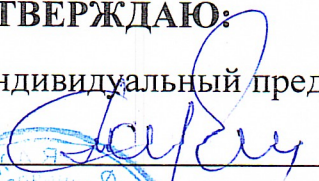


УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

 В.Б. Карпачев

2026 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА
муниципального автономного учреждения дополнительного
образования детского оздоровительно-образовательного центра
«Лесная поляна» города Ставрополя на 2026 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАУ ДО ДООЦ
«Лесная поляна» г. Ставрополя



М. И. Кириллова

2026 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборники рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВК "МОСКОВСКОЙ"	30/30	8,44	12,05	18,56	216,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	11,81	14,90	26,25	1,10	0,19	621,82	156,81	0,00	0,00	0,00	0,00	6	2015
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	5,51	8,71	48,60	294,68	0,06	0,52	58,19	0,30	0,13	0,10	30,82	54,78	95,75	0,51	1,04	279,62	161,44	36,62	31,50	6,68	0,00	174	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/10	12,39	20,19	2,33	240,47	0,07	0,19	45,01	1,99	2,21	0,38	15,13	34,53	194,26	2,39	1,19	433,38	176,18	56,45	5,46	0,65	0,00	210	2015
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,34	5,35	6,96	81,02	0,03	12,87	3,64	2,18	0,00	0,05	15,44	33,85	27,16	0,23	0,23	593,20	322,45	71,70	8,19	0,22	0,00	73	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,12	2,13	26,24	136,58	0,05	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	19,54	51,85	54,06	0,44	0,40	40,88	144,79	7,92	14,08	1,41	0,00	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	35,54	49,27	148,69	1 391,47	0,53	14,10	120,04	7,77	2,34	0,73	146,74	4,65	532,48	9,16	4,41	2 342,90	1 146,67	178,29	59,25	8,96	0,00		
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	0,00	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	4,31	7,28	13,17	127,15	0,06	11,94	168,89	2,81	0,00	0,07	29,30	53,54	54,74	1,21	0,59	617,10	364,66	76,91	28,91	0,41	0,00	82	2015
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/100	38,93	41,26	13,28	527,55	0,11	1,99	29,52	6,88	0,00	0,17	37,26	10,80	162,47	4,80	5,71	387,87	549,70	50,24	88,76	0,70	0,00	250	2015
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	10,15	2,66	45,97	247,97	0,36	0,00	0,00	5,52	0,00	0,14	166,19	19,84	247,99	5,84	1,70	296,69	315,47	37,94	0,02	0,00	0,00	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,79	49,40	3,45	0,05	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1090	59,47	52,23	151,60	1 464,54	0,81	23,95	290,21	18,90	0,00	0,47	307,94	152,30	626,27	16,68	9,56	1 680,03	1 656,76	172,45	133,55	1,43	0,00		
Полдник																								
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПАННАЯ	100	6,44	11,20	55,81	349,88	0,07	0,04	45,90	0,17	0,23	0,03	9,95	18,35	54,29	0,79	0,46	181,06	81,21	21,98	11,36	3,14	0,00	426	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КОЛИБРОВАННЫЕ АПЕЛЬСИН 1шт	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	26,00	68,00	46,00	0,60	0,40	26,00	394,00	4,00	0,04	0,00	0,00	338	2015
Итого за прием пищи:	500	9,21	11,79	91,60	519,30	0,17	124,04	45,92	0,61	0,23	0,11	43,95	100,35	114,29	4,19	0,94	219,06	715,21	27,98	11,40	3,14	0,00		
Ужин																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	0,00	71	2015
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОРБУШИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ"	110/10	15,67	17,23	15,32	312,55	0,21	1,45	3,20	5,86	0,19	0,16	40,16	14,97	202,94	1,87	1,06	155,73	324,08	35,38	9,76	0,85	0,00	237	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,35	5,74	25,89	167,93	0,15	14,40	3,29	0,32	0,09	0,10	36,40	21,87	92,70	1,50	0,66	595,67	849,69	78,32	42,77	0,39	0,00	125	2015
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	39,20	18,96	55,34	543,99	0,16	1,28	71,37	0,64	0,18	0,50	71,29	119,36	388,02	2,18	1,45	631,82	618,75	67,91	37,85	32,23	0,00	222	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	26,68	108,53	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,85	13,85	3,83	0,76	0,06	9,69	93,54	0,70	2,54	0,09	0,00	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	980	63,90	43,03	171,66	1 568,90	0,80	28,73	89,06	10,47	0,46	0,86	220,70	221,05	864,49	11,31	4,81	1 774,91	2 212,06	190,91	92,96	33,83	0,00		
На ночь																								
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПАКОВКАХ	125	2,50	1,88	3,75	60,00	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	17,50	150,00	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00	0,00	385	2015
ПЕЧЕНЬЕ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПАКОВКАХ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	10,00	14,50	45,00	1,05	0,00	165,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	175	6,25	6,78	40,95	268,50	0,08	0,88	0,04	0,00	0,00	0,24	27,50	164,50	163,75	1,05	0,00	227,50	237,50	0,00	0,03	0,00	0,00		
Всего за день:	4055	174,37	163,10	604,50	5 212,71	2,39	191,70	545,27	37,75	3,03	2,41	746,83	642,85	2 301,28	42,39	19,72	6 244,40	5 968,20	569,63	297,19	47,36	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ РОССИЙСКИМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%"	15/10/30	5,75	10,39	14,85	175,98	0,05	0,04	50,40	0,15	0,27	0,07	14,77	125,17	94,56	0,75	0,77	226,74	54,25	1,08	0,23	1,99	3	2015
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПКОЙ	220	5,09	4,04	16,81	123,89	0,11	0,57	19,38	1,22	0,02	0,12	49,33	55,82	94,81	1,39	0,81	337,92	202,65	44,50	15,53	1,57	121	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2005
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%"	110/10	16,45	23,78	16,53	374,91	0,11	0,12	30,10	3,70	0,13	0,12	36,05	1,79	132,04	3,74	2,96	610,52	314,08	60,76	39,31	0,41	268	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	2,10	4,03	11,74	91,48	0,02	19,05	62,11	0,15	0,08	0,04	17,18	53,23	37,61	0,70	0,51	453,36	279,74	55,92	12,02	0,18	321	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,06	14,80	60,69	0,00	1,43	0,40	0,00	0,00	0,01	6,54	15,82	8,85	0,76	0,01	3,12	33,34	0,01	0,69	0,03	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	997	35,35	43,33	124,13	1 268,28	0,57	31,21	242,19	8,91	0,50	0,45	195,27	176,93	525,49	12,12	6,62	2 007,94	1 309,76	169,63	83,64	4,50		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,01	6,52	21,11	166,73	0,20	7,14	156,81	4,90	0,00	0,07	44,27	56,78	115,63	2,15	1,13	543,18	516,67	68,01	34,40	2,68	119	2015
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	100/280	29,81	30,92	25,70	486,09	0,21	13,61	2,60	4,88	0,00	0,21	59,51	16,27	203,69	5,65	5,80	672,85	1 156,63	87,44	107,74	0,37	259	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	26,68	108,53	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,85	13,85	3,83	0,76	0,06	9,69	93,54	0,70	2,54	0,09	344	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1080	41,50	38,54	121,92	1 197,25	0,69	32,35	170,61	13,43	0,00	0,38	176,63	137,90	500,15	13,56	8,57	1 607,72	2 092,84	164,75	144,72	3,41		
Полдник																							
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	100	11,79	11,69	33,98	288,18	0,08	0,13	52,98	0,40	0,59	0,13	16,27	92,91	116,49	1,10	1,35	251,63	104,80	14,91	10,62	4,91	533	2003
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
МОРОЖЕНОЕ В ВАФЕЛЬНОМ СТАКАНЧИКЕ "ПЛОМБИР"	100	4,85	17,46	5,82	225,04	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,20	5,00	16,00	11,00	1,00	0,00	50,00	45,00	0,00	0,18	0,00		
Итого за прием пищи:	400	17,61	29,34	59,39	596,64	2,10	5,13	52,98	0,40	0,59	10,35	29,27	62,91	141,49	4,90	1,43	313,63	389,80	16,91	10,80	4,91		
Ужин																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ПЛОВ С МЯСОМ (говядина)	100/280	31,29	30,89	45,82	572,91	0,13	3,34	168,02	5,12	0,00	0,17	62,56	10,38	216,59	5,14	6,20	675,40	567,11	82,57	102,55	7,35	291	2015
ОЛАДЫ СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	18,03	21,11	105,58	685,86	0,18	0,82	35,28	5,32	0,11	0,33	48,78	180,29	273,29	1,43	1,92	654,26	467,75	78,22	52,48	7,82	401	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1060	57,74	55,44	224,63	1 828,67	0,62	15,16	213,31	13,84	0,11	0,59	193,34	362,67	756,88	12,57	9,70	1 711,66	1 360,86	169,39	155,07	15,44		
На ночь																							
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	252,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли) в ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00	8,00	18,00	0,75	0,00	24,50	70,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	250	7,40	1,85	46,65	239,00	0,10	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	35,00	260,00	214,00	0,75	0,00	24,50	70,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	3787	159,60	168,50	576,72	5 129,84	4,08	85,85	679,09	36,58	1,20	11,79	629,51	874,59	2 138,01	43,90	26,32	5 665,45	5 223,26	520,68	394,23	28,26		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ РОССИЙСКИМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%*	15/10/30	5,68	10,38	14,41	173,84	0,05	0,04	50,40	0,15	0,27	0,07	14,77	125,17	94,56	0,75	0,77	226,74	54,25	1,08	0,23	1,99	3	2015
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ	220	4,86	3,29	16,41	114,63	0,09	0,57	14,52	0,56	0,00	0,10	32,79	53,06	90,92	0,68	0,99	339,53	181,93	44,84	21,74	5,58	201	2015
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,67	7,86	20,36	159,39	0,04	8,10	0,90	3,60	0,00	0,04	21,16	33,83	43,63	1,27	0,56	321,54	286,19	41,02	15,82	0,48	75	2015
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	110/60	15,27	20,70	16,35	338,83	0,09	0,42	2,90	5,14	0,00	0,09	26,44	5,88	99,42	2,89	2,91	400,16	282,81	42,97	40,38	0,81	280/331	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ВЕРМИШЕЛЬ)	180	6,72	0,80	43,09	206,55	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,54	19,74	56,38	1,32	0,45	707,96	77,67	85,43	0,01	0,02	309	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,06	14,80	60,69	0,00	1,43	0,40	0,00	0,00	0,01	4,74	7,72	8,85	0,76	0,01	1,50	32,80	0,01	0,69	0,03	366	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1037	39,19	43,93	171,42	1 476,25	0,62	10,56	69,12	14,07	0,27	0,40	164,44	155,52	528,76	11,67	7,05	2 371,43	1 100,65	220,95	78,89	8,91		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2005
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	6,81	8,62	10,40	129,35	0,05	17,32	180,80	2,78	0,00	0,07	28,62	51,42	56,48	0,93	0,59	607,40	413,00	76,25	30,97	0,20	88	2015
МЯСО ТУШЕНОЕ (ГОВЯДИНА)	110/50	31,97	35,72	9,00	469,63	0,10	3,50	105,62	5,61	0,00	0,16	39,00	2,02	155,53	5,24	6,13	92,96	583,68	12,85	87,74	0,26	256	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,07	4,41	28,85	175,57	0,10	0,00	17,01	0,06	0,08	0,04	26,65	29,67	111,80	1,90	0,01	537,82	93,70	63,36	0,14	26,93	302	2015
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,44	0,10	32,97	136,97	0,02	30,00	0,01	0,11	0,00	0,02	7,75	23,23	11,50	0,15	0,10	7,93	99,78	1,00	0,01	0,00	346	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1050	50,00	49,88	130,62	1 352,85	0,55	60,82	383,24	12,45	0,08	0,38	173,42	142,62	492,93	13,00	8,39	1 622,39	1 615,86	160,82	134,72	27,71		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	9,54	4,08	28,93	190,71	0,06	0,05	5,39	1,00	0,06	0,08	11,03	13,21	61,11	0,61	0,42	189,64	71,71	24,36	13,13	7,65	410/468	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ, ВИНОГРАДНЫЙ, ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ, МУЛЬТИФРУКТ)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (КОЛИБРОВАННЫЕ) БАНАНЫ 1шт.	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	84,00	16,00	56,00	1,20	0,00	62,00	696,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	13,51	5,27	90,52	466,13	0,16	24,05	5,44	1,00	0,06	0,20	103,03	16,79	131,11	4,61	0,50	263,64	1 007,71	26,36	13,13	7,65		
Ужин																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (ГОВЯДИНА) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ	100/280/5	30,96	38,31	33,20	586,76	0,25	15,23	22,18	6,22	0,10	0,23	69,82	22,91	237,86	6,22	5,93	696,67	1 325,77	88,87	117,50	0,52	284	2015
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	47,26	27,19	61,38	681,06	0,13	0,72	62,18	5,38	0,18	0,62	64,15	54,70	367,07	1,33	1,87	152,79	467,90	22,75	72,12	45,47	219	2015
КАСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,13	0,12	28,78	116,46	0,01	1,20	0,90	0,19	0,00	0,00	4,41	17,09	9,80	0,57	0,05	8,44	71,76	0,53	1,90	0,07	350	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,42	0,25	13,80	126,70	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	16,20	8,40	40,50	1,20	0,41	112,20	55,50	1,68	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1045	82,92	66,39	162,59	1 735,72	0,61	27,15	95,26	14,53	0,28	0,93	195,58	140,10	764,73	12,32	9,16	1 165,10	2 154,43	119,63	191,56	46,33		
На ночь																							
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	2,50	1,88	3,75	60,00	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	17,50	150,00	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00	385	2015
ПЕЧЕНЬЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	10,00	14,50	45,00	1,05	0,00	165,00	55,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	175	6,25	6,78	40,95	268,50	0,08	0,88	0,04	0,00	0,00	0,24	27,50	164,50	163,75	1,05	0,00	227,50	237,50	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:	3807	191,87	172,25	596,10	5 299,45	2,02	123,46	553,10	42,05	0,69	2,15	663,97	619,53	2 081,28	42,65	25,10	5 650,06	6 116,15	527,76	418,33	90,60		

Дисциплина

Александр

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецепту ры	Сборник рецептур	
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С КОЛЕБАСОЙ В/К "МОСКОВСКОЙ"	30/30	8,44	12,05	18,56	216,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	11,81	14,90	26,25	1,10	0,19	621,82	156,81	0,00	0,00	0,00	6	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2015
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ЛУКОМ	100/50	15,29	16,59	16,61	307,45	0,11	0,12	3,17	3,53	0,00	0,10	35,41	3,71	125,92	3,58	2,74	608,69	295,72	60,40	36,20	0,34	269/332	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	2,66	45,97	247,97	0,36	0,00	0,00	5,52	0,00	0,14	167,57	26,05	247,99	5,84	1,70	297,93	315,88	37,94	0,02	0,00	302	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	790	42,49	34,83	155,34	1 347,15	0,87	11,12	82,98	12,74	0,00	0,38	300,19	198,56	647,78	16,30	6,19	1 904,72	1 194,11	105,70	52,08	0,66		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ	300/10	4,68	9,36	9,63	132,98	0,05	2,90	6,99	3,23	0,18	0,06	12,67	23,43	45,48	0,66	0,38	605,90	187,27	74,53	12,47	0,46	89	2015
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/300	35,50	37,62	25,42	561,09	0,28	17,60	606,40	6,15	0,00	0,28	74,92	54,97	335,84	3,43	2,72	450,89	1 001,91	50,25	65,81	0,80	292	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1110	46,07	47,92	113,26	1 250,51	0,60	30,52	635,39	12,78	0,18	0,43	159,28	178,35	561,77	9,14	4,68	1 440,79	1 516,38	133,38	78,32	1,53		
Полдник																							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	100	4,99	4,50	47,00	248,33	0,06	1,82	13,26	0,71	0,15	0,04	10,34	18,44	47,38	1,45	0,42	163,39	158,30	19,80	10,49	2,19	470	2015
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КОЛИБРОВАННЫЕ АПЕЛЬСИН 1шт	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	26,00	68,00	46,00	0,60	0,40	26,00	394,00	4,00	0,04	0,00	341	2015
Итого за прием пищи:	500	7,79	5,10	83,40	420,33	0,16	125,82	13,28	1,15	0,15	0,12	44,34	100,44	107,38	4,85	0,90	201,39	792,30	25,80	10,53	2,19		
Ужин																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/80	46,28	20,83	71,87	655,02	0,12	0,71	86,54	0,73	0,28	0,62	68,71	64,78	376,50	1,76	1,72	195,99	477,91	22,06	67,57	41,68	223	2015
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ИЗ ГОРБУШИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	110/50	16,74	15,96	14,46	300,04	0,21	1,38	2,93	5,16	0,00	0,13	35,92	15,32	189,45	1,31	1,00	529,92	329,73	88,62	8,74	0,81	239/331	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,12	4,45	41,60	222,86	0,04	0,00	17,01	0,35	0,08	0,03	29,33	17,58	85,81	0,61	0,91	537,49	54,89	64,14	25,32	7,66	305	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,06	14,80	60,69	0,00	1,43	0,40	0,00	0,00	0,01	4,74	7,72	8,85	0,76	0,01	1,50	32,80	0,01	0,69	0,03	386	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1042	73,10	42,33	192,13	1 679,94	0,65	13,52	186,68	9,93	0,36	0,88	210,10	145,72	818,23	9,22	5,20	1 641,18	1 321,03	182,19	118,18	50,50		
На ночь																							
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	252,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ С ПОВИДЛОМ)	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,50	5,50	25,00	0,40	0,00	1,00	35,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	250	8,95	2,55	45,50	245,00	0,12	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	34,50	257,50	221,00	0,40	0,00	1,00	35,50	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	3692	178,40	132,73	589,63	4 942,93	2,40	182,98	918,33	36,60	0,69	1,82	748,41	880,57	2 356,16	39,91	16,97	5 189,08	4 859,32	447,07	259,11	54,88		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборники рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ РОССИЙСКИМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%*	15/10/30	5,68	10,38	14,41	173,84	0,05	0,04	50,40	0,15	0,27	0,07	14,77	125,17	94,56	0,75	0,77	226,74	54,25	1,08	0,23	1,99	3	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5% И САХАРОМ	200/10/10	5,62	8,59	39,18	256,41	0,06	0,52	40,20	0,89	0,13	0,10	16,54	49,41	62,27	0,39	0,60	188,15	157,87	25,52	19,22	1,49	181	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5% И САХАРОМ	106/10	10,81	18,28	1,99	215,65	0,07	0,16	42,02	1,75	1,95	0,34	13,20	33,40	170,11	2,11	1,04	562,66	152,65	71,28	4,58	0,56	210	2015
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,34	5,35	6,95	80,94	0,03	12,85	3,63	2,18	0,00	0,05	15,41	33,79	27,12	0,71	0,23	593,20	321,66	71,70	8,18	0,22	73	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,06	14,80	60,69	0,00	1,43	0,40	0,00	0,00	0,01	4,74	7,72	8,85	0,76	0,01	1,50	32,80	0,01	0,69	0,03	386	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	813	28,44	43,50	123,33	1 209,85	0,45	15,00	136,65	8,27	2,35	0,63	118,66	178,67	497,91	8,72	4,01	1 946,25	904,23	175,19	32,92	4,29		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300/50	2,64	3,42	19,20	117,54	0,11	12,08	157,75	1,53	0,00	0,07	34,29	41,13	76,94	1,29	0,59	892,04	628,15	111,92	40,33	0,32	104	2015
ГУЛАШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110/50	30,56	34,52	9,32	455,31	0,10	4,03	0,03	5,72	0,00	0,16	36,67	4,51	152,47	5,09	5,93	499,55	568,04	61,57	83,25	0,30	260	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,72	0,80	43,09	206,55	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,42	17,80	55,98	1,31	0,45	531,44	77,62	64,31	0,01	0,02	309	2015
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	26,68	108,53	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,81	13,67	3,83	0,76	0,06	9,65	93,52	0,70	2,54	0,09	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1090	45,79	39,93	147,69	1 329,26	0,61	27,71	238,78	12,51	0,00	0,36	157,59	117,43	446,84	13,23	8,59	2 308,96	1 793,03	245,86	141,99	1,05		
Полдник																							
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	7,50	11,34	50,32	333,31	0,09	0,00	37,84	0,64	0,49	0,10	10,26	22,02	76,74	0,99	0,58	111,02	86,33	14,15	10,07	2,77	415	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблоко/виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КОМБИНИРОВАННОЕ ЯБЛОКО 1шт	200	0,80	0,80	17,80	80,60	0,04	8,00	6,00	1,26	0,00	0,03	15,66	28,16	19,14	3,82	0,30	39,52	461,48	3,52	14,08	0,52	338	2015
Итого за прием пищи:	500	9,27	12,33	87,71	497,33	0,15	12,00	43,84	1,90	0,49	0,15	33,92	64,18	109,88	7,61	0,96	162,54	787,81	19,67	24,15	3,29		
Ужин																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	110/50	19,88	24,14	20,06	395,47	0,11	0,64	47,87	3,70	0,10	0,13	39,48	5,54	142,04	3,88	3,10	614,82	350,00	62,06	43,70	0,59	302	2015
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,11	4,48	35,52	202,71	0,05	0,00	17,01	2,28	0,08	0,04	22,30	33,70	171,42	1,00	0,56	577,40	87,79	63,36	0,14	17,97	302	2015
ОЛАДЫ СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	20,26	21,73	117,26	747,13	0,21	0,91	37,50	5,34	0,13	0,37	53,22	173,63	294,72	1,64	2,11	720,92	507,94	86,96	57,78	8,86	451	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1020	51,14	51,29	251,05	1 901,75	0,64	11,57	124,38	14,72	0,31	0,63	186,69	301,74	788,63	11,57	7,35	2 297,14	1 272,93	220,98	101,66	27,69		
На ночь																							
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПАКОВКАХ	125	2,50	1,88	3,75	60,00	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	17,50	150,00	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00	385	2015
ПЕЧЕНЬЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	10,00	14,50	45,00	1,05	0,00	165,00	55,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	175	6,25	6,78	40,95	268,50	0,08	0,88	0,04	0,00	0,00	0,24	27,50	164,50	163,75	1,05	0,00	227,50	237,50	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:	3598	140,89	153,83	650,73	5 206,69	1,93	67,16	543,69	37,40	3,15	2,01	524,36	826,52	2 007,01	42,18	20,91	6 942,39	4 995,50	661,70	300,75	36,32		

Handwritten signature

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ РОССИЙСКИМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%*	15/10/30	5,68	10,38	14,41	173,84	0,05	0,04	50,40	0,15	0,27	0,07	14,77	125,17	94,56	0,75	0,77	226,74	54,25	1,08	0,23	1,99	3	2015	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	4,81	3,69	19,15	129,12	0,06	0,57	19,38	0,40	0,02	0,10	16,21	56,00	56,83	0,49	0,57	337,92	156,39	44,18	15,53	1,57	120	2015	
ЗРАЗЫ РУБЕНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	110/50	13,61	22,44	12,23	304,39	0,09	3,55	19,39	6,29	0,17	0,11	32,05	20,52	130,32	0,32	2,48	699,65	311,41	78,44	44,67	0,40	274	2015	
ИКРА БАЛКАНСКАЯ	100	1,48	5,72	5,83	80,86	0,04	4,52	1,91	2,41	0,00	0,04	11,86	19,36	40,04	0,96	0,44	152,88	261,94	20,14	14,35	0,29	54	2015	
РЫС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,09	4,45	41,21	221,09	0,04	0,34	0,08	0,34	0,08	0,03	29,07	17,55	85,03	0,61	0,90	537,44	54,39	64,13	25,09	7,58	305	2005	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,12	2,13	26,24	136,58	0,05	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	19,54	51,85	54,06	0,44	0,40	40,88	144,79	7,92	14,08	1,41	379	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	1015	37,53	49,65	165,07	1 468,20	0,57	9,20	121,29	12,89	0,54	0,50	177,50	102,75	595,84	9,97	6,92	2 369,51	1 166,17	221,49	113,97	13,24			
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	0,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	4,76	6,31	25,21	176,34	0,08	7,05	150,77	1,66	0,19	0,08	26,45	45,70	77,18	1,18	0,62	899,96	371,31	110,85	30,98	1,33	108	2015	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ"	100/10	17,15	23,62	11,97	361,62	0,26	13,16	5 056,49	6,98	0,18	1,25	22,96	9,24	153,83	6,72	0,25	729,37	263,15	76,84	162,24	28,07	282	2015	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	5,12	24,08	156,64	0,14	12,47	23,53	0,21	0,08	0,12	34,24	3,02	90,86	1,32	0,67	547,14	762,14	72,39	44,80	0,82	312	2015	
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СВЕЖИХ	200	0,17	0,17	27,15	110,64	0,01	1,82	1,36	0,29	0,00	0,01	5,55	15,87	4,34	0,87	0,07	11,01	106,08	0,80	2,88	0,11	342	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	990	31,33	36,16	136,84	1 241,14	0,76	44,50	5 242,15	12,54	0,45	1,55	157,20	124,83	503,21	15,09	3,19	2 569,48	1 828,68	269,48	240,94	30,60			
Полдник																								
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,03	7,15	52,98	308,59	0,08	0,00	23,12	0,29	0,33	0,08	11,19	22,80	73,60	0,99	0,59	296,31	86,35	36,38	11,56	3,28	422	2015	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	8,00	14,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
МОРОЖЕНОЕ В ВАФЕЛЬНОМ СТАКАНЧИКЕ "ПЛОМБИР"	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КОЛЕТОВЫЕ БАНАНЫ 1шт	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	84,00	16,00	56,00	1,20	0,00	696,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	600	12,03	8,35	114,78	586,59	0,18	24,00	23,17	0,49	0,33	0,18	103,19	52,80	143,60	4,99	0,59	358,31	782,35	36,38	11,56	3,28			
Ужин																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	0,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,64	0,32	71	2015	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/300	35,50	37,60	25,94	563,37	0,29	16,07	539,98	6,05	0,00	0,28	72,13	43,39	334,61	3,42	2,75	449,68	1 001,61	50,26	56,55	0,79	292	2015	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	40,21	19,42	86,18	676,00	0,15	0,63	79,42	0,83	0,28	0,58	71,59	116,64	374,03	2,31	1,60	620,06	614,79	68,48	60,10	34,08	222	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,06	14,80	60,69	0,00	1,43	0,40	0,00	0,00	0,01	4,74	7,72	8,85	0,76	0,01	1,50	32,80	0,01	0,69	0,03	386	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	1102	81,67	58,11	176,32	1 741,39	0,72	28,13	699,60	10,57	0,28	0,96	219,86	208,07	875,11	11,27	5,92	1 447,52	2 074,90	126,11	133,29	35,22			
На ночь																								
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	252,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00	8,00	18,00	0,75	0,00	24,50	70,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	250	7,40	1,85	46,65	239,00	0,10	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	35,00	260,00	214,00	0,75	0,00	24,50	70,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:	3957	169,96	154,12	639,66	5 276,32	2,33	107,83	6 086,21	36,49	1,60	3,21	692,75	748,45	2 331,76	42,07	16,62	6 769,32	5 924,10	653,46	500,07	82,34			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборники		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ РОССИЙСКИМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%*	15/10/30	5,68	10,38	14,41	173,84	0,05	0,04	50,40	0,15	0,27	0,07	14,77	125,17	94,56	0,75	0,77	226,74	54,25	1,08	0,23	1,99	3	2015
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОЙ КРУПЫЙ	220	4,75	3,97	17,30	123,94	0,08	0,57	19,70	0,48	0,02	0,10	26,20	55,19	77,29	0,55	0,74	338,73	165,46	44,62	19,48	1,95	121	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИЙ 72,5%	110/10	16,45	23,78	16,53	374,91	0,11	0,12	30,10	3,70	0,13	0,12	36,05	1,79	132,04	3,74	2,96	610,52	314,08	60,76	39,31	0,41	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,72	0,80	43,09	206,55	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,54	19,74	56,38	1,32	0,45	707,96	77,67	85,43	0,01	0,02	309	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	975	42,02	42,37	164,56	1 449,14	0,66	11,73	110,21	9,05	0,42	0,41	169,56	259,93	627,27	12,36	6,50	2 265,95	937,46	200,49	59,07	4,64		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2015
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	9,32	7,80	24,32	198,25	0,18	14,76	171,05	2,84	0,00	0,11	55,36	87,58	175,88	2,70	0,93	625,68	644,87	76,80	32,91	0,43	84	2015
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ ГОРБУША С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	100/10	25,03	13,97	4,41	242,75	0,25	1,42	27,05	0,12	0,13	0,18	38,71	34,50	256,12	0,91	0,97	528,57	429,00	114,10	3,70	0,46	227	2015
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	5,90	9,12	17,10	162,31	0,10	13,16	334,57	3,31	0,00	0,08	31,65	31,20	71,97	1,09	0,69	309,69	499,15	41,88	36,93	0,46	143	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	342	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1000	46,16	32,12	123,13	1 159,64	0,82	41,34	612,47	10,06	0,13	0,46	201,12	200,60	665,59	10,48	3,75	1 840,22	1 998,72	240,14	89,40	1,67		
Полдник																							
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПАННАЯ	100	6,44	11,20	55,81	349,88	0,07	0,04	45,90	0,17	0,23	0,03	9,93	18,26	54,29	0,79	0,46	181,05	81,21	21,98	11,36	3,14	426	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КОЛИБОВАННОЕ ЯБЛОКО 1шт.	200	0,80	0,80	17,80	80,60	0,04	8,00	6,00	1,26	0,00	0,03	15,66	28,16	19,14	3,82	0,30	39,52	461,48	3,52	14,08	0,52	340	2015
Итого за прием пищи:	500	8,21	12,19	93,20	513,90	0,13	12,04	51,90	1,43	0,23	0,08	33,59	60,42	87,43	7,41	0,84	232,57	782,69	27,50	25,44	3,66		
Ужин																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	100/280	31,29	30,89	45,79	572,77	0,13	3,33	162,02	5,12	0,00	0,17	62,39	10,26	216,35	5,13	6,19	675,32	566,28	82,54	102,33	7,35	265	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	46,28	20,82	71,87	654,94	0,12	0,71	86,54	0,73	0,28	0,62	69,06	70,90	377,64	1,81	1,72	754,89	477,98	88,93	67,57	41,68	223	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	349	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1060	83,46	52,65	195,87	1 784,15	0,52	14,06	270,56	9,25	0,28	0,88	203,14	181,11	774,44	11,99	9,49	1 814,21	1 371,46	180,07	169,94	49,30		
На ночь																							
ЙОГУРТ В ИНДИВИД УПАКОВКЕ	125	2,50	1,88	3,75	60,00	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	17,50	150,00	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00	385	2015
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ) В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	10,00	14,50	45,00	1,05	0,00	165,00	55,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	175	6,25	6,78	40,95	268,50	0,08	0,88	0,04	0,00	0,00	0,24	27,50	164,50	163,75	1,05	0,00	227,50	237,50	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:	3710	186,10	146,11	617,71	5 175,33	2,21	80,05	1 045,18	28,79	1,06	2,07	634,91	866,56	2 318,48	43,29	20,58	6 390,45	5 327,83	648,20	343,88	59,27		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ В/К "МОСКОВСКОЙ"	30/30	8,44	12,05	18,56	216,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	11,81	14,90	26,25	1,10	0,19	621,82	156,81	0,00	0,00	0,00	6	2015
КАША ЯВЯЗКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	5,51	8,71	48,60	294,68	0,06	0,52	58,19	0,30	0,13	0,10	30,82	54,78	95,75	0,51	1,04	279,62	161,44	36,62	31,50	6,68	174	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2005
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	110/60	15,27	20,70	16,35	338,83	0,09	0,42	2,90	5,14	0,00	0,09	26,44	5,88	99,42	2,89	2,91	400,16	282,81	42,97	40,38	0,81	280/331	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	2,66	45,97	247,97	0,36	0,00	0,00	5,52	0,00	0,14	167,57	26,05	247,99	5,84	1,70	297,93	315,88	37,94	0,02	0,00	302	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1020	47,98	47,65	203,68	1 673,21	0,91	11,94	140,90	14,65	0,13	0,47	322,04	141,61	717,03	16,12	7,40	1 975,81	1 342,64	124,89	87,76	7,81		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	300/10	4,81	7,54	18,75	153,24	0,09	9,28	164,17	2,77	0,00	0,06	32,61	36,80	72,05	1,14	0,54	1 046,26	503,31	111,19	35,33	0,99	96	2015
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (ГОВЯДИНА) И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ 72.5%	100/280/5	31,64	38,45	38,59	612,29	0,28	18,24	22,86	6,26	0,10	0,24	77,25	24,60	256,50	6,51	6,06	551,00	1 502,99	72,92	126,43	0,60	284	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1095	42,34	46,93	135,55	1 321,97	0,64	37,54	209,03	12,43	0,10	0,39	181,55	161,35	509,00	12,70	8,18	1 981,26	2 333,50	192,71	161,80	1,86		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	15,95	8,33	41,76	257,09	0,11	0,10	9,96	0,89	0,05	0,11	19,14	25,62	111,75	1,11	0,24	18,44	51,75	4,41	11,67	10,67	410/468	2015
СОК фруктовый (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КОЛИБРОВАННЫЕ БАНАНЫ 1 ШТ.	200	2,91	0,97	40,74	186,24	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,09	84,00	16,00	56,00	1,20	0,00	62,00	696,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	19,86	9,50	102,70	539,33	0,21	24,10	10,01	0,89	0,05	0,22	111,14	4,38	181,75	5,11	0,32	92,44	987,75	6,41	11,67	10,67		
Ужин																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2005
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ"	110/10	30,10	34,59	15,56	529,39	0,19	2,91	3,61	3,66	0,00	0,25	51,31	18,40	326,65	4,06	3,52	243,49	399,61	12,32	3,90	0,40	295	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,09	4,27	41,20	219,39	0,04	0,00	16,20	0,34	0,08	0,03	29,07	17,48	84,96	0,61	0,90	537,39	54,31	64,13	25,09	7,58	305	2015
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	33,46	14,34	28,83	378,74	0,09	0,31	57,92	0,33	0,38	0,35	32,50	115,89	180,71	1,13	0,91	507,29	186,10	67,73	39,20	34,06	352	2015
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СВЕЖИХ	200	0,17	0,17	27,15	110,64	0,01	1,82	1,36	0,29	0,00	0,01	5,55	15,87	4,34	0,87	0,07	11,01	106,08	0,80	2,88	0,11	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	910	73,53	54,40	162,14	1 679,49	0,61	15,04	158,89	8,31	0,46	0,73	189,83	23,82	754,28	11,45	6,96	1 675,46	1 171,80	152,34	86,93	42,47		
На ночь																							
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	252,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	10,00	14,50	45,00	1,05	0,00	165,00	55,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	250	9,75	5,10	45,20	270,50	0,12	2,00	0,01	0,00	0,00	0,03	40,00	266,50	241,00	1,05	0,00	165,00	55,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	3775	193,46	163,58	649,27	5 484,50	2,49	90,62	518,84	36,28	0,74	1,84	844,56	550,02	2 403,06	46,43	22,86	5 889,97	476,35	348,16	62,81			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПКОЙ	220	5,09	4,04	16,81	123,89	0,11	0,57	19,38	1,22	0,02	0,12	49,33	55,82	94,81	1,39	0,81	337,92	202,65	44,50	15,53	1,57	121	2015
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,72	7,87	20,67	160,88	0,04	8,26	0,95	3,61	0,00	0,04	21,93	35,14	45,12	1,32	0,58	322,94	295,75	41,26	16,46	0,49	74	2015
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	110/50	18,63	19,12	16,66	334,92	0,11	1,55	2,90	3,41	0,00	0,12	32,36	3,41	125,47	3,57	3,74	700,12	371,82	80,06	55,52	0,80	278/331	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ВЕРМИШЕЛЬ)	180	6,72	0,80	43,09	206,55	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,54	19,74	56,38	1,32	0,45	707,96	77,67	85,43	0,01	0,02	309	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,12	2,13	26,24	136,58	0,05	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	19,54	51,85	54,06	0,44	0,40	40,88	144,79	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	960	40,02	34,80	169,47	1 385,14	0,66	10,90	36,43	12,86	0,02	0,46	187,70	21,38	510,84	12,04	7,34	2 483,82	1 277,68	264,77	101,62	4,29		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	4,31	7,28	13,17	127,15	0,06	11,94	168,89	2,81	0,00	0,07	29,30	53,54	54,74	1,21	0,59	617,10	364,66	76,91	28,91	0,41	82	2015
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/300	35,56	37,62	26,30	565,21	0,29	16,46	570,01	6,07	0,00	0,30	73,41	45,18	337,33	3,45	2,76	450,23	1 012,58	50,38	59,73	0,80	292	2015
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	26,68	108,53	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,81	13,67	3,83	0,76	0,06	9,65	93,52	0,70	2,54	0,09	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1110	45,74	46,09	115,55	1 242,22	0,64	40,00	819,90	12,82	0,00	0,47	178,92	152,71	553,52	10,20	4,97	1 453,26	1 896,46	135,35	107,04	1,62		
Полдник																							
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	100	11,79	11,69	33,98	288,18	0,08	0,13	52,98	0,40	0,59	0,13	16,27	92,91	116,49	1,10	1,35	251,63	104,80	14,91	10,62	4,91	533	2003
СОК фруктовый (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КОЛЕРОВАННЫЕ АПЕЛЬСИН 1/шт	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	26,00	68,00	46,00	0,60	0,40	26,00	394,00	4,00	0,04	0,00	399	2015
МОРОЖЕНОЕ В ВАФЕЛЬНОМ СТАКАНЧИКЕ "ПЛОМБИР"	100	4,85	17,46	5,82	225,04	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,20	5,00	16,00	11,00	1,00	0,00	50,00	45,00	0,00	0,18	0,00		
Итого за прием пищи:	600	19,44	29,75	76,20	685,22	2,18	125,13	53,00	0,84	0,59	10,41	55,27	5,09	187,49	5,50	1,83	339,63	783,80	20,91	10,64	4,91		
Ужин																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	110/50	30,35	38,67	8,59	489,07	0,10	5,82	0,03	7,64	0,00	0,18	39,66	10,68	161,37	5,23	6,09	529,45	611,38	65,75	87,62	0,18	251	2015
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,52	4,54	34,71	202,01	0,12	0,00	17,01	0,06	0,08	0,04	27,83	55,63	181,86	1,00	0,86	538,59	104,21	63,36	42,51	17,97	302	2015
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	47,26	27,19	61,38	681,06	0,13	0,72	62,18	5,38	0,18	0,62	64,15	54,70	387,07	1,33	1,87	152,79	467,90	22,75	72,12	45,47	219	2015
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СВЕЖИХ	200	0,31	0,08	27,34	113,07	0,01	6,00	0,01	0,13	0,00	0,01	12,40	24,28	12,00	0,20	0,06	10,04	103,72	0,80	0,01	0,00	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1020	88,96	71,42	180,45	1 921,11	0,63	22,54	89,23	16,61	0,26	0,94	212,04	196,29	899,30	12,76	10,26	1 612,87	1 613,21	161,26	202,70	63,89		
На ночь																							
ЙОГУРТ В ИНДИВИД УПАКОВКЕ	125	2,50	1,88	3,75	60,00	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	17,50	150,00	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00	385	2015
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПРЯНИКИ С ПОВИДЛОМ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,50	5,50	25,00	0,40	0,00	1,00	35,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	175	5,45	4,23	41,25	243,00	0,08	0,88	0,03	0,00	0,00	0,22	22,00	155,50	143,75	0,40	0,00	63,50	218,00	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:	3865	199,61	186,29	582,92	5 476,69	4,19	199,45	998,59	43,13	0,87	12,50	655,93	488,21	2 294,90	40,90	24,40	5 953,08	5 789,15	582,29	422,23	74,71		

Handwritten signature

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ РОССИЙСКИМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%*	15/10/30	5,75	10,39	14,85	175,98	0,05	0,04	50,40	0,15	0,27	0,07	14,77	125,17	94,56	0,75	0,77	226,74	54,25	1,08	0,23	1,99	3	2015
КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	100	3,06	3,75	6,14	61,69	0,02	6,19	18,96	0,04	0,05	0,03	9,08	13,17	15,48	0,43	0,05	299,36	214,88	36,02	5,03	0,28	325	2015
БЫТОЧКИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	110/10	16,45	23,78	16,53	374,91	0,11	0,12	30,10	3,70	0,13	0,12	36,05	1,79	132,04	3,74	2,96	610,52	314,08	60,76	39,31	0,41	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,07	4,41	28,85	175,57	0,10	0,00	17,01	0,06	0,08	0,04	26,65	29,67	111,80	1,90	0,01	537,82	93,70	63,36	0,14	26,93	302	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,25	0,06	14,80	60,69	0,00	1,43	0,40	0,00	0,00	0,01	6,54	15,82	8,85	0,76	0,01	3,12	33,34	0,01	0,69	0,03	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	777	35,32	43,23	127,17	1 271,16	0,52	7,78	116,87	7,25	0,53	0,33	147,09	210,04	497,73	11,58	5,16	2 051,56	895,25	166,83	45,42	29,64		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300/50	2,64	3,42	19,20	117,54	0,11	12,08	157,75	1,53	0,00	0,07	34,29	41,13	76,94	1,29	0,59	892,04	628,15	111,92	40,33	0,32	104	2015
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	100/280	29,81	30,92	25,70	486,09	0,21	13,61	2,60	4,88	0,00	0,21	59,51	16,27	203,69	5,65	5,80	672,85	1 156,63	87,44	107,74	0,37	259	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	0,00	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1130	38,53	35,37	124,08	1 165,50	0,60	35,71	252,15	10,10	0,00	0,37	168,89	146,67	441,70	11,77	7,95	1 943,17	2 211,68	206,72	163,93	1,01		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	7,16	3,45	70,28	340,91	0,08	0,20	0,01	0,72	0,06	0,04	12,82	20,82	61,13	1,20	0,50	245,18	125,96	29,61	11,64	3,17	410	2015
СОК фруктовый (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КОЛИБРОВАННЫЕ БАНАНЫ 1 ШТ.	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	84,00	16,00	56,00	1,20	0,00	62,00	696,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
Итого за прием пищи:	500	11,16	4,66	132,48	618,91	0,18	24,20	0,06	0,72	0,06	0,16	104,82	50,82	131,13	5,20	0,58	319,18	1 051,96	31,61	11,64	3,17		
Ужин																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОРБУШИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	110/60	14,40	12,10	14,22	223,22	0,17	1,43	0,02	3,40	0,00	0,11	29,58	25,66	165,43	1,18	0,71	153,19	271,46	30,84	5,68	0,12	237	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ВЕРМИШЕЛЬ)	180	6,72	0,80	43,09	206,55	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,54	19,74	56,38	1,32	0,45	707,96	77,67	85,43	0,01	0,02	309	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	46,28	20,82	71,87	654,94	0,12	0,71	86,54	0,73	0,28	0,62	69,06	70,90	377,64	1,81	1,72	754,89	477,98	88,93	67,57	41,68	223	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	25,20	117,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,10	0,00	2,00	7,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	352	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1020	73,02	34,76	202,81	1 637,61	0,68	14,14	96,56	8,95	0,28	0,85	179,18	174,30	782,45	9,71	4,46	1 998,04	1 153,11	213,80	73,30	42,09		
На ночь																							
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	252,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	10,00	14,50	45,00	1,05	0,00	165,00	55,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	250	9,75	5,10	45,20	270,50	0,12	2,00	0,01	0,00	0,00	0,03	40,00	266,50	241,00	1,05	0,00	165,00	55,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	3677	167,78	123,12	631,74	4 963,68	2,10	83,83	465,65	27,02	0,87	1,74	639,98	848,33	2 094,01	39,31	18,15	6 476,95	5 377,00	618,96	294,29	75,91		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ РОССИЙСКИМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72.5%*	15/10/30	5,75	10,39	14,85	175,98	0,05	0,04	50,40	0,15	0,27	0,07	14,77	125,17	94,56	0,75	0,77	226,74	54,25	1,08	0,23	1,99	3	2015
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ	220	4,86	3,29	16,41	114,63	0,09	0,57	14,52	0,56	0,00	0,10	32,79	53,06	90,92	0,68	0,99	339,53	181,93	44,84	21,74	5,58	201	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ШИШЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ 72.5%"	110/10	16,45	23,78	16,53	374,91	0,11	0,12	30,10	3,70	0,13	0,12	36,05	1,79	132,04	3,74	2,96	610,52	314,08	60,76	39,31	0,41	268	2015
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	180	3,73	5,12	24,08	156,64	0,14	12,47	23,53	0,21	0,08	0,12	34,24	3,02	90,86	1,32	0,67	547,14	762,14	72,39	44,80	0,82	312	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,08	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	975	39,21	46,02	145,10	1 392,06	0,70	24,20	128,56	8,02	0,48	0,50	199,85	245,34	675,38	12,49	6,97	2 105,93	1 638,40	187,67	106,12	9,07		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2015
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,01	6,52	21,11	166,73	0,20	7,14	156,81	4,90	0,00	0,07	44,27	56,78	115,63	2,15	1,13	543,18	516,67	68,01	34,40	2,68	119	2015
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/100	38,93	41,26	13,28	527,55	0,11	1,99	29,52	6,88	0,00	0,17	37,26	10,80	162,47	4,80	5,71	387,87	549,70	50,24	88,76	0,70	250	2015
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,15	2,66	45,97	247,97	0,36	0,00	0,00	5,52	0,00	0,14	166,19	19,84	247,99	5,84	1,70	296,69	315,47	37,94	0,02	0,00	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,79	49,40	3,45	0,05	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1080	61,17	51,47	159,54	1 504,12	0,95	19,15	278,13	20,99	0,00	0,47	322,91	155,54	687,16	17,62	10,10	1 606,11	1 808,77	163,55	139,04	3,70		
Полдник																							
СОК фруктовый (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	100	4,99	4,50	47,00	248,33	0,06	1,82	13,26	0,71	0,15	0,04	10,34	18,44	47,38	1,45	0,42	163,39	158,30	19,80	10,49	2,19	470	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КОЛИБРОВАННОЕ ЯБЛОКО 1шт.	200	0,80	0,80	17,80	80,60	0,04	8,00	6,00	1,26	0,00	0,03	15,66	28,16	19,14	3,82	0,30	39,52	461,48	3,52	14,08	0,52	340	2015
Итого за прием пищи:	500	6,79	5,50	85,00	414,93	0,12	13,82	19,26	1,97	0,15	0,09	34,00	60,60	80,52	8,07	0,80	214,91	859,78	25,32	24,57	2,71		
Ужин																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ"	110/10	30,10	34,59	15,56	529,39	0,19	2,91	3,61	3,66	0,00	0,25	51,31	18,40	326,65	4,06	3,52	243,49	399,61	12,32	3,90	0,40	295	2015
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ПОМИДОРАМИ	180	2,23	7,48	9,15	112,62	0,07	5,64	452,71	3,46	0,00	0,06	28,02	30,92	66,96	0,95	0,62	12,42	384,85	4,26	34,26	0,45	299	2012
ОЛАДЫ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	18,03	21,11	105,58	685,86	0,18	0,82	35,28	5,32	0,11	0,33	48,78	180,29	273,29	1,43	1,92	654,26	467,75	78,22	52,48	7,82	401	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,06	14,80	60,69	0,00	1,43	0,40	0,00	0,00	0,01	6,54	15,82	8,86	0,76	0,01	3,12	33,34	0,01	0,69	0,03	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,42	0,25	13,80	126,70	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	16,20	8,40	40,50	1,20	0,41	112,20	56,50	1,68	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	982	55,18	64,01	184,32	1 740,00	0,66	20,80	502,00	15,18	0,11	0,73	191,85	290,83	825,75	11,40	7,38	1 220,49	1 574,55	102,29	91,37	8,97		
На ночь																							
ЙОГУРТ В ИНДИВИД УПАКОВКЕ	125	2,50	1,88	3,75	60,00	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	17,50	150,00	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00	385	2015
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПРЯНИКИ С ПОВИДЛОМ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,50	5,50	25,00	0,40	0,00	1,00	35,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	175	5,45	4,23	41,25	243,00	0,08	0,88	0,03	0,00	0,00	0,22	22,00	155,50	143,75	0,40	0,00	63,50	218,00	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:	3712	167,80	171,23	615,21	5 294,11	2,51	78,85	927,98	46,16	0,74	2,01	770,61	907,81	2 412,56	49,98	25,25	5 210,94	6 099,50	478,83	361,13	24,45		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Б _г , г	Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	46,28	20,82	71,87	684,94	0,12	0,71	86,54	0,73	0,28	0,62	69,06	70,90	377,64	1,81	1,72	734,89	477,98	88,93	67,57	41,68	223	2015
ЗРАЗЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	110/50	14,03	21,31	16,47	334,95	0,12	3,53	19,51	6,10	0,18	0,12	36,92	22,47	141,77	3,47	2,63	735,20	328,73	79,15	44,67	0,42	274	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,72	0,80	43,09	206,55	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,54	19,74	56,38	1,32	0,45	707,96	77,67	85,43	0,01	0,02	309	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,06	14,80	60,69	0,00	1,43	0,40	0,00	0,00	0,01	6,54	15,62	8,85	0,76	0,01	3,12	33,34	0,01	0,69	0,03	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1042	72,99	44,02	195,63	1 698,46	0,63	15,67	186,25	11,84	0,46	0,87	194,46	169,25	742,26	12,14	6,37	2 577,45	1 343,42	260,88	128,80	42,47		
Обед																							
ИКРА БАКАЛАННАЯ	100	1,48	5,72	5,83	80,86	0,04	4,52	1,91	2,41	0,00	0,04	11,86	19,36	40,04	0,56	0,44	152,88	261,94	20,14	14,35	0,29	54	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300/50	2,64	3,42	19,20	117,54	0,11	12,08	157,75	1,53	0,00	0,07	34,29	41,13	76,94	1,29	0,59	892,04	628,15	111,92	40,33	0,32	104	2015
ПЛОВ С МЯСОМ (говядина)	100/280	31,29	30,89	45,82	572,91	0,13	3,34	168,02	5,12	0,00	0,17	62,56	10,38	216,59	5,14	6,20	675,40	567,11	82,57	102,55	7,35	291	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,79	49,40	3,45	0,05	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1130	40,52	40,87	146,63	1 314,17	0,52	19,96	339,68	12,36	0,00	0,34	166,50	148,27	472,02	11,04	8,59	2 096,41	1 643,43	220,23	157,25	7,96		
Полдник																							
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПАНАЯ	100	6,44	11,20	55,81	349,88	0,07	0,04	45,90	0,17	0,23	0,03	9,95	18,35	54,29	0,79	0,46	181,06	81,21	21,98	11,36	3,14	426	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КОЛИБРОВАННЫЕ БАНАНЫ 1 ШТ.	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	84,00	16,00	56,00	1,20	0,00	62,00	696,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
Итого за прием пищи:	500	9,44	12,20	97,81	541,88	0,15	20,04	45,95	0,17	0,23	0,13	93,95	34,35	110,29	1,99	0,46	243,06	777,21	21,98	11,36	3,14		
Ужин																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2015
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/10	15,60	23,91	2,18	286,03	0,08	0,22	96,72	1,96	2,31	0,41	19,01	53,87	219,45	2,42	1,75	241,09	181,06	20,32	4,70	2,27	216	2012
АЗУ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	110/300	10,43	11,72	10,37	188,67	0,07	4,10	0,01	2,40	0,00	0,00	24,61	15,23	120,12	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	1994
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1040	34,64	39,16	86,75	1 050,03	0,47	15,32	176,54	8,05	2,31	0,50	129,02	122,68	587,19	9,96	3,31	617,37	606,76	27,68	20,95	2,59		
На ночь																							
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	252,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	385	2015
ПЕЧЕНЬЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,00	14,50	45,00	1,05	0,00	165,00	55,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	250	9,75	5,10	45,20	270,50	0,12	2,00	0,01	0,00	0,00	0,03	40,00	266,50	241,00	1,05	0,00	165,00	55,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	3962	167,34	141,35	572,02	4 875,04	1,89	72,99	748,43	32,42	3,00	1,87	623,93	741,05	2 152,76	36,18	18,73	5 699,29	4 426,82	530,77	317,97	56,16		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборники рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С КОЛЕБАСОЙ В/К "МОСКОВСКОЙ"	30/30	8,44	12,05	18,56	216,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	11,81	14,90	26,25	1,10	0,19	621,82	156,81	0,00	0,00	0,00	6	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ВЫТОЧКИ ИЗ ГОРЕХИШ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	110	11,83	12,89	10,04	203,39	0,13	0,59	3,47	3,78	0,00	0,10	20,01	2,96	120,32	0,50	0,54	121,00	213,93	26,82	3,86	0,39	234	2015
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	7,49	8,21	16,56	169,92	0,04	7,20	0,01	4,18	0,00	0,00	36,00	76,32	84,96	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,95	2,13	16,74	97,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,08	16,99	53,61	48,06	0,32	0,40	40,25	136,82	7,92	14,08	1,41	392	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	750	36,23	36,22	110,33	1 123,52	0,56	18,31	26,68	11,36	0,00	0,32	152,81	85,65	456,59	9,80	2,71	1 165,07	833,56	43,34	17,98	2,07		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	300/10	4,29	7,35	10,61	117,11	0,07	10,15	151,71	2,83	0,00	0,07	24,26	34,49	54,03	0,81	0,53	615,47	346,21	71,26	22,67	0,20	99	2015
МЯСО ГОВЯДИНА ДУХОВОЕ	110/300	34,15	34,90	26,36	539,52	0,20	11,02	328,70	5,38	0,00	0,23	67,34	17,80	223,71	6,25	6,57	688,24	1 155,86	89,03	125,46	0,48	258	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,54	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,79	49,40	3,45	0,05	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1120	44,52	43,28	116,15	1 218,50	0,55	31,19	572,21	11,90	0,00	0,39	166,79	142,01	438,81	11,89	8,66	1 682,08	1 929,00	167,65	163,99	1,00		
Полдник																							
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	100	11,79	11,69	33,98	288,18	0,08	0,13	52,98	0,40	0,59	0,13	16,27	92,91	116,49	1,10	1,35	251,63	104,80	14,91	10,62	4,91	533	2003
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
МОРОЖЕНОЕ В ВАФЕЛЬНОМ СТАКАНЧИКЕ "ПЛОМБИР"	100	4,85	17,46	5,82	225,04	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,20	5,00	16,00	11,00	1,00	0,00	50,00	45,00	0,00	0,18	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КОЛИБРОВАННЫЕ АПЕЛЬСИН 1шт	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	26,00	68,00	46,00	0,60	0,40	26,00	394,00	4,00	0,04	0,00	399	2015
Итого за прием пищи:	600	19,41	29,74	75,59	682,64	2,18	125,13	53,00	0,84	0,59	10,41	55,27	5,09	187,49	5,50	1,83	339,63	783,80	20,91	10,84	4,91		
Ужин																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110/50	30,56	34,52	9,32	455,31	0,10	4,03	0,03	5,72	0,00	0,16	36,67	4,51	152,47	5,09	5,93	499,55	568,04	61,57	83,23	0,30	260	2015
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	10,15	2,66	45,97	247,97	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	166,19	19,84	247,99	5,84	1,70	296,69	315,47	37,94	0,02	0,00	302	2015
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	47,26	27,19	61,38	681,06	0,13	0,72	62,18	5,38	0,18	0,62	64,15	54,70	367,07	1,33	1,87	152,79	467,90	22,75	72,12	45,47	219	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	25,20	117,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	7,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	352	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1020	93,69	65,41	190,30	1 937,24	0,87	16,75	72,21	20,12	0,18	1,01	337,01	137,05	950,53	17,66	11,08	1 331,03	1 677,41	130,86	155,43	46,04		
На ночь																							
ЙОГУРТ В ИНДИВИД УПАКОВКЕ	125	2,50	1,88	3,75	60,00	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	17,50	150,00	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00	385	2015
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	10,00	14,50	45,00	1,05	0,00	165,00	55,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	175	6,25	6,78	40,95	268,50	0,08	0,88	0,04	0,00	0,00	0,24	27,50	164,50	163,75	1,05	0,00	227,50	237,50	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:	3665	200,00	181,43	533,32	5 230,40	4,24	192,26	724,14	44,22	0,77	12,37	739,38	534,30	2 197,17	45,90	24,28	4 745,31	5 461,27	362,76	348,27	54,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ РОССИЙСКИМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%*	15/10/30	5,75	10,39	14,85	175,98	0,05	0,04	50,40	0,15	0,27	0,07	14,77	125,17	94,56	0,75	0,77	226,74	54,25	1,08	0,23	1,99	3	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,97	0,19	3,40	19,01	0,04	10,00	79,80	0,39	0,00	0,03	17,40	12,32	22,62	0,78	0,20	2,28	240,70	1,76	15,84	0,32	71	2015
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ИРИСОН С СОУСОМ СМЕТАННО/ТОМАТНЫМ	108/60	8,31	8,52	7,50	135,98	0,03	12,06	1,17	1,57	0,00	0,06	19,53	34,88	60,39	1,57	1,71	615,30	287,45	74,96	27,08	0,63	287	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,73	5,12	24,08	156,64	0,14	12,47	23,53	0,21	0,08	0,12	34,24	3,02	90,86	1,32	0,67	547,14	762,14	72,39	44,80	0,82	312	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,25	0,06	14,80	60,69	0,00	1,43	0,40	0,00	0,00	0,01	6,54	15,82	8,85	0,76	0,01	3,12	33,34	0,01	0,69	0,03	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	815	23,75	25,12	110,63	970,62	0,50	36,00	155,30	5,62	0,35	0,35	146,48	219,21	412,28	9,18	4,72	1 768,58	1 562,88	155,80	88,66	3,79		
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ	300/10	4,68	9,36	9,63	132,98	0,05	2,90	6,99	3,23	0,18	0,06	12,67	23,43	45,48	0,66	0,38	605,90	187,27	74,53	12,47	0,46	89	2015
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ И ОВОЩАМИ	100/300	35,03	37,49	22,47	546,80	0,27	13,78	539,58	6,02	0,00	0,27	66,96	38,57	320,16	3,21	2,65	448,58	892,05	49,30	47,43	0,72	292	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	26,68	108,53	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,85	13,85	3,83	0,76	0,06	9,69	93,54	0,70	2,54	0,09	344	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1110	45,39	47,95	107,21	1 224,21	0,60	28,28	557,77	12,90	0,18	0,43	152,48	126,85	546,47	9,63	4,67	1 446,17	1 498,86	133,13	62,48	1,54		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ПОВИДОМ	100	5,76	2,23	63,15	295,73	0,06	0,20	9,91	0,07	0,09	0,04	11,02	18,86	50,53	1,05	0,40	241,22	112,35	29,41	9,14	2,50	410	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	14,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КОЛИБРОВАННОЕ ЯБЛОКО 1шт	200	0,80	0,80	17,80	80,60	0,04	8,00	6,00	1,26	0,00	0,03	15,66	28,16	19,14	3,82	0,30	39,52	461,48	3,52	14,08	0,52	338	2015
Итого за прием пищи:	500	7,53	3,22	100,54	459,75	0,12	12,20	15,91	1,33	0,09	0,09	34,68	61,02	83,67	7,67	0,78	292,74	813,83	34,93	23,22	3,02		
Ужин																							
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ПОМИДОРАМИ	180	2,23	7,48	9,15	112,62	0,07	5,64	452,71	3,46	0,00	0,06	28,02	30,92	66,96	0,95	0,62	12,42	384,85	4,26	34,26	0,45	299	2012
МЯСО (ГОВЯДИНА) ТУШЕНОЕ	110/50	32,48	37,61	11,46	498,66	0,11	2,11	105,62	5,87	0,00	0,16	39,34	8,69	163,80	5,24	6,10	92,50	556,56	12,58	87,74	0,26	256	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ВЕРМИШЕЛЬ)	180	6,72	0,80	43,09	206,55	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,54	19,74	56,38	1,32	0,45	707,96	77,67	85,43	0,01	0,02	309	2015
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	33,46	14,34	28,83	378,74	0,09	0,31	57,92	0,33	0,38	0,35	32,50	115,89	180,71	1,13	0,91	507,29	186,10	67,73	39,20	34,06	352	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,37	0,42	23,00	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	0,68	187,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	1030	82,53	63,57	163,33	1 752,89	0,66	9,06	616,26	14,28	0,38	0,66	178,40	92,46	692,85	13,64	9,44	1 694,17	1 390,18	175,60	161,23	34,79		
На ночь																							
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	252,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	385	2015
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ)	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00	8,00	18,00	0,75	0,00	24,50	70,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	250	7,40	1,85	46,65	239,00	0,10	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	35,00	260,00	214,00	0,75	0,00	24,50	70,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	3705	166,60	141,71	528,36	4 646,47	1,98	87,54	1 345,24	34,13	1,00	1,55	547,04	759,54	1 949,27	40,87	19,61	5 226,16	5 335,75	499,46	335,59	43,14		

Signature

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	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	2 463,78	2 199,35	8 387,89	72 214,16	36,76	1 644,57	16 099,74	520,02	19,41	59,34	9 462,17	10 288,33	31 037,71	595,96	299,50	82 042,85	76 793,54	7 577,92	4 941,20	790,23
Среднее значение за период	175,98	157,10	599,14	5 158,15	2,63	117,47	1 149,98	37,14	1,39	4,24	675,87	734,88	2 216,98	42,57	21,39	5 860,20	5 485,25	541,28	352,94	56,45
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	27,4	59,0																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	На ночь
14 класс	913	1085	514	1024	213

Handwritten signature in blue ink.