

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мг	Витамины						Фолиевая кислота, мкг	Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, л, г						В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг		Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Li, мкг	F, мг	Se, мг			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	5.0	5.9	0.9	72.9	0.07	89.87	0.79	0.86	0.03	0.16	0.20	0.05	0.07	2.64	35.77	77.22	5.94	0.87	0.48	57.36	73.71	8.81	0.02	0.01	210	2015	
КАША ОВСОЯНАЯ 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	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	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.14	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	0.00
ХЛЕБ ЖИТО КОЛДРОВАННЫЙ	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	0.00	0.00	
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	0.11	1.11	3.49	62.07	152.99	35.93	3.50	0.88	162.13	158.30	28.31	0.02	0.02			
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	0.01	0.21	1.08	29.39	16.69	8.86	0.35	0.21	452.51	161.43	1.46	0.01	0.00	45	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ	200	7.1	8.0	13.4	157.0	3.44	131.30	3.10	0.00	0.13	0.09	0.39	0.19	1.29	7.96	38.76	88.83	28.09	1.81	1.21	22.51	408.27	5.19	0.02	0.00	138.3	1994	
ТЕФТЕЛИ 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	28.72	93.95	18.65	0.77	0.00	228.19	171.31	0.00	0.00	0.00	279	2015	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.2	32.7	196.2	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	2.1	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	2.14	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ЖИТО КОЛДРОВАННЫЙ	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	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	770	25.6	26.1	100.5	755.8	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	388.38	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	2.68	971.19	1046.68	51.22	0.06	0.04			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										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	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г																										Углеводы, 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	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	0.37	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	60	2018
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	22.9	130.8	0.52	17.70	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	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	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		
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	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	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	16	2015	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 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	8.83	62.22	96.86	29.14	1.07	0.59	29.40	703.12	9.85	0.03	0.00	0.00	289	2002	
НАПИТОК ИЗ ПОДОВ 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	1047	1983	
ХЛЕБ ЖИТО УСИРОВАННЫЙ	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	5.75	17.50	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	35.60	0.08	0.01	0.01			
Всего за день:	43.9	42.6	184.0	1354.7	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	1.319	47.41	0.09	0.02	0.02	0.02			

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Д, мг	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. эд. г						В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Ni, мг	К, мг	1, мг	Ф, мг	So, мг				
Завтрак																													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ	75	1,2	11,5	8,6	142,1	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		
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11,8	6,7	36,0	223,3	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	
КОФЕИННЫЙ 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	6,795	65,92	18,63	0,55	0,20	29,28	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		
Итого за прием пищи:	500	16,9	19,6	79,7	532,8	11,47	47,77	5,32	0,00	0,15	0,12	0,00	0,29	1,68	7,32	91,34	132,26	45,83	2,17	0,83	33,20	454,86	7,28	0,03	0,00	0,00			
Обед																													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСКОМ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРШКОМ	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	4,73	206,63	3,13	0,02	0,00	40	2015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИДЕЛИЯМИ	200	3,9	6,5	100,3	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	15,86	100,10	2,74	0,01	0,00	139,3	1994		
ТЕФЕТИ КУРИЦЫ В СОУСЕ	90/30	10,4	11,1	12,3	264,7	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 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	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	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	0,24	0,00	0,00	0,82	0,00	2,70	148,60	0,00	0,00	0,00	868	2002		
ХЛЕБ ЖИТО ЯОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,5	5,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,04	31,62	85,30	318,60	171,70	7,34	2,38	172,38	777,60	38,75	17,50	0,00	0,00	868	2002	
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	318,60	171,70	7,34	2,38	172,38	777,60	25,65	0,05	0,01				
Всего за день:		43,5	46,4	180,8	1354,7	15,14	463,70	13,58	0,11	0,47	0,36	0,41	0,74	5,72	38,94	176,64	451,06	217,53	9,51	3,21	205,58	1232	32,93	0,08	0,01				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		А, мкг рст. экв.	С, мг	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				
																										Вит. А	Вит. С		
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	0.02	0.09	0.01	0.00	0.21	61.52	86.59	10.10	0.31	0.18	25.79	52.02	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	0.00	174	2015		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	96.1	0.04	0.00	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	7.25	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	0.07	0.89	80.82	124.39	28.05	1.95	0.52	122.10	127.13	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	15.61	18.85	10.82	0.31	0.17	41.99	61.45	1.29	0.01	0.00	20	2014			
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПЮЙ	200	4.4	7.3	10.4	123.8	6.18	136.21	0.22	0.00	0.05	0.06	0.39	0.18	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		
ОРЕХИ 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	0.00	0.00	0.00	0.00	
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	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	0.04	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	1.80	6.11	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	0.94	0.07	1.50	10.15	8.91	0.35	0.04	9.84	10.72	0.30	0.01	0.00	862	2002			
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	0.24	0.00	6.53	33.75	10.56	0.88	0.00	101.50	5.75	17.50	0.00	0.01					
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	0.42	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	1 323.0	32.42	644.58	6.02	0.02	0.25	0.26	0.40	0.40	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				

Прем лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кт, г	Углевод. кт, г		С, мг	А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг												
КАША ПШЕННАЯ	200	7,8	5,6	6,6	126,5	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	311	2004					
БУЛОЧКА ДРОЖЖЕВАЯ	75	5,6	10,2	42,1	274,9	0,00	3,74	0,36	0,04	0,07	0,04	0,01	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	0,00	0,00	0,00	769	2004				
КАКЕО С МОЛОКОМ	200	3,7	2,9	22,9	130,8	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	0,00	642	1994				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,5	11,2	54,9	0,00	0,83	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	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:	500	18,9	19,2	82,7	587,2	0,52	21,44	1,19	0,04	0,15	0,20	0,01	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	0,00				
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	317	2011	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,0	8,0	7,1	115,5	5,42	14,65	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	34,05	241,31	5,56	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110	1994
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
МАГАРОННЫЕ 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	0,30	10,19	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	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	23,8	95,0	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	6,39	56,84	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	631	2004	
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	0,00	0,00	0,24	6,53	33,75	10,58	0,88	0,00	101,50	1,75	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:	725	26,1	26,8	101,8	811,8	9,30	148,29	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	147,05	630,98	26,18	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		45,0	46,0	184,5	1 398,9	9,82	169,73	6,01	0,04	0,31	0,30	0,40	0,45	3,40	53,62	216,18	341,11	98,11	6,14	2,84	316,05	957,98	37,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г						В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг			
																												В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг
Завтрак																														
САЛАТ ИЗ ОТВАЖНОГО 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	0.00	0.00	31/1	2011	
ОЛАДЬИ СО СТУДЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	13.7	13.6	45.8	374.4	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	401	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	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	0.00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИ 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	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	502	16.7	18.0	78.4	562.1	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	0.00			
Обед																														
ВИНЕГРЕТ ОВОЧНОЙ	60	0.7	5.7	3.9	67.3	2.07	96.45	2.60	0.00	0.02	0.01	0.00	0.07	0.24	3.59	11.35	20.07	8.82	0.42	0.19	106.49	140.78	1.86	0.01	0.00	0.00	0.00	67	2015	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.3	6.1	2.1	76.6	3.60	128.38	1.92	0.00	0.02	0.04	0.39	0.10	0.78	5.02	25.17	42.21	11.73	0.72	0.69	37.24	115.00	2.20	0.01	0.00	0.00	0.00	99	2015	
ФРИКАДЕЛЬКИ БСОУСЕ	90/30	17.0	13.1	50.6	421.2	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	0.00	0.00	0.00	280	2015	
КАРТОФЕЛЬНОПОРЕ 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	299	2002	
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	0.00	0.00	685	2004	
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	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.70	17.50	0.00	0.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	770	26.4	27.0	100.7	778.9	14.89	235.85	4.63	0.00	0.19	0.19	0.39	0.50	2.52	17.54	117.95	200.31	66.00	3.83	1.47	277.37	1 043.1	31.41	0.04	0.01	0.00	0.01			
Всего за день:		43.1	46.0	179.1	1 341.0	19.90	237.01	7.62	0.00	0.28	0.25	0.39	0.71	3.69	29.70	150.12	267.81	95.10	6.04	2.05	377.45	1 391.13	35.26	0.05	0.01	0.00	0.01			

Прем лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г		С. мг	А. 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	1, мг	F, мг	Se, мг							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	8,8	11,7	0,6	203,3	0,60	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		
СЛОСА ОВЫККОВЕННАЯ	75	6,1	3,6	40,5	213,6	0,00	4,16	0,04	0,07	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,60	19,58	13,88	49,84	8,96	0,59	0,42	5,10	75,54	1,26	0,01	0,02	421	2015		
КОФЕИНЬИ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,26	8,80	0,00	0,04	0,08	0,00	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	0,05	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	18,8	16,7	76,2	584,0	3,64	12,96	0,44	0,04	0,17	0,12	0,01	0,05	1,67	20,43	88,92	149,95	41,27	2,15	1,02	34,19	185,89	5,76	0,01	0,02					
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	0,01	0,21	1,08	29,39	16,69	8,86	0,35	0,21	45,21	161,43	1,46	0,01	0,00	0,00	45	2004		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИДЕЛЬНЫМИ	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	16,16	100,10	2,74	0,01	0,00	0,00	139/3	1994		
ТЕФЕЛИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	90/20	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	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	0,28	2,32	22,15	21,64	186,70	125,85	4,41	1,42	3,19	263,32	2,28	0,00	0,00	0,00	297	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	55,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,87	7,42	5,77	0,74	0,00	2,8	25,55	0,00	0,00	0,00	0,00	685	2004		
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	101,30	56,5	17,50	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	770	26,6	26,8	105,0	782,6	16,91	159,98	7,26	0,00	0,29	0,19	0,39	0,38	3,97	27,53	92,82	289,79	161,02	7,05	2,31	577,34	609,65	23,98	0,04	0,01					
Резерв на день:		45,5	43,5	181,2	1366,6	20,55	172,94	7,70	0,04	0,46	0,31	0,40	0,44	5,24	47,96	181,74	439,75	202,29	9,20	3,33	611,13	795,4	29,74	0,05	0,03					
								Обед																						
								Завтрак																						

Прием пищи, наименование Блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур									
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фосфор, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг		Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																											С, мг	А, мкг рет. экв.
Завтрак																												
50	5.0	5.9	0.9	72.9	307	89.87	0.79	0.86	0.03	0.16	0.20	0.05	0.07	2.64	35.77	77.22	5.94	0.87	0.48	57.89	73.71	8.81	0.02	0.01	0.02	0.01	210	2015
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	0.00	0.00	0.00	311	2004
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	0.74	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
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	13.68	1.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
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	0.00	0.00	0.01		
515	18.3	19.3	77.8	562.3	3.49	89.87	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	0.02	0.02		
Обед																												
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	34	2014
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	88.83	28.09	1.81	1.21	22.61	408.27	5.19	0.02	0.00	0.00	0.00	138/3	1994
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	0.00	0.00	0.00	474/3	1994
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	0.98	10.66	63.95	0.97	0.03	0.01	0.01	0.01	297	1994
30	0.6	3.4	3.6	46.5	2.0	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	0.00	0.00	528/3	1994
200	0.3	0.1	23.8	96.1	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.07	1.50	10.15	8.91	8.37	0.35	0.04	9.84	105.72	0.30	0.01	0.00	0.00	0.00	862	2002
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	0.00	0.00	0.01		
755	26.5	24.9	104.9	815.5	31.17	610.99	6.67	0.00	0.27	0.18	0.39	0.45	2.94	32.09	100.92	263.58	100.46	4.56	2.62	195.93	841.97	27.81	0.08	0.02	0.02	0.02		
Итого за прием пищи:																												
44.8	44.2	182.7	1377.8	34.66	700.86	7.86	0.86	0.39	0.35	0.59	0.56	4.05	35.58	162.99	416.17	136.39	8.06	3.50	362.06	1000.27	54.12	0.10	0.04	0.04	0.04			
Всего за день:																												

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Вода, г		С, мг	А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В5, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Li, мг	F, мг	Se, мг				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАС. Т. МАСЛОМ	75	1.0	4.9	7.4	74.5	3.85	1.05	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	3111	2011		
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	11.9	10.9	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	0.00	174	2015	
КАКЕО С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	22.9	130.8	0.52	17.70	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	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	0.06	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:	800	18.3	18.9	77.0	564.9	7.75	18.75	2.56	0.13	0.17	0.00	0.20	1.36	6.93	134.87	167.09	52.96	2.40	1.31	54.71	471.41	11.45	0.01	0.00	0.00			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ	60	1.0	9.2	6.9	113.5	6.25	31.03	3.91	0.00	0.04	0.04	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		
РАССОЛНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200	2.1	4.5	12.9	99.0	6.30	142.73	1.95	0.00	0.08	0.08	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	0.00	1297	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	TK	2019
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПОДОМАШНЕМУ	150	3.4	1.5	18.6	100.4	9.18	11.02	0.11	0.00	0.12	0.13	0.33	1.20	8.93	82.22	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	0.0	122.9	0.22	23.68	0.46	0.00	0.00	0.02	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	11.1	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	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:	725	24.0	27.4	115.5	794.8	21.95	208.46	6.43	0.00	0.27	0.27	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	0.01			
Всего за день:	42.3	46.3	192.5	1359.7	29.70	227.21	8.99	0.00	0.40	0.44	0.00	0.90	4.44	29.21	285.96	396.27	137.87	6.71	2.39	191.43	1657.38	45.37	0.06	0.01	0.01			
Обед																												

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	В6, мкг	РР, мг	Фолевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			l, мкг	F, мг	Se, мг		
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	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	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	762	1997
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	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:	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	138.59	37.95	1.84	0.87	135.59	229.80	8.71	0.01	0.01	0.01			
Обед																												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	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	67	2015
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/12	3.7	2.8	13.9	92.0	7.30	123.65	0.99	0.00	0.08	0.06	0.00	0.23	8.21	19.68	53.81	21.66	0.99	0.38	0.00	0.00	4.86	0.00	0.00	0.00	0.00	176/3	1997
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ 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	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	0.80	10.19	13.68	40.90	7.64	0.96	0.36	2.11	62.78	0.76	0.01	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	0.06	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 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	0.68	0.00	31.50	58.75	17.50	0.00	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	752	23.7	26.5	100.6	739.0	9.86	221.91	4.66	0.00	0.30	0.21	0.00	4.75	21.99	93.78	167.04	54.43	43.95	0.93	350.65	298.46	24.98	0.01	0.02	0.02			
Всего за день:		40.8	42.5	184.0	1300.0	10.15	260.83	5.66	0.00	0.45	0.35	0.00	6.07	39.21	194.70	305.63	92.38	45.79	1.80	416.24	528.26	33.69	0.02	0.03	0.03			

Прем блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												№ рецептур	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Соль, г		С, мг	А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг			Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВЕННЫМ МОЛОКОМ	50/15	7.3	5.0	6.2	96.9	0.08	21.09	0.68	0.02	0.02	0.09	0.01	0.00	0.00	0.21	0.22	61.52	86.59	10.10	0.31	0.18	25.79	55.02	0.35	0.01	0.01	223	2015
КАША ПИСОВАЯ	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	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.88	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ПИШЕННЫЙ 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	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	505	17.2	18.6	71.2	499.9	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	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
Борщи 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	9.84	40.61	58.88	19.08	1.15	0.84	34.05	241.31	5.56	0.02	0.00	0.00	110	1994
Оладьи из пшена	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	4.58	0.00	0.00	0.53	0.00	0.00	0.00	425.3	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	0.12	0.89	13.16	19.10	95.02	33.10	0.88	0.86	10.66	69.95	0.97	0.03	0.01	287	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	2.86	3.32	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	0.00	528.3	1994
Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	23.3	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	0.00	5.99	56.84	0.40	0.00	0.00	0.00	631	2004
Хлеб жито обдиранный	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	161.50	58.75	17.50	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	755	23.1	27.0	101.3	812.1	15.10	633.85	6.56	0.00	0.42	2.18	0.44	0.99	11.81	29.38	95.65	216.71	81.42	12.62	6.71	197.00	553.41	27.05	0.06	0.02	0.02	0.00	0.00
Всего за день:		40.2	45.6	172.5	1 312.0	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	680.52	28.80	0.07	0.03	0.03	0.00	0.00

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Средне- суточная ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры					
	Масса порции	Углевод- ы, г			С, кг	А, мкг в пер- счете на экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
		Белки, г	Жиры, г																							Углевод- ы, г	Вит. А, мкг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В6, мкг
Завтрак																														
	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	2.91	344.51	2.78	0.03	0.00	0.00	0.00	52	2004	
САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	200	13.8	7.3	43.9	294.3	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	262/3	1994
КАША "7 ЗЛАКОВ"	200/15/7	0.3	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	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	0.00	685	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	522	17.0	19.3	77.8	549.8	8.99	39.08	5.75	0.00	0.10	0.07	0.00	0.26	1.30	14.35	38.12	71.33	32.23	2.31	0.58	100.99	428.03	4.18	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																														
Обед																														
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОВЕЛЯ 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	0.00	0.00	31/1	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	0.7	3.8	2.1	44.0	3.60	128.38	1.83	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	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	99	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	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	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		
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	0.00	685	2004		
ХЛЕБ ЖИТО ЯОДИРОВАННЫЙ	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	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	770	23.2	24.9	101.8	734.2	6.72	129.22	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	0.01			
Всего за день:	40.3	44.2	179.6	1294.0	15.71	168.30	13.89	0.00	0.40	0.24	0.00	0.00	0.70	4.51	43.69	111.19	338.68	191.46	9.10	2.39	236.71	1053.54	27.04	0.06	0.00	0.01				

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	516,0	538,0	2173,2	16120,4	306,13	4 675,01	96,49	1,96	4,71	6,01	4,02	7,56	62,96	454,86	2 294,96	4 495,52	1 640,44	135,83	37,28	4 650,96	12 600,11	450,30	0,77	0,30			
Среднее значение за период	4,3	44,8	181,1	1 343,4	25,51	386,58	8,04	0,16	0,39	0,50	0,34	0,63	5,25	37,91	191,25	374,63	136,70	11,32	3,11	387,58	1 050,01	37,53	0,06	0,03			
Содержание Белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	12,8	30,0	57,2																								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	505	752

