14.17</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>					
<b>Обед</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	0.6	0.1	1.9	12.0	12.50	0.03	0.02	0.08	0.00	7.00	13.00	10.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	71	2011			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	1.7	3.5	13.1	90.8	5.17	0.05	0.04	0.18	0.06	25.85	46.07	20.23	0.79	372.32	3.46	0.00	0.02	96	2011			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	3.1	6.5	20.6	153.1	9.97	0.12	0.11	0.04	0.10	41.35	82.85	28.41	1.19	733.37	8.19	0.00	0.04	434	2013			
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	18.9	7.9	5.0	180.6	4.22	0.12	0.12	0.46	0.00	58.04	248.43	68.34	1.38	620.05	156.86	0.02	0.66	227	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>27.1</b>	<b>18.5</b>	<b>94.9</b>	<b>659.6</b>	<b>31.86</b>	<b>0.40</b>	<b>0.33</b>	<b>0.76</b>	<b>0.16</b>	<b>190.24</b>	<b>456.28</b>	<b>150.73</b>	<b>6.52</b>	<b>169.51</b>	<b>1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.73</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>38.6</b>	<b>38.9</b>	<b>188.3</b>	<b>1270.6</b>	<b>53.53</b>	<b>0.57</b>	<b>0.56</b>	<b>0.91</b>	<b>0.24</b>	<b>434.82</b>	<b>694.66</b>	<b>215.76</b>	<b>12.27</b>	<b>2808.7</b>	<b>1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.77</b>					

## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Вит. С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	155	3.2	17.7	21.7	258.7	10.51	0.13	0.11	0.07	0.18	42.94	86.34	30.48	1.24	772.27	8.49	0.00	0.04	128	2011	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	11.4	7.6	5.0	135.3	3.61	0.09	0.09	0.46	0.00	40.05	169.27	48.13	1.08	487.96	102.59	0.01	0.43	227	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/157	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012	
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	120.00	0.08	0.06	0.02	0.00	68.00	46.00	26.00	0.80	394.00	4.00	0.00	0.04		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>692</b>	<b>18.9</b>	<b>26.9</b>	<b>79.9</b>	<b>646.2</b>	<b>135.28</b>	<b>0.35</b>	<b>0.29</b>	<b>0.55</b>	<b>0.18</b>	<b>174.85</b>	<b>344.44</b>	<b>124.33</b>	<b>4.83</b>	<b>1728.47</b>	<b>115.08</b>	<b>0.01</b>	<b>0.52</b>			
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.80	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.1	4.8	13.1	110.5	5.08	0.07	0.06	0.19	0.00	48.28	72.53	26.45	1.34	381.32	4.78	0.00	0.02	84	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.7	4.8	38.6	227.8	0.00	0.14	0.06	0.02	0.08	31.78	142.72	33.74	2.43	136.24	0.00	0.04	0.00	323	2008	
ПОДЖАРКА	90	20.8	26.4	4.7	340.6	3.59	0.08	0.14	0.04	0.00	21.89	189.29	29.16	2.83	525.96	9.86	0.00	0.07	251	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	364	2006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>769</b>	<b>36.1</b>	<b>36.8</b>	<b>117.1</b>	<b>948.6</b>	<b>16.27</b>	<b>0.40</b>	<b>0.32</b>	<b>0.26</b>	<b>0.06</b>	<b>146.38</b>	<b>500.63</b>	<b>126.13</b>	<b>9.75</b>	<b>1358.01</b>	<b>17.33</b>	<b>0.04</b>	<b>0.11</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>56.1</b>	<b>62.7</b>	<b>197.0</b>	<b>1594.7</b>	<b>151.55</b>	<b>0.75</b>	<b>0.61</b>	<b>0.81</b>	<b>0.26</b>	<b>321.23</b>	<b>845.07</b>	<b>250.46</b>	<b>14.28</b>	<b>3097.48</b>	<b>132.41</b>	<b>0.05</b>	<b>0.63</b>			

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fе, мг	К, мг	I, мкг	So, мг	F, мг				
																			Итого за прием пищи:	Итого за день:		
<b>Завтрак</b>																						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	7.0	8.4	32.8	235.3	0.45	0.15	0.13	0.03	0.08	111.78	176.35	54.80	1.49	252.99	10.03	0.00	0.02	194	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3.5	4.4	0.0	54.8	0.04	0.01	0.04	0.03	0.00	116.09	62.08	4.94	0.13	13.66	0.00	0.00	0.01				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/157	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	303	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>477</b>	<b>15.8</b>	<b>21.7</b>	<b>79.2</b>	<b>578.0</b>	<b>1.65</b>	<b>0.24</b>	<b>0.22</b>	<b>0.13</b>	<b>0.08</b>	<b>262.88</b>	<b>317.17</b>	<b>89.43</b>	<b>4.08</b>	<b>418.30</b>	<b>10.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>				
<b>Обед</b>																						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.7	3.7	18.4	117.8	5.09	0.07	0.05	0.18	0.06	22.65	51.82	17.92	0.94	373.79	4.04	0.00	0.02	106	2008		
ТЕФЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	8.4	14.8	9.9	205.5	1.32	0.04	0.04	0.09	0.00	13.24	82.84	14.94	1.20	165.33	3.41	0.00	0.03	284	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5.6	4.7	35.9	208.4	0.00	0.07	0.03	0.02	0.08	22.74	44.57	8.35	1.07	65.69	0.79	0.01	0.01	209	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	115	2013		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>714</b>	<b>21.6</b>	<b>23.7</b>	<b>118.7</b>	<b>774.8</b>	<b>6.41</b>	<b>0.26</b>	<b>0.16</b>	<b>0.29</b>	<b>0.14</b>	<b>86.53</b>	<b>246.96</b>	<b>66.96</b>	<b>4.87</b>	<b>720.58</b>	<b>8.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>349</b>	<b>2011</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.4</b>	<b>45.5</b>	<b>197.9</b>	<b>1 352.8</b>	<b>8.06</b>	<b>0.50</b>	<b>0.38</b>	<b>0.42</b>	<b>0.22</b>	<b>349.51</b>	<b>564.13</b>	<b>156.39</b>	<b>8.96</b>	<b>1 138.8</b>	<b>18.27</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>				

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур уры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	22.1	17.3	356.5	6.71	0.16	0.18	0.29	0.00	36.51	186.14	38.61	2.33	717.13	10.53	0.02	0.14	309	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.6	0.1	2.0	12.5	12.98	0.03	0.02	0.09	0.00	7.27	13.51	10.39	0.32	150.68	1.04	0.00	0.00	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.68	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/157	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	363	2012
ПРЯНИК	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.40	20.00	3.60	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>661</b>	<b>25.2</b>	<b>24.6</b>	<b>95.6</b>	<b>798.3</b>	<b>22.86</b>	<b>0.30</b>	<b>0.26</b>	<b>0.38</b>	<b>0.00</b>	<b>82.19</b>	<b>296.39</b>	<b>63.09</b>	<b>5.63</b>	<b>1 047.8</b>	<b>11.57</b>	<b>0.02</b>	<b>0.15</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	0.02	0.02	0.01	0.00	11.50	21.00	7.00	0.50	70.50	1.50	0.00	0.01	112	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.3	6.0	14.9	132.1	5.00	0.11	0.07	0.21	0.03	43.19	100.56	28.12	1.42	438.06	2.74	0.00	0.03	102	2011
КОТЛЕТА РУБЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	180	3.1	6.5	21.0	156.2	10.20	0.12	0.11	0.05	0.10	41.61	84.35	29.00	1.21	748.73	8.33	0.00	0.04	434	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	80	19.2	23.7	7.0	317.2	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	21.99	164.05	21.22	1.78	217.72	6.14	0.02	0.12	306	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	331	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
180/157		0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	363	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>821</b>	<b>32.8</b>	<b>37.9</b>	<b>93.4</b>	<b>652.3</b>	<b>22.89</b>	<b>0.40</b>	<b>0.41</b>	<b>0.37</b>	<b>0.17</b>	<b>161.93</b>	<b>457.21</b>	<b>119.80</b>	<b>7.53</b>	<b>1 675.4</b>	<b>19.87</b>	<b>0.02</b>	<b>0.21</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.9</b>	<b>62.6</b>	<b>189.0</b>	<b>1 560.6</b>	<b>45.75</b>	<b>0.70</b>	<b>0.67</b>	<b>0.75</b>	<b>0.17</b>	<b>244.12</b>	<b>763.60</b>	<b>202.89</b>	<b>13.16</b>	<b>2 723.3</b>	<b>31.44</b>	<b>0.04</b>	<b>0.36</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Fе, мг	К, мг	I, мкг	Са, мг	Sи, мг	F, мг			
																			С, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	8.4	14.6	9.9	205.5	1.32	0.04	0.04	0.09	0.00	13.24	82.84	14.94	1.20	165.33	3.41	0.00	0.03	284	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	0.02	0.02	0.01	0.00	11.50	21.00	7.00	0.50	70.50	1.50	0.00	0.01	112	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	82.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5.6	4.7	35.9	208.4	0.00	0.07	0.03	0.02	0.08	22.74	44.57	8.35	1.07	85.68	0.79	0.01	0.01	209	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>101.5</b>	<b>664.0</b>	<b>6.32</b>	<b>0.21</b>	<b>0.13</b>	<b>0.12</b>	<b>0.08</b>	<b>75.48</b>	<b>218.34</b>	<b>56.04</b>	<b>4.43</b>	<b>417.29</b>	<b>5.70</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.7	4.7	18.3	126.6	4.60	0.09	0.06	0.21	0.05	29.66	46.30	19.22	0.62	358.76	3.50	0.00	0.03	101	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13.9	19.2	12.3	275.5	0.00	0.07	0.09	0.02	0.08	16.52	134.01	23.59	2.27	251.85	4.60	0.00	0.03	282	2012	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.63	1.16	0.00	0.00	331	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ФРУКТЫ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	8.00	0.05	0.03	0.01	0.00	28.80	19.80	14.40	3.96	558.00	4.00	0.00	0.00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>941</b>	<b>26.3</b>	<b>31.0</b>	<b>136.5</b>	<b>938.9</b>	<b>14.55</b>	<b>0.32</b>	<b>0.24</b>	<b>0.29</b>	<b>0.13</b>	<b>129.63</b>	<b>367.34</b>	<b>116.67</b>	<b>10.37</b>	<b>1346.09</b>	<b>13.16</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45.7</b>	<b>51.1</b>	<b>237.9</b>	<b>1603.9</b>	<b>20.87</b>	<b>0.53</b>	<b>0.37</b>	<b>0.41</b>	<b>0.21</b>	<b>205.11</b>	<b>583.68</b>	<b>172.71</b>	<b>14.80</b>	<b>1763.38</b>	<b>18.86</b>	<b>0.01</b>	<b>0.15</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур уры	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	22,1	5,6	24,7	245,2	0,58	0,08	0,21	0,34	0,06	128,19	197,10	34,53	1,16	209,84	3,48	0,02	0,03	224	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,20	0,01	0,08	0,01	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01	480	2013
ФРУКТЫ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	8,00	0,06	0,09	0,04	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	695,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,20	7,42	5,18	0,74	25,66	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>28,7</b>	<b>8,3</b>	<b>91,5</b>	<b>557,5</b>	<b>8,82</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>0,07</b>	<b>214,19</b>	<b>298,72</b>	<b>122,11</b>	<b>3,02</b>	<b>1 004,50</b>	<b>4,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,01	112	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУХОЙ	200	1,7	3,8	13,5	86,5	5,28	0,05	0,04	0,17	0,03	24,24	46,50	19,65	0,77	375,67	3,70	0,00	0,02	98	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	208,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	17,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15,9	16,9	4,3	233,2	1,92	0,05	0,09	0,04	0,07	15,08	139,43	20,33	2,14	368,82	7,11	0,00	0,04	373	2013
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,3	9,3	48,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	33,91	10,58	0,85	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	0,00	1,80	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>758</b>	<b>26,4</b>	<b>26,0</b>	<b>111,2</b>	<b>784,7</b>	<b>12,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>89,80</b>	<b>352,86</b>	<b>98,73</b>	<b>5,67</b>	<b>928,76</b>	<b>12,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,1</b>	<b>34,3</b>	<b>202,6</b>	<b>1 342,2</b>	<b>21,02</b>	<b>0,38</b>	<b>0,58</b>	<b>0,64</b>	<b>0,17</b>	<b>303,99</b>	<b>651,58</b>	<b>220,84</b>	<b>8,69</b>	<b>1 933,26</b>	<b>17,19</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>		



Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод., г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ся, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	К, мг			Л, мкг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	220	25.7	38.0	34.2	581.1	1.80	0.12	0.19	0.42	0.00	39.47	264.39	48.30	2.56	346.77	9.43	0.04	0.17	311	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.6	0.1	2.0	12.5	12.99	0.03	0.02	0.09	0.00	7.27	13.51	10.39	0.52	150.68	1.04	0.00	0.00	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.97	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>539</b>	<b>31.2</b>	<b>38.7</b>	<b>90.6</b>	<b>836.7</b>	<b>14.79</b>	<b>0.23</b>	<b>0.25</b>	<b>0.51</b>	<b>0.00</b>	<b>74.74</b>	<b>345.93</b>	<b>84.44</b>	<b>4.74</b>	<b>613.22</b>	<b>10.47</b>	<b>0.04</b>	<b>0.18</b>	<b>349</b>	<b>2011</b>
<b>Обед</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.6	0.1	2.0	12.5	12.99	0.03	0.02	0.09	0.00	7.27	13.51	10.39	0.52	150.68	1.04	0.00	0.00	112	2013
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8.3	5.2	14.0	134.5	6.88	0.10	0.06	0.16	0.00	30.99	112.89	29.81	1.92	485.00	4.64	0.00	0.02	104	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	6.5	21.0	155.2	10.20	0.12	0.11	0.06	0.10	41.61	84.35	28.00	1.21	748.73	8.33	0.00	0.04	434	2013
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12.2	11.8	13.3	206.9	0.46	0.09	0.09	0.03	0.06	34.99	180.37	45.06	1.44	319.43	95.68	0.01	0.41	239	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.97	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.80	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>789</b>	<b>29.2</b>	<b>24.1</b>	<b>108.5</b>	<b>770.5</b>	<b>32.13</b>	<b>0.43</b>	<b>0.33</b>	<b>0.33</b>	<b>0.16</b>	<b>147.49</b>	<b>463.01</b>	<b>142.64</b>	<b>7.54</b>	<b>1 931.73</b>	<b>110.50</b>	<b>0.01</b>	<b>0.48</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.4</b>	<b>62.8</b>	<b>199.1</b>	<b>1 507.2</b>	<b>46.92</b>	<b>0.66</b>	<b>0.58</b>	<b>0.84</b>	<b>0.16</b>	<b>222.23</b>	<b>808.84</b>	<b>227.08</b>	<b>12.28</b>	<b>2 544.95</b>	<b>120.97</b>	<b>0.05</b>	<b>0.66</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур
	Масса порции		Углевод ы, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
	Белки, г	Энергетическая ценность, ккал																	
<b>Завтрак</b>																			
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.8	37.7	0.50	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.2	23.7	7.0	317.2	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	21.98	164.05	21.22	1.78	217.72	6.14	0.02	0.12	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.8	0.1	12.5	12.89	0.03	0.02	0.02	0.08	0.00	7.27	13.51	10.39	0.52	150.68	1.04	0.00	0.09	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	52.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>561</b>	<b>28.5</b>	<b>28.9</b>	<b>93.0</b>	<b>748.6</b>	<b>14.89</b>	<b>0.21</b>	<b>0.21</b>	<b>0.20</b>	<b>0.04</b>	<b>74.26</b>	<b>332.30</b>	<b>87.90</b>	<b>5.36</b>	<b>520.05</b>	<b>7.18</b>	<b>0.02</b>	<b>0.13</b>	
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.6	0.1	2.0	12.5	12.89	0.03	0.02	0.08	0.00	7.27	13.51	10.39	0.52	150.68	1.04	0.00	0.00	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.7	4.5	10.4	91.8	7.00	0.04	0.05	0.19	0.00	42.05	40.34	20.50	1.02	300.22	5.06	0.00	0.01	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.05	0.09	0.07	0.00	26.11	123.13	14.35	1.18	145.59	4.50	0.02	0.09	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.5	34.8	201.4	0.00	0.07	0.02	0.02	0.07	19.12	42.54	7.91	1.01	83.47	0.76	0.01	0.01	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.02	7.42	5.58	0.74	25.79	0.00	0.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>759</b>	<b>27.1</b>	<b>28.1</b>	<b>117.4</b>	<b>846.0</b>	<b>20.57</b>	<b>0.30</b>	<b>0.24</b>	<b>0.37</b>	<b>0.07</b>	<b>128.08</b>	<b>315.53</b>	<b>91.18</b>	<b>6.94</b>	<b>625.40</b>	<b>13.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>56.6</b>	<b>56.1</b>	<b>210.4</b>	<b>1 593.6</b>	<b>35.46</b>	<b>0.51</b>	<b>0.45</b>	<b>0.57</b>	<b>0.11</b>	<b>202.32</b>	<b>647.83</b>	<b>179.08</b>	<b>12.30</b>	<b>1 345.4</b>	<b>21.06</b>	<b>0.05</b>	<b>0.25</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										Итого за прием пищи	Итого за день		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			l, мг	Ca, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6.4	6.6	35.7	226.6	0.47	0.07	0.13	0.03	0.08	104.58	95.47	16.97	0.45	182.35	8.10	0.00	0.01	184
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.01	0.04	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.01	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	58.40	0.00	0.00	0.00	115
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	52.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>476</b>	<b>15.0</b>	<b>19.7</b>	<b>82.1</b>	<b>567.4</b>	<b>1.67</b>	<b>0.16</b>	<b>0.22</b>	<b>0.14</b>	<b>0.08</b>	<b>251.79</b>	<b>234.21</b>	<b>51.46</b>	<b>3.03</b>	<b>347.20</b>	<b>8.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	
<b>Обед</b>																			
СУП КРЕСТЫНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2.1	5.6	14.0	118.0	4.15	0.08	0.05	0.21	0.05	22.63	53.12	20.28	0.85	315.38	3.80	0.00	0.02	309
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	22.1	17.3	395.5	8.71	0.16	0.18	0.29	0.00	36.51	186.14	38.81	2.33	717.13	10.53	0.02	0.14	309
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.8	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	58.40	0.00	0.00	0.00	115
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.02	7.42	5.58	0.74	25.78	0.00	0.00	0.00	430
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>669</b>	<b>24.7</b>	<b>28.4</b>	<b>98.5</b>	<b>761.7</b>	<b>12.90</b>	<b>0.35</b>	<b>0.29</b>	<b>0.50</b>	<b>0.05</b>	<b>92.95</b>	<b>335.27</b>	<b>87.12</b>	<b>6.39</b>	<b>1197.95</b>	<b>16.85</b>	<b>0.02</b>	<b>0.17</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>39.7</b>	<b>48.1</b>	<b>180.6</b>	<b>1319.2</b>	<b>14.57</b>	<b>0.51</b>	<b>0.51</b>	<b>0.64</b>	<b>0.13</b>	<b>344.74</b>	<b>669.48</b>	<b>148.68</b>	<b>9.42</b>	<b>1546.15</b>	<b>24.95</b>	<b>0.02</b>	<b>0.20</b>	