

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг пер. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	1, мкг	Ф, мг	Se, мг						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	5.0	5.9	0.9	72.9	0.07	89.97	0.79	0.86	0.03	0.16	0.20	0.05	0.07	2.64	35.77	7.22	5.94	0.87	0.48	57.89	73.71	8.81	0.02	0.01	210	2015				
КАША ОВСОБЯВА ТЕРПУЛЕС	200	9.5	12.8	40.5	323.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	52.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.06	0.00	0.00	0.06	0.74	0.85	7.09	34.20	13.68	1.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ ЖИТО КОЛДЫРОВАЧНЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	10.50	58.75	17.50	0.00	0.00	0.01					
Итого за прием пищи:	515	18.3	19.3	77.8	862.3	3.49	89.97	1.19	0.86	0.12	0.17	0.20	0.11	1.11	3.49	62.07	152.59	35.93	3.50	0.88	162.13	158.30	26.31	0.02	0.02						
САЛАТ ИЗ ВЯШЕНОЙ КАЛУТЫ	60	1.0	3.1	4.6	51.3	16.38	19.98	1.32	0.00	0.01	0.02	0.00	0.01	0.21	1.08	29.39	16.69	8.86	0.36	0.21	452.61	161.43	1.46	0.01	0.00	45	2004				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7.1	8.0	13.4	152.0	3.44	131.30	3.10	0.00	0.13	0.09	0.39	0.19	1.29	7.96	38.76	88.63	28.09	1.81	1.21	22.61	408.27	5.19	0.02	0.00	138/3	1994				
ТЕПЛИМ С РИСОМ	90/30	10.2	10.3	24.2	282.8	0.46	37.29	0.00	0.00	0.06	0.08	0.00	0.00	1.83	0.00	26.72	93.95	18.65	0.77	0.00	228.09	171.31	0.00	0.00	0.00	279	2015				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТЕПАРНЫЕ	150	5.4	4.2	32.7	186.2	0.00	0.00	1.07	0.00	0.07	0.02	0.00	0.08	0.50	10.19	13.68	40.50	7.64	0.96	0.36	2.11	62.78	0.76	0.01	0.01	332	2004				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	685	2004				
ХЛЕБ ЖИТО КОЛДЫРОВАЧНЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	10.50	58.75	17.50	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	770	25.6	26.1	100.5	785.8	20.32	188.57	5.49	0.00	0.30	0.22	0.39	0.28	4.13	19.23	127.76	281.54	79.55	5.51	1.78	809.66	888.38	24.91	0.04	0.02						
Всего за день:		43.9	45.4	178.3	1348.1	23.81	278.44	6.68	0.86	0.42	0.39	0.59	0.39	5.24	22.72	189.83	434.13	115.48	9.01	2.66	971.79	1046.68	51.22	0.06	0.04						

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов							
	Масса порции			Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг				
	Белки, г	Жиры, г																														
Завтрак																																
КАША РИСОВАЯ	200	7,9	6,1	1,8	142,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2004		
ПИРОГ СМЕТАННЫЙ	75	4,4	6,7	47,4	262,0	0,03	30,12	0,17	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60	2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	2,9	22,9	139,8	0,52	17,70	0,00	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	642	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,2	10,9	52,6	3,38	0,00	0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,06	0,74	0,85	7,09	34,20	13,68	1,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	17,7	16,0	82,9	587,4	3,93	47,82	0,57	0,00	0,15	0,18	0,00	0,06	1,25	12,62	151,19	181,07	49,74	2,28	1,41	64,51	280,49	11,81	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01			
Обед																																
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло раст.)	60	1,0	2,8	4,8	47,9	2,53	403,61	1,45	0,00	0,04	0,04	0,00	0,06	0,31	6,81	22,86	28,84	15,85	0,63	0,28	53,52	134,17	3,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2014	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,4	8,1	7,2	118,5	11,41	164,58	1,94	0,00	0,04	0,08	0,39	0,22	1,20	11,76	46,43	65,95	22,35	1,21	0,89	24,21	337,30	5,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1203	1994	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	15,2	13,6	36,7	351,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2015	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	3,4	1,5	18,6	100,4	9,18	11,02	0,11	0,00	0,12	0,13	0,00	0,33	1,20	8,93	62,22	96,86	29,14	1,07	0,59	29,40	703,12	9,85	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2002	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	22,2	91,4	52,00	69,44	0,34	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	5,40	1,44	1,44	0,23	0,00	1,20	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1047	1983		
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,5	57,4	0,80	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88	0,00	101,50	58,75	17,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	725	26,2	26,7	101,1	767,3	75,12	648,65	3,84	0,00	0,24	0,28	0,39	0,61	3,05	27,50	143,44	226,84	79,36	4,02	1,76	209,83	1,238,34	35,60	0,08	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01			
Всего за день:	43,9	42,6	184,0	1 354,7	79,05	696,47	4,41	0,00	0,39	0,46	0,39	0,67	4,30	40,12	294,63	407,91	129,10	6,30	3,17	274,34	03	47,41	0,09	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мг пер. эвд.	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г	Энергетическая ценность, ккал				Е, мг	Д, мг	В1, мг	В2, мг	Е12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	75	2.0	5.1	7.2	79.8	3.70	315.72	2.32	0.13	0.05	0.07	0.03	0.15	0.60	6.47	17.11	45.28	16.79	0.11	0.36	39.85	258.24	3.91	0.02	0.00	0.00	40	2015
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11.8	11.7	36.0	323.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	204	22015
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.2	24.3	114.6	0.26	8.80	0.00	0.00	0.04	0.08	0.00	0.00	0.33	0.00	67.95	65.92	18.63	0.55	0.20	29.29	110.35	4.50	0.00	0.00	0.00	762	1997
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	52.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.06	0.00	0.00	0.06	0.74	0.85	7.09	34.20	13.68	1.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	500	17.8	18.2	78.3	570.2	7.34	324.52	2.72	0.13	0.15	0.15	0.03	0.21	1.67	7.32	92.15	145.40	48.10	2.27	0.96	81.14	368.59	8.41	0.02	0.00	0.00		
Обед																												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1.6	4.0	5.8	63.8	2.96	252.25	1.86	0.11	0.04	0.06	0.02	0.12	0.49	5.17	13.68	36.20	13.43	0.56	0.28	47.73	286.63	3.13	0.02	0.00	0.00	40	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.9	6.5	6.5	100.3	0.49	140.00	1.34	0.00	0.02	0.04	0.39	0.09	0.74	4.30	22.39	45.23	9.96	0.67	0.68	16.86	100.10	2.74	0.01	0.00	0.00	1393	1994
ТЕПЕЛИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	90/30	10.4	11.1	12.3	284.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2019
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСОЛЫТАЯ	150	8.3	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	0.12	0.00	0.28	2.32	22.15	21.64	186.70	125.85	4.41	1.42	3.59	263.52	2.28	0.02	0.00	0.00	297	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	28.9	122.9	0.22	23.68	0.46	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.25	0.00	21.06	16.92	11.88	0.82	0.00	2.70	148.60	0.00	0.00	0.00	0.00	868	2002
ХЛЕБ ЖИТО ИДИРОВАНЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01	0.01	0.01	
Итого за прием пищи:	755	26.5	26.8	101.1	821.9	3.67	415.93	8.26	0.11	0.32	0.24	0.41	0.49	4.04	31.62	85.30	318.80	171.70	7.34	2.38	172.38	777.60	25.65	0.05	0.01	0.01		
Всего за день:		44.3	44.9	179.4	1392.2	11.01	740.45	10.98	0.24	0.47	0.39	0.44	0.70	5.71	38.94	177.45	464.20	220.80	9.61	3.34	261.52	1146	34.06	0.07	0.01	0.01		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции		Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
	Белки, г	Жиры, г																								
Завтрак																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50/15	7.3	5.0	6.2	96.9	0.08	21.09	0.68	0.02	0.09	0.01	0.00	0.72	61.52	86.59	10.10	0.31	0.18	25.79	55.02	0.35	0.01	0.01	0.01	223	2015
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	9.9	12.9	36.0	307.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	174	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.06	0.00	13.00	7.42	5.80	0.74	0.00	2.81	25.86	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.62	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	505	19.2	18.4	67.4	514.9	0.12	21.09	1.51	0.02	0.07	0.12	0.01	0.89	80.82	124.39	28.05	1.95	0.52	122.10	127.13	1.75	0.01	0.01	0.01		
Обед																										
Салат из моркови супрудами и зеленым горошком	60	0.8	4.3	2.7	50.6	0.92	411.20	2.17	0.00	0.03	0.00	0.04	3.52	15.61	18.85	10.82	0.31	0.17	41.99	61.45	1.29	0.01	0.00	0.00	20	2014
СУП ХРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	4.4	7.3	10.4	123.6	6.18	136.21	0.22	0.00	0.05	0.06	0.39	1.10	7.95	39.12	66.75	19.94	1.02	0.89	28.66	249.21	4.36	0.02	0.00	134	2004
ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ	90	11.1	5.4	7.8	179.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	174	2015
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	6.0	46.7	252.7	0.00	0.00	0.31	0.00	0.05	0.03	0.00	0.89	13.16	19.10	95.02	33.10	0.68	0.98	10.66	69.95	0.97	0.03	0.01	297	1994
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	3.4	3.6	46.5	1.20	72.00	1.59	0.00	0.01	0.01	0.00	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	528/3	1994
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.8	98.1	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.01	0.00	0.07	1.50	10.15	8.91	8.37	0.35	0.04	9.84	105.72	0.30	0.01	0.00	862	2002
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.24	6.53	33.75	10.58	0.86	0.00	101.50	56.75	17.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	755	23.7	27.1	106.6	808.1	32.30	623.49	4.51	0.00	0.18	0.14	0.39	2.71	28.79	94.03	231.51	87.28	3.45	2.19	194.45	610.19	25.22	0.07	0.02		
Всего за день:		42.8	45.5	174.0	1323.0	32.42	644.58	6.02	0.02	0.25	0.26	0.40	3.60	36.76	174.85	355.90	115.33	5.40	2.71	316.55	737.32	26.97	0.08	0.03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг пер. змс.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	75	1.0	4.9	7.2	74.5	3.85	1.05	2.16	0.00	0.04	0.03	0.00	0.14	0.48	4.28	10.35	28.31	10.39	0.51	0.23	3.00	264.12	2.45	0.01	0.00	31/1	2011				
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	9.8	10.6	36.6	279.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	31/1	2004				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	22.9	17.70	130.8	0.52	1.770	0.00	0.00	0.03	0.14	0.00	0.14	0.14	1.80	117.43	104.58	28.89	0.88	0.68	51.71	207.29	9.00	0.00	0.00	64/2	1994				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	500	16.3	18.9	77.9	539.7	4.37	18.75	2.99	0.00	0.12	0.19	0.00	0.21	1.24	13.33	134.08	163.27	51.43	2.29	1.25	148.21	517.66	12.85	0.01	0.00						
Обед																															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	60	0.8	3.9	5.8	59.3	3.08	0.84	1.71	0.00	0.03	0.02	0.00	0.12	0.38	3.43	8.27	22.65	8.31	0.41	0.19	2.40	211.30	1.96	0.01	0.00	31/1	2011				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.0	8.0	7.1	115.5	5.42	1.46.65	1.91	0.00	0.02	0.06	0.39	0.15	0.87	9.64	40.61	58.88	19.08	1.15	0.84	34.06	241.31	5.56	0.02	0.00	11/0	1994				
КОТЛЕТА СЕМЕННАЯ	90	13.9	10.1	20.8	297.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.2	32.7	186.2	0.00	0.00	1.07	0.00	0.07	0.02	0.00	0.08	0.50	10.19	13.68	40.90	7.64	0.96	0.36	2.11	62.78	0.76	0.01	0.01	33/2	2004				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	23.8	95.6	0.80	0.80	0.13	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	0.05	0.40	10.28	1.98	2.99	0.40	0.03	6.99	56.84	0.40	0.00	0.00	63/1	2004				
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАНЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.81	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	725	26.1	26.8	101.8	811.8	9.30	14.829	4.82	0.00	0.16	0.10	0.39	0.37	2.04	23.66	79.37	158.16	48.60	3.80	1.42	147.06	630.98	26.18	0.04	0.02						
Всего за день:		42.3	45.7	179.7	1 351.5	13.67	167.04	7.81	0.00	0.28	0.29	0.39	0.56	3.28	36.99	213.45	321.43	100.03	6.09	2.67	295.27	1 148.64	39.03	0.05	0.02						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																№ рецеп-туры	Сборник рецептур										
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг пер. экв.	Е, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг			І, мкг	F, мкг	Se, мкг							
Завтрак																																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	75	1.2	3.9	5.9	64.8	20.49	24.98	1.68	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2004			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11.8	11.7	36.0	323.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	204	22015			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.2	24.3	114.6	0.26	8.80	0.00	0.00	0.04	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	762	1997		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	52.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	16.9	17.0	77.0	555.3	24.13	33.78	2.08	0.00	0.11	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.6	51.3	16.38	19.98	1.32	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.9	6.5	6.5	100.3	0.49	140.00	1.34	0.00	0.02	0.04	0.39	0.09	0.74	4.30	22.39	45.23	9.96	0.67	0.68	16.86	100.10	2.74	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	139.3	1994		
ТЕОРИИ КУРИЦЫЕ В СОУСЕ	90/30	11.4	12.1	32.3	304.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2019		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСЫПАТАЯ	150	8.3	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	0.12	0.00	0.28	2.32	22.15	21.64	186.70	125.85	4.41	1.42	3.59	263.52	2.28	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	287	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ЖИТО ИДИРОВАНЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.60	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	770	26.6	26.8	102.0	782.6	16.91	158.98	7.26	0.00	0.29	0.19	0.39	0.38	3.57	27.53	92.82	289.79	161.02	7.05	2.31	5.77	573.4	609.65	23.88	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		43.6	43.7	162.0	1397.8	41.04	193.76	9.34	0.00	0.40	0.29	0.39	0.45	4.90	29.73	204.62	410.79	204.41	9.05	3.17	11.2	921.94	30.30	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур					
	Масса порции	Жиры, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г																							Углевод, г	Белки, г
Завтрак																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	5.0	5.9	0.2	72.9	0.07	89.87	0.79	0.86	0.03	0.15	0.05	0.07	2.64	35.77	77.22	5.94	0.87	0.43	57.89	73.71	8.81	0.02	0.01	210	2015
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС	200	9.5	12.6	40.5	323.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	52.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.06	0.00	0.06	0.74	0.85	7.09	34.20	13.68	1.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ЖИТО ЮДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	515	18.3	19.3	77.8	562.3	3.49	89.87	1.19	0.86	0.12	0.17	0.20	1.11	3.49	62.07	152.59	35.93	3.50	0.88	162.13	158.30	26.31	0.02	0.02		
Обед																										
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло раст.)	60	1.0	2.8	4.8	47.9	2.53	403.61	1.45	0.00	0.04	0.00	0.06	0.31	6.81	22.86	28.84	15.85	0.63	0.28	53.52	134.17	3.05	0.02	0.00	34	2014
СУП МАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7.1	8.0	13.4	152.0	3.44	131.30	3.10	0.00	0.13	0.09	0.39	1.29	7.96	38.76	88.83	28.09	1.81	1.21	22.61	408.27	5.19	0.02	0.00	138/3	1994
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБЯТ"	90	11.0	4.0	1.1	161.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	474/3	1994
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	6.0	46.7	252.7	0.00	0.00	0.31	0.00	0.05	0.03	0.00	0.89	13.16	19.10	95.02	33.10	0.68	0.98	10.66	69.95	0.97	0.03	0.01	297	1994
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	3.4	3.6	46.5	1.20	72.00	1.59	0.00	0.01	0.01	0.04	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	528/3	1994
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.6	98.1	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.00	0.04	0.07	1.50	10.15	8.91	8.37	0.35	0.4	9.84	105.72	0.30	0.01	0.00	862	2002
ХЛЕБ ЖИТО ЮДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	755	28.5	24.9	104.9	815.5	31.17	610.99	6.67	0.00	0.27	0.18	0.39	2.94	32.09	100.92	263.58	100.46	4.56	2.62	199.93	841.97	27.81	0.08	0.02		
Всего за день:		44.8	44.2	182.7	1 377.8	34.66	700.86	7.86	0.86	0.39	0.35	0.56	4.05	35.58	162.99	416.17	136.39	8.06	3.50	362.06	1 000.27	54.12	0.10	0.04		

Прем пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	С, мг	А, мкг (ретинол)	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г	Энергия				В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	F, мкг	Se, мг								
Завтрак																																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ЛУКОМ	75	1.2	11.5	8.6	142.3	7.83	38.97	4.92	0.00	0.05	0.04	0.00	0.19	0.61	6.47	16.30	32.14	13.52	0.61	0.23	3.91	344.51	2.78	0.03	0.00	52	2004					
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	11.9	4.9	36.0	207.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	174	2015					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	22.9	130.8	0.52	1.770	0.00	0.00	0.03	0.14	0.00	0.00	0.14	1.80	117.43	104.58	28.89	0.88	0.68	51.71	207.29	9.00	0.00	0.00	642	1994					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	52.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.06	0.00	0.00	0.06	0.74	0.85	7.09	34.20	13.68	1.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	500	18.6	19.6	78.4	532.7	11.73	56.67	5.32	0.00	0.14	0.18	0.00	0.25	1.49	9.12	140.82	170.92	56.09	2.50	1.31	55.62	551.80	11.78	0.03	0.00	0.00						
Обед																																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ЛУКОМ	60	1.0	9.2	6.9	113.5	6.25	31.03	3.91	0.00	0.04	0.04	0.00	0.14	0.49	5.17	13.00	25.70	10.81	0.49	0.19	3.12	275.50	2.22	0.02	0.00	52	2004					
РАССОЛЫШНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.1	4.5	12.9	99.0	6.30	142.73	1.95	0.00	0.08	0.08	0.00	0.23	0.90	8.18	28.28	55.95	22.50	1.05	0.30	0.00	0.00	4.35	0.00	0.00	1293	1994					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	15.2	11.6	36.7	301.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2019			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	3.4	1.5	18.6	100.4	9.18	11.02	0.11	0.00	0.12	0.13	0.00	0.33	1.20	8.93	62.22	96.86	29.14	1.07	0.59	29.40	703.12	9.85	0.03	0.00	299	2002					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	28.9	122.9	0.22	23.68	0.46	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.25	0.00	21.06	16.92	11.88	0.82	0.00	2.70	146.60	0.00	0.00	0.00	868	2002					
ХЛЕБ ЖИТО ИДИРОВАНЫЙ	25	1.9	0.6	11.1	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	725	24.0	27.4	115.5	794.8	21.95	208.46	6.43	0.00	0.27	0.27	0.00	0.70	3.08	22.28	131.09	229.18	84.91	4.31	1.08	136.72	1185.97	33.92	0.05	0.01							
Всего за день:		42.5	46.9	193.9	1327.5	33.68	285.13	11.75	0.00	0.41	0.45	0.00	0.95	4.57	31.40	271.91	400.10	141.00	6.81	2.39	192.34	1737.77	45.70	0.08	0.01							

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов									
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолл. к-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг							
																												Вит. А, мкг рет. экв.	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В6, мкг	Вит. В12, мкг	Вит. РР, мг	Вит. Фолл. к-та, мкг
Завтрак																																		
КАША ПШЕННАЯ	200	8.8	7.6	0.6	129.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004		
ПИРОГ СМЕТАННЫЙ	75	4.4	6.7	47.4	252.0	0.03	30.12	0.17	0.00	0.06	0.04	0.00	0.37	9.97	26.67	42.29	7.17	0.39	0.33	12.80	73.20	2.81	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	60	2018		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.2	24.3	114.6	0.26	8.80	0.00	0.00	0.04	0.08	0.00	0.33	0.00	67.95	65.92	18.63	0.55	0.20	29.29	110.35	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	762	1997		
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	17.1	16.0	83.4	561.0	0.29	38.92	1.00	0.00	0.15	0.14	0.00	1.32	17.22	100.92	136.59	37.95	1.84	0.87	135.59	229.80	8.71	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	
Обед																																		
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	60	0.7	5.7	3.9	67.3	2.07	96.45	2.60	0.00	0.02	0.01	0.00	0.24	3.59	11.35	20.07	8.82	0.42	0.19	106.49	140.78	1.86	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	67	2015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/12	3.7	2.8	13.9	92.0	7.30	123.65	0.99	0.00	0.08	0.00	0.23	0.99	8.21	19.69	53.81	21.66	0.99	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	176/3	1997		
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.9	13.2	24.6	280.1	0.45	1.81	0.00	0.00	0.10	0.09	0.00	2.72	0.00	29.86	11.09	0.00	39.96	0.00	117.81	10.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	498	2004		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.2	32.7	186.2	0.00	0.00	1.07	0.00	0.07	0.02	0.00	0.08	0.50	13.68	40.90	7.64	0.96	0.36	2.11	62.78	0.76	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.93	101.50	58.75	17.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	762	23.7	26.5	100.6	739.0	9.86	221.91	4.66	0.00	0.30	0.21	0.00	3.38	4.75	21.99	93.78	167.04	54.43	43.95	330.65	298.46	24.98	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
Всего за день:		40.8	42.5	184.0	1 300.0	10.15	260.83	5.66	0.00	0.45	0.35	0.00	0.45	6.07	39.21	194.70	305.63	92.38	45.79	1.80	465.24	528.26	33.69	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02

Премем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мкг	Zn, мкг			Ni, мкг	К, мкг	l, мкг	F, мкг	Se, мкг	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	50/15	7.3	5.0	6.2	96.9	0.08	21.09	0.88	0.02	0.02	0.09	0.01	0.00	0.00	0.21	0.72	61.52	86.59	10.10	0.31	0.18	25.79	55.02	0.35	0.01	0.01	223	2015
КАША РИСОВАЯ	200	7.9	13.1	39.8	292.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	53.50	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	505	17.2	18.6	71.2	493.9	0.12	21.09	1.51	0.02	0.07	0.12	0.01	0.07	0.89	7.97	80.50	124.39	27.98	1.95	0.52	122.03	127.11	1.75	0.01	0.01			
Обед																												
Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	60	0.8	4.3	2.7	50.6	0.92	411.20	2.17	0.00	0.03	0.03	0.00	0.04	0.27	3.52	15.61	18.85	10.82	0.31	0.17	41.99	61.45	1.29	0.01	0.00	0.00	20	2014
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.0	8.0	7.1	115.5	5.42	146.65	1.91	0.00	0.02	0.06	0.39	0.15	0.87	9.64	40.61	58.88	19.08	1.15	0.84	34.06	241.31	5.56	0.02	0.00	0.00	110	1994
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	11.0	4.6	5.8	193.9	6.76	3.20	0.45	0.01	0.27	2.05	0.05	0.62	9.35	0.00	0.00	0.00	0.38	8.99	4.98	0.00	0.00	0.53	0.00	0.00	0.00	4293	1994
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	6.0	46.7	252.7	0.00	0.00	0.31	0.00	0.05	0.03	0.00	0.12	0.89	13.16	19.10	95.02	33.10	0.68	0.96	10.66	69.95	0.97	0.03	0.01	297	1994	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	3.4	3.6	46.5	1.20	72.00	1.59	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	5283	1994	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	23.8	95.6	0.80	0.00	0.13	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	0.05	0.40	10.28	1.98	2.99	0.40	0.05	6.99	56.84	0.40	0.00	0.00	0.00	631	2004
ХЛЕБ ЖИТО ПОДРОБАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	755	23.1	27.0	101.3	812.1	15.10	633.65	6.56	0.01	0.42	2.18	0.44	0.99	11.81	29.38	96.65	216.71	81.42	12.62	6.71	197.00	553.41	27.05	0.00	0.02			
Всего за день:		40.2	45.6	172.5	1312.0	15.22	654.94	8.07	0.03	0.49	2.30	0.45	1.06	12.70	37.35	176.15	341.10	109.40	14.57	7.23	319.03	690.52	28.80	0.07	0.03			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг	
Завтрак																												
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	75	1.0	4.9	7.2	74.5	3.85	1.05	2.16	0.00	0.04	0.03	0.14	0.48	4.28	10.35	28.31	10.39	0.51	0.23	0.00	264.12	2.45	0.01	0.00	0.00	0.00	31/1	2011
КАША "ЗЛАКОВ"	200	13.8	12.3	43.9	284.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	262/3	1994
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0.3	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.07	0.63	15.52	8.81	6.56	0.80	0.01	3.58	37.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	522	16.8	17.7	76.5	482.0	5.01	1.16	2.99	0.00	0.09	0.06	0.00	0.21	1.17	12.16	32.17	67.50	29.10	2.21	0.58	100.08	347.64	3.85	0.01	0.00	0.00		
Обед																												
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	60	0.8	3.9	5.8	59.3	3.08	0.84	1.71	0.00	0.03	0.02	0.12	0.38	3.43	8.27	22.65	8.31	0.41	0.19	2.40	211.30	1.96	0.01	0.00	0.00	0.00	31/1	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	0.7	3.8	2.1	44.0	3.60	1.28	1.83	0.00	0.01	0.02	0.00	0.21	3.76	23.95	16.83	8.76	0.35	0.20	27.49	66.10	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	89	2015
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	90/30	11.4	12.1	32.3	304.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2019	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	0.12	0.00	2.32	22.15	21.64	186.70	125.85	4.41	1.42	3.59	263.52	2.28	0.02	0.00	0.00	0.00	297	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ЖИТО МОДРИОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	1.00	50	58.75	17.50	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	770	23.2	24.9	101.8	734.2	6.72	1.29	8.14	0.00	0.30	0.17	0.00	0.44	3.21	29.34	73.07	267.35	159.23	6.79	1.81	13.72	625.51	22.86	0.03	0.00	0.00		
Всего за день:	40.0	42.5	178.2	1 216.2	1 173	130.38	11.13	0.00	0.39	0.23	0.00	0.65	4.38	41.50	105.24	334.85	188.33	9.00	2.39	237.80	973.15	26.71	0.04	0.00	0.00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	512,1	535,8	2165,3	15991,4	325,08	5 089,41	98,43	2,01	4,61	6,00	4,03	7,60	62,29	420,22	2 319,83	4 456,88	1 648,43	135,73	37,09	5 377,93	12 743,19	453,17	0,76	0,26				
Среднее значение за период	42,7	44,7	180,4	1 332,6	27,09	424,12	8,20	0,17	0,38	0,50	0,34	0,63	5,19	35,02	193,32	371,41	137,37	11,31	3,09	448,16	1 061,93	37,76	0,06	0,02				
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	12,8	30,2	57,0																									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	505	752

