

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова

Н.А.Мажитова *Т.М.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

для детей, обучающихся в МОБУ КБГИ имени Н.А. Мажитова

с круглосуточным пребыванием

возрастная категория 7-11 лет

2021-2022 учебный год

1 ДЕНЬ

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порций	Питательные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							На расчет туры	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Уд. мг	Fe, мг	К, мг			Na, мг	Е, мг
Завтрак																			
5	5,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,01	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
160	4,3	6,1	32,0	160,3	0,37	0,04	0,10	0,34	0,11	76,78	69,42	12,03	134,33	6,63	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
200	0,1	0,3	6,9	26,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,04	2,37	3,25	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
30	2,2	0,2	14,0	60,6	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	6,01	54,38	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
30	2,2	0,2	14,0	60,6	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	6,01	54,38	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
305	6,6	12,4	46,3	322,4	0,16	0,00	0,13	0,34	0,11	86,23	86,50	24,27	1,12	184,34	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи																			
II Завтрак																			
150	0,0	0,0	17,4	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,70	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
200	0,1	0,3	6,9	26,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,04	2,37	3,25	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
100	0,4	0,4	6,5	43,8	0,02	0,02	0,01	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,96	276,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
100	0,4	0,4	6,5	43,8	0,02	0,02	0,01	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,96	276,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
150	2,0	1,3	30,0	49,0	0,72	0,03	0,17	0,00	0,00	120,00	80,00	14,00	0,00	146,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
150	2,0	1,3	30,0	49,0	0,72	0,03	0,17	0,00	0,00	120,00	80,00	14,00	0,00	146,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
550	2,6	1,3	38,9	180,6	0,72	0,03	0,19	0,04	0,00	151,02	110,07	25,65	0,26	426,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи																			
Обед																			
300	1,1	4,0	10,9	62,5	0,04	0,00	0,00	0,23	0,00	37,24	40,19	20,84	1,00	304,27	5,15	0,00	0,00	0,00	2021
60	14,6	14,2	2,4	109,1	0,89	0,00	0,12	0,00	0,11	16,21	134,15	16,65	1,52	168,52	5,69	0,00	0,00	0,00	2011
155	7,0	4,0	44,5	242,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,69	54,56	12,89	1,26	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
25	0,5	1,3	1,8	19,1	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	3,28	3,11	2,11	0,88	37,27	0,33	0,00	0,00	0,00	2012
200	0,0	0,0	17,4	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,91	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
200	0,1	0,3	6,9	26,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,04	2,37	3,25	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
30	2,2	0,2	14,0	60,6	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	6,01	54,38	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
30	2,2	0,2	14,0	60,6	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	6,01	54,38	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
940	26,3	24,2	122,4	785,2	0,11	0,02	0,00	0,23	0,11	115,02	261,82	67,74	4,70	630,62	12,06	0,04	0,12	0,00	2021
Итого за прием пищи																			
Ужин																			
150	10,2	10,7	37,1	382,6	0,91	0,24	0,18	0,28	0,00	37,60	282,21	139,34	4,94	312,36	5,70	0,00	0,00	0,00	2011
200	0,1	0,3	6,9	26,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,04	2,37	3,25	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
200	0,0	0,0	17,4	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,91	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
76	0,0	0,1	5,3	28,6	0,00	0,04	0,02	0,01	0,00	24,50	11,92	7,70	2,07	128,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2020
30	2,2	0,2	14,0	60,6	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	6,01	54,38	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
30	2,2	0,2	14,0	60,6	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	6,01	54,38	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
30	2,2	0,2	14,0	60,6	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	6,01	54,38	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
680	16,1	17,0	55,9	456,1	0,17	0,04	0,02	0,28	0,00	70,07	285,70	145,74	5,31	332,32	5,70	0,01	0,18	0,00	2011
Итого за прием пищи																			
Ужин 2																			
200	0,1	0,3	6,9	26,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,04	2,37	3,25	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
30	2,2	0,2	14,0	60,6	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	6,01	54,38	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
230	2,3	0,2	23,3	104,7	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,25	25,65	12,20	0,64	45,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
56,8	56,8	276,6	1 659,3	40,77	0,72	0,16	0,19	0,51	0,11	437,04	703,60	279,60	14,87	1 444,66	26,16	0,25	0,34	0,00	2018
Итого за день																			

2 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витаминные					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг			Na, мг
Завтрак																		
МАСЛО ПОШУРИМ	5	0,2	4,1	0,0	33,4	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	14	
КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	1,4	4,8	5,2	66,7	0,20	0,21	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	0,00	0,00	172	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,76	0,00	0,00	300	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,6	68,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	300	
Итого за прием пищи	385	3,8	9,1	28,7	211,8	0,00	0,05	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	54,35	0,00	0,00		
II Завтрак																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,2	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,76	0,00	0,00	300	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	280	2,0	2,7	20,2	113,3	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00		
РЕБЕНОК	250	1,2	1,0	23,0	114,2	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	688	3,1	3,6	22,9	253,5	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,26	0,00	0,00		
Обед																		
РАССОЛЫВ ЛЕНТРАДЖИ	200	1,8	4,8	13,6	101,2	0,00	0,00	0,04	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	380,44	0,00	0,00	200	
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЯТЕ	80	9,8	4,5	1,9	87,8	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,00	200	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	4,4	22,2	142,4	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	200	
НАПИТОК ЛЕВОНОВ	200	0,1	0,0	33,4	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,04	0,00	0,00	200	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,76	0,00	0,00	300	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,6	68,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	300	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	
Итого за прием пищи	680	17,8	13,9	87,0	648,6	0,00	0,04	0,28	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	43,19	0,00	0,00		
Ужин																		
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПЫЖЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	9,8	12,0	5,8	179,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,28	0,00	0,00	200	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОГО МУКА "ПРИЖИВА" С ОВОЩАМИ	150	5,8	6,4	42,9	255,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,27	0,00	0,00	200	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,76	0,00	0,00	300	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	30	2,3	0,2	14,6	68,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	300	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,6	68,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	300	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	
Итого за прием пищи	680	17,7	18,6	72,2	583,9	0,00	0,04	0,14	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	33,05	0,00	0,00		
Ужин 2																		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,76	0,00	0,00	300	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,6	68,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	300	
Итого за прием пищи	230	2,4	0,2	23,5	104,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,46	0,00	0,00		
Всего за день	44,8	46,3	285,2	1,647,1	30,81	0,67	0,50	0,89	0,96	343,15	603,50	222,00	1,4,84	100,00	0,00	0,00		

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж/100г	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	Na, мг
Завтрак																		
МАСЛО ПОПРУШКИ	5	0,0	4,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	0,00	2011	
КАША ОВЯЗЯЯ ЯЧМЕНЬ	150	4,8	5,2	25,9	168,9	0,26	0,09	0,00	0,00	64,46	130,81	21,34	0,99	141,00	4,30	0,00	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	8,9	35,6	0,03	0,00	0,00	0,00	9,94	2,97	3,30	0,30	10,70	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,8	60,6	0,00	0,04	0,00	0,00	0,21	22,68	0,91	0,94	38,70	0,00	0,00	2018	
Итого за прием пищи	385	6,9	9,6	49,5	241,2	0,29	0,12	0,04	0,00	74,60	153,49	25,54	1,24	190,40	4,30	0,00	2011	
II Завтрак																		
ЯГУРТ	150	3,0	2,3	4,5	12,0	1,05	0,09	0,26	0,04	160,00	142,50	21,00	0,00	210,00	0,00	0,00	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,6	0,03	0,00	0,00	0,00	9,94	2,97	3,30	0,30	10,70	0,00	0,00	2018	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	2,0	2,1	30,2	113,3	0,00	0,00	0,00	0,00	7,31	22,68	0,91	0,94	38,70	0,00	0,00	2018	
АПЕЛЬСИН	200	2,0	0,4	17,8	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	74,60	20,00	0,91	0,94	38,70	0,00	0,00	2018	
Итого за прием пищи	290	7,1	2,7	51,7	133,3	0,16	0,00	0,00	0,00	102,55	167,45	25,11	1,18	187,10	0,00	0,00	2018	
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	3,0	3,2	18,8	5,28	0,07	0,09	0,17	0,04	20,94	50,09	19,11	0,00	385,28	4,16	0,00	2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	14,5	14,8	0,2	150,2	0,88	0,00	0,00	0,00	12,40	122,80	13,56	1,20	162,80	4,80	0,00	2011	
КАША ВЯЗЯЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	4,8	5,2	25,9	168,9	0,26	0,09	0,00	0,00	64,46	130,81	21,34	0,99	141,00	4,30	0,00	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ БЕЗ	30	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	8,9	35,6	0,03	0,00	0,00	0,00	9,94	2,97	3,30	0,30	10,70	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,8	60,6	0,00	0,04	0,00	0,00	0,21	22,68	0,91	0,94	38,70	0,00	0,00	2018	
Итого за прием пищи	488	24,7	24,7	78,7	425,7	0,16	0,16	0,17	0,04	102,55	305,43	117,29	5,74	855,14	11,16	0,00	2018	
Ужин																		
РАТУ ОБЩЕГО С МЯСОМ	150	10,9	13,2	21,1	245,7	0,14	0,14	0,14	0,14	31,26	144,26	40,30	2,00	740,24	9,87	0,00	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,6	0,03	0,00	0,00	0,00	9,94	2,97	3,30	0,30	10,70	0,00	0,00	2018	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ В РАЗЛИВАЛЬНИК УПАКОВАН	200	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
МАНДРИН	30	0,2	0,2	14,8	60,6	0,00	0,04	0,00	0,00	0,21	22,68	0,91	0,94	38,70	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,8	60,6	0,00	0,04	0,00	0,00	0,21	22,68	0,91	0,94	38,70	0,00	0,00	2018	
Итого за прием пищи	600	13,8	13,8	49,9	381,9	0,17	0,18	0,14	0,14	41,64	169,94	44,21	2,24	868,20	9,87	0,00	2018	
Ужин 2																		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,6	0,03	0,00	0,00	0,00	9,94	2,97	3,30	0,30	10,70	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,8	60,6	0,00	0,04	0,00	0,00	0,21	22,68	0,91	0,94	38,70	0,00	0,00	2018	
Итого за прием пищи	230	2,3	0,2	23,9	96,2	0,03	0,04	0,00	0,00	10,15	25,65	4,21	0,84	49,40	0,00	0,00	2018	
Итого за день	948	63,4	63,4	250,5	1739,0	1,77	0,36	0,31	0,26	160,30	597,74	201,16	12,55	1000,00	29,16	0,00	2018	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							Общая энергетическая ценность	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		Na, мг
Завтрак																	
Масло сливочное	5	0.0	4.1	27.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27.4
Чай с сахаром	150	4.2	3.6	24.2	0.04	0.11	0.04	0.00	0.00	0.00	23.42	154.12	30.81	1.22	121.30	0.00	241.1
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	8.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.64	2.87	2.28	0.00	0.00	0.00	211.6
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	22.88	6.51	0.54	38.70	0.00	211.6
Итого за прием пищи:	285	6.5	7.9	47.7	0.06	0.11	0.04	0.04	0.00	0.00	35.67	180.72	42.11	2.07	171.23	0.00	311.1
II Завтрак																	
Масло из концентрата	150	0.0	0.0	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.49	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	211.0
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	8.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.64	2.87	2.28	0.00	0.00	0.00	211.0
Чай с сахаром	150	0.4	0.4	8.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	0.00	7.20	1.98	275.00	0.00	211.0
Хлеб пшеничный	150	2.0	0.2	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	211.1
Итого за прием пищи:	550	2.5	0.6	38.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.13	110.57	25.48	2.28	425.23	0.00	211.1
Обед																	
Суп картофельный с бобовыми и грибами	250	5.0	4.1	25.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.54	75.06	31.45	1.22	375.99	3.27	201.0
Плов из птицы	150	14.3	10.4	35.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.42	161.71	48.25	1.22	232.24	5.21	201.0
Компот из смеси сухофруктов	250	0.0	0.0	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.49	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	201.0
Чай с сахаром	250	0.1	0.0	8.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.64	2.87	2.28	0.00	0.00	0.00	201.0
Хлеб пшеничный	30	2.6	0.2	17.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.25	26.46	10.40	0.62	45.15	0.00	201.0
Хлеб ржаной	30	0.0	0.0	2.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	201.0
Итого за прием пищи:	820	22.0	14.7	79.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	39.32	200.28	95.07	4.40	673.21	8.49	201.0
Ужин																	
Голубцы тушенные с рисом	60	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.82	84.26	13.52	0.32	132.42	2.44	201.0
Макаронные изделия отварные	150	7.0	4.0	44.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38.86	53.24	12.63	1.25	81.77	5.93	201.0
Соус томатный мясной	30	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	201.0
Чай с сахаром	250	0.1	0.0	8.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.64	2.87	2.28	0.00	0.00	0.00	201.0
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	250	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	201.0
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	22.88	6.51	0.54	38.70	0.00	201.0
Хлеб ржаной	30	0.0	0.0	2.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	201.0
Итого за прием пищи:	715	16.8	15.2	76.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.91	167.69	41.09	3.12	259.32	4.82	201.0
Ужин 2																	
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	8.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.64	2.87	2.28	0.00	0.00	0.00	201.0
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.21	22.88	6.51	0.54	38.70	0.00	201.0
Итого за прием пищи:	230	2.3	0.2	22.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.85	25.76	12.20	0.54	67.40	0.00	201.0
Итого за день:																	
Бюджет за день:		52.7	49.9	315.0	0.07	0.69	0.07	0.07	0.00	0.00	120.26	421.11	171.51	17.56	673.21	17.98	201.0

5 день

Пром. пище. наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										на 100 г	Общая энергетическая ценность																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	В6, мг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Fe, мг			З																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
					В12, мг	В9, мг																В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг	В9, мг	В12, мг

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					на расчётную массу	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг		Na, мг
Завтрак																
КАША ЯЧМЕННАЯ С МЯСНОЙ КУРИЦЕЙ	150	4.3	8.1	22.6	180.3	0.37	0.04	0.12	0.04	0.11	70.74	09.40	12.07	144.33	6.40	0.00
МАСЛО ЛЬНЯНОЕ	5	0.0	0.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.6	35.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.67	3.29	0.10	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	16.8	63.8	63.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за завтрак:	285	6.6	12.4	48.1	322.4	0.40	0.08	0.14	0.04	0.11	70.74	99.40	15.36	144.33	6.40	0.00
II Завтрак																
КАШЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	17.4	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	1.30	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.6	35.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.67	3.29	0.10	0.00	0.00
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.5	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО	100	2.2	1.5	3.0	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за завтрак:	550	2.6	1.9	38.0	180.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.37	4.59	0.10	0.00	0.00
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЗАРДОВОМ	200	1.5	2.8	7.1	71.0	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	35.00	10.00	0.00	0.00	0.00
КОЛБАСА	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
БЕРМЮДСКАЯ ОВЯДЛАЯ С МЯСНОЙ КУРИЦЕЙ	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
КОМПОЗИТ ИЗ СМЕСИ СУХОЖИРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.6	35.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.67	3.29	0.10	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	16.8	63.8	63.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за обед:	665	4.5	9.2	92.1	312.6	0.06	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	70.33	26.26	0.20	0.00	0.00
Ужин																
МЯСО ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННОЕ В СМЯТАННОМ СОУСЕ	50	9.4	10.9	2.8	145.4	1.15	0.03	0.09	0.00	0.00	16.02	84.70	11.27	0.00	0.00	0.00
КАША ЯЧМЕННАЯ С МЯСНОЙ КУРИЦЕЙ	150	4.3	8.1	22.6	180.3	0.37	0.04	0.12	0.04	0.11	70.74	09.40	12.07	144.33	6.40	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.6	35.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.67	3.29	0.10	0.00	0.00
СОУС ОРИЗОВЫЙ С ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКОЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	16.8	63.8	63.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за ужин:	670	16.8	15.2	64.0	449.2	1.17	0.07	0.11	0.04	0.11	86.76	96.37	14.56	0.20	0.00	0.00
Ужин 2																
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.6	35.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.67	3.29	0.10	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	16.8	63.8	63.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за ужин:	230	2.3	0.0	23.0	104.7	0.03	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	2.67	3.29	0.10	0.00	0.00
Всего за день:	322	26.9	22.1	118.0	1047.6	1.34	0.42	0.69	0.42	0.32	167.50	101.32	153.73	0.40	0.00	0.00

Пример пищи, наименование блюда

Масса порции	Масса	БЖУ	Витамины	Минеральные вещества	Не усвоенный	Сгоревший
Завтрак						
МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	5	2.0	4.1	0.00	0.00	0.00
МАША БОЛЬШАЯ ТЕРКУЛЕС МОЛОЖАВЯВА	150	4.2	24.2	0.04	0.11	0.04
ЧАЙ С САХАРОМ	200	5.1	5.0	6.9	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2.2	6.2	14.6	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	385	6.5	47.7	394.0	0.06	0.15
Итого за прием пищи						
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.1	5.0	6.9	0.00	0.00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2.0	2.7	20.2	0.00	0.00
250	250	7.0	1.0	22.8	0.00	0.00
РЕПОЧО	856	3.1	3.9	52.8	10.02	0.00
Итого за прием пищи						
Обед						
СОУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВУЛОМ	250	1.8	16.4	24.0	0.26	0.00
КАРАМЕЛЬ ПОДМАЩЕМУ	135	12.4	18.3	20.8	11.48	0.00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	2.1	16.8	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.1	5.0	6.9	0.00	0.00
25	25	2.6	2.2	17.6	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00
ХЛЕБ РАЖАН	832	17.1	18.3	76.8	17.00	0.20
Итого за прием пищи						
Ужин						
КАША ПЕЧЕНЬЕ С МЯСОМ	752	16.2	16.7	21.1	302.8	0.91
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	5.0	6.9	0.00	0.00
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	70	0.6	0.1	5.3	25.0	0.00
МАЦАРИН	30	2.2	2.2	14.2	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00
ХЛЕБ РАЖАН	682	19.1	17.0	65.8	27.53	0.32
Итого за прием пищи						
Ужин 2						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	5.0	6.9	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.2	2.2	14.2	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	200	2.3	3.2	26.5	0.00	0.00
Итого за день:						
48.0	48.0	48.0	1736.8	35.26	0.81	0.57

Присоединение бригады	Питательная ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								Общая калорийность	
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	D1, мг	D2, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг			
Завтрак																		
МАСЛО ПОБЕДИМО	3	0,2	4,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
КАША ГРЯЧАЯ ЯЧЕНЬЯ	150	4,9	5,2	25,9	0,26	0,08	0,03	0,03	0,00	0,00	34,45	136,81	21,34	0,00	141,00	4,00	0,00	173
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	300
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,21	22,46	6,81	0,34	38,10	0,00	0,00	300
Итого за прием пищи	385	5,8	6,5	40,5	0,28	0,12	0,12	0,07	0,14	50,26	165,41	33,54	1,34	181,76	4,00	0,00	385	
II Завтрак																		
МАСЛО ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,70	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	150
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	300
ВЕРМОН	100	0,4	0,5	45,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	7,20	1,86	27,00	0,00	0,00	100
ИСУРТ	100	2,0	1,9	3,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	130,00	95,00	14,00	0,30	140,00	0,00	0,00	100
Итого за прием пищи	650	2,5	1,9	30,8	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	151,92	110,57	25,29	2,26	175,76	0,00	0,00	650
Обед																		
РАСОПЛАВ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,8	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,14	35,00	20,79	0,30	310,44	4,00	0,00	200
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	10,6	15,9	30,5	0,12	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	110,42	242,24	54,26	2,00	444,44	12,16	0,00	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,70	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	200
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	300
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,21	22,46	6,81	0,34	38,10	0,00	0,00	300
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,0	0,0	0,0	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	30
Итого за прием пищи	880	21,2	24,9	87,4	0,16	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	153,06	325,55	80,48	4,73	444,44	16,16	0,00	880
Ужин																		
ГОРЕНЬ КУЛИНАР. ЗАПЕКАНКА В СУХАРЕ	60	1,1	2,5	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	21,57	4,27	0,42	25,23	1,00	0,00	60
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРА	155	7,0	4,0	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,68	52,34	12,82	1,25	61,77	0,00	0,00	155
СОУС ЖЕЛТЫЙ ЖИРНЫЙ №366	30	0,5	1,8	23,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,32	10,46	1,80	0,31	25,27	1,16	0,00	30
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	300
СОС ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	230	0,0	0,0	0,0	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	230
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,21	22,46	6,81	0,34	38,10	0,00	0,00	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,0	0,0	0,0	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	30
Итого за прием пищи	735	10,6	8,2	72,8	0,09	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	65,26	111,11	31,10	2,54	171,73	3,16	0,00	735
Ужин 2																		
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	300
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,21	22,46	6,81	0,34	38,10	0,00	0,00	30
Итого за прием пищи	330	2,4	0,2	14,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,85	25,66	12,20	0,64	48,86	0,00	0,00	330
Итого за день		43,6	44,7	271,3	0,40	0,34	0,12	0,07	0,14	180,58	738,28	193,17	11,03	444,44	25,62	0,00	0,00	2713

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецепта	Сборник рецептов
		Вит. А	Жир, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг		
Завтрак																
Масло (порция)	5	2.0	4.1	0.0	0.00	0.01	0.04	0.03	0.60	0.05	0.09	0.01	0.10	0.00	14	2011
Каши беззлап. пшеничная "Артек"	150	5.1	5.2	26.7	0.25	0.09	0.03	0.05	72.60	114.20	24.27	1.40	140.10	4.10	173	2011
Чай с сахаром	200	3.1	5.3	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	2.37	3.79	0.90	10.10	0.10	0.00	203	2010
Хлеб пшеничный	50	2.2	5.3	14.8	0.04	0.02	0.03	0.00	6.21	22.08	8.91	0.04	40.10	0.00	130	2010
Итого за прием пищи:	388	7.4	5.3	50.2	0.13	0.17	0.07	0.14	89.13	141.35	38.47	2.25	100.43	4.10	130	2010
Завтрак																
Восстановительный напиток	150	4.4	3.8	15.7	0.00	0.00	0.04	0.00	100.10	142.50	21.09	0.19	110.10	0.10	130	2011
Чай с сахаром	200	0.1	5.0	8.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.37	3.79	0.90	10.10	0.10	0.00	203	2010
Печенье сахарное	28	3.0	3.7	25.2	0.02	0.01	0.00	0.00	7.21	22.48	8.94	0.01	40.10	0.00	130	2010
Мандарины	70	0.5	0.1	5.3	0.04	0.02	0.01	0.00	34.50	11.50	7.70	0.01	100.00	0.00	130	2010
Итого за прием пищи	448	7.0	6.6	55.0	0.12	0.19	0.05	0.00	227.63	180.25	37.03	1.05	300.30	0.10	130	2010
Обед																
Суп картофельный с овощами и грибами	200	5.5	6.1	23.2	0.10	0.07	0.19	0.00	31.54	75.26	21.45	1.02	370.00	0.17	130	2010
Рислет из мяса птицы с сметаной	65	10.0	10.0	5.2	0.06	0.15	0.20	0.20	32.60	159.25	14.71	1.30	155.03	0.09	130	2010
Каши рассыпчатая рисовая с овощами	150	4.4	5.9	44.5	0.74	0.06	0.25	0.00	20.08	10.80	22.51	0.95	100.29	0.91	130	2010
Компот из свежих фруктов	200	0.1	0.1	11.0	0.01	0.00	0.00	0.00	10.64	2.18	3.20	0.42	02.00	0.44	130	2010
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.26	0.30	10.70	0.00	130	2010
Хлеб пшеничный	35	2.0	0.2	17.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	28.46	10.40	0.03	45.15	0.00	130	2010
Хлеб ржаной	35	2.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	112.71	310.34	96.56	5.34	750.35	0.00	130	2010
Итого за прием пищи:	888	24.0	26.2	112.6	0.92	0.24	0.24	0.20	112.71	310.34	96.56	5.34	750.35	0.10	130	2010
Ужин																
Каши вязкая из риса и пшена "Дружба"	150	4.6	4.1	34.0	0.03	0.02	0.00	0.00	10.75	58.50	21.02	0.93	85.03	1.12	130	2011
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.26	0.30	10.70	0.00	130	2010
Апельсин	220	2.0	0.4	17.8	0.00	0.00	0.00	0.00	14.90	50.50	20.50	0.00	43.40	0.00	130	2010
Сок фруктовый с индигокаротином	200	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	130	2010
Гриши	150	0.5	5.4	15.6	0.75	0.00	0.00	0.00	25.65	21.50	16.20	2.75	200.25	1.15	130	2010
Хлеб пшеничный	30	2.2	2.9	14.8	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.08	8.91	0.04	40.10	0.00	130	2010
Хлеб ржаной	30	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	130	2010
Итого за прием пищи	590	9.4	5.2	50.1	0.80	0.15	0.04	0.00	132.05	160.47	88.58	5.17	772.73	7.23	130	2010
Всего за день:		47.8	47.9	363.6	1.05	0.80	0.45	0.45	550.53	810.56	260.74	12.81	888.88	37.47	0.44	0.10