

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова
Мунасипова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Золотой курай»
Урманшина Г.Ш.



ПЛАНОВОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

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

без круглосуточного пребывания

возрастная категория 12 лет и старше

2022-2023 учебный год

1 день

прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					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	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
II Завтрак																				
50	5,3	3,9	31,5	182,2	0,04	0,05	0,09	0,05	0,45	18,49	57,78	7,43	0,88	86,33	4,44	0,01	0,02			
200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018	
250	5,4	3,9	40,3	218,0	0,05	0,05	0,09	0,05	0,45	28,13	60,75	10,72	1,17	97,09	4,44	0,01	0,02			
Обед																				
250	4,3	2,9	30,0	163,6	5,80	0,12	0,07	0,20	0,00	34,40	71,24	31,47	1,45	496,84	4,00	0,00	0,03	79	2012	
60	13,4	13,6	0,0	175,5	0,55	0,04	0,10	0,05	0,00	10,94	112,86	12,31	1,09	147,44	4,58	0,02	0,09	297	2011	
150	0,0	5,1	0,0	45,8	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	11,20	1,31	1,65	0,04	0,81	0,00	0,00	0,00	182	2011	
50	0,9	4,9	3,6	51,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	4,00	10,00	5,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008	
200	0,1	0,1	10,9	44,7	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	1,31	2,82	0,26	37,62	0,26	0,00	0,00	438	2008	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013	
770	23,1	26,9	73,7	628,4	7,88	0,24	0,19	0,41	0,02	83,46	242,07	71,07	4,13	730,11	8,82	0,02	0,13			
Ужин																				
60	8,1	10,0	7,0	151,0	1,90	0,05	0,07	0,34	0,00	24,34	81,18	16,81	1,00	174,77	4,00	0,01	0,06	260	2011	
150	6,2	5,1	39,9	230,3	0,00	0,07	0,02	0,01	0,05	10,28	46,14	8,40	1,05	72,16	0,87	0,01	0,01	331	2008	
200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013	
470	18,9	15,4	85,0	554,9	1,92	0,19	0,12	0,35	0,05	56,68	175,65	46,32	3,43	335,09	4,87	0,03	0,08			
прием пищи:																				
	47,4	46,2	198,1	1 401,3	9,85	0,48	0,41	0,82	0,51	168,26	478,47	128,11	8,73	1 162,28	18,14	0,06	0,23			

1

2 день

прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																				
50	4,1	2,9	28,8	157,4	0,00	0,05	0,02	0,01	0,05	9,64	33,77	5,02	0,40	51,06	0,84	0,01	0,01	421	2011	
200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018	
260	4,2	2,9	37,6	193,2	0,02	0,05	0,03	0,01	0,05	19,28	36,74	9,31	0,69	61,82	0,84	0,01	0,01			
Обед																				
250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	25,25	64,58	24,98	0,98	485,07	4,40	0,00	0,03	91	2008	
4	0,1	0,6	0,1	8,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,92	1,92	0,26	0,01	4,36	0,36	0,00	0,00			
100	14,4	5,3	24,3	202,5	0,48	0,10	0,12	0,03	0,22	49,65	182,57	37,47	1,03	323,53	93,43	0,02	0,39	249	2012	
150	3,3	4,5	21,9	141,6	10,63	0,12	0,11	0,03	0,06	45,89	87,80	31,25	1,23	783,05	8,81	0,00	0,04	128	2011	
200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,82	0,00	6,94	0,00	0,00	0,00	309	2018	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013	
764	24,5	16,0	101,6	660,8	17,82	0,38	0,31	0,27	0,28	143,60	382,22	113,39	4,33	1 674,25	107,00	0,03	0,46			
Ужин																				
150	14,6	15,7	36,7	347,2	0,58	0,23	0,16	0,13	0,00	32,38	237,65	127,01	4,79	340,44	4,84	0,01	0,06	291	2011	
200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013	
410	19,3	16,1	74,8	620,8	0,59	0,31	0,19	0,13	0,00	54,44	285,97	148,12	6,16	428,60	4,84	0,01	0,07			
день:																				
	48,0	34,9	214,1	1 364,8	18,43	0,74	0,53	0,40	0,33	217,32	704,94	270,82	11,19	2 164,66	112,68	0,05	0,54			

2

3 день

прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
II Завтрак																				
50	50	8,4	10,3	17,6	197,2	1,11	0,06	0,09	0,05	0,04	105,41	109,98	14,57	0,78	140,22	2,25	0,01	0,01	465	2012
200	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018
250	250	8,4	10,3	26,5	233,0	1,13	0,06	0,10	0,05	0,04	115,05	112,95	17,86	1,07	150,98	2,25	0,01	0,01		
Обед																				
250	250	2,1	4,0	15,7	107,2	5,96	0,06	0,06	0,21	0,00	46,79	60,19	29,00	1,44	495,71	7,45	0,00	0,03	81	2011
4	4	0,1	0,6	0,1	8,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,92	1,92	0,28	0,01	4,36	0,36	0,00	0,00		
50	50	5,6	12,2	0,2	133,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	81,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
150	150	4,8	3,4	36,7	196,5	0,00	0,10	0,02	0,01	0,05	18,38	93,41	33,69	1,02	95,33	1,62	0,00	0,02	175	2011
200	200	0,1	0,0	14,7	60,4	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	10,08	1,39	2,38	0,06	12,40	0,00	0,00	0,00	309	2018
30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013
30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013
714	714	17,1	20,5	96,7	643,0	8,08	0,34	0,11	0,22	0,05	108,60	283,27	93,14	4,61	695,20	9,43	0,01	0,06		
Ужин																				
150	150	9,0	11,1	16,7	202,8	7,28	0,10	0,11	0,33	0,00	29,80	113,34	30,12	1,55	566,76	7,28	0,01	0,08	143	2018
200	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018
30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013
30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013
410	410	13,5	11,4	54,8	376,5	7,27	0,18	0,14	0,33	0,00	51,66	161,66	51,23	2,93	654,92	7,28	0,01	0,08		
прием пищи:																				
день:																				
		39,1	42,2	177,9	1 252,4	16,48	0,56	0,34	0,60	0,09	275,31	557,88	162,23	8,61	1 471,10	18,96	0,03	0,16		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
II Завтрак																				
	50	6,1	8,1	29,8	216,6	0,03	0,04	0,06	0,04	0,14	30,03	55,71	7,18	0,36	55,82	0,95	0,01	0,01		
	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	
	250	6,1	8,1	38,7	252,4	0,05	0,04	0,08	0,04	0,14	39,67	58,68	10,47	0,65	66,58	0,95	0,01	0,01	2018	
прием пищи:																				
Обед																				
	250	6,5	4,1	37,2	211,9	6,60	0,13	0,10	0,23	0,20	33,08	92,46	28,03	1,36	519,66	6,90	0,01	0,04	62	
	60/40	8,5	13,9	12,0	206,7	1,38	0,04	0,06	0,15	0,00	13,79	86,55	16,76	0,91	101,08	2,74	0,01	0,05	295	
	150	5,3	5,8	32,5	202,9	0,00	0,15	0,02	0,01	0,03	20,94	100,68	37,00	1,31	101,06	2,14	0,00	0,01	189	
	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	
	760	24,8	24,2	110,9	759,3	7,98	0,39	0,20	0,38	0,23	88,32	325,05	101,40	4,69	799,77	11,79	0,03	0,11		
Ужин																				
	150	11,8	16,2	48,5	391,3	2,00	0,08	0,09	0,44	0,00	24,22	163,97	45,68	1,53	236,75	5,00	0,02	0,09	291	
	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	
	410	16,3	16,5	87,5	564,9	2,01	0,15	0,12	0,44	0,00	46,28	212,30	66,79	2,90	327,91	5,00	0,02	0,10		
прием пищи:																				
день:																				
		47,2	48,8	237,1	1 576,6	10,05	0,57	0,37	0,85	0,37	174,28	596,03	178,67	8,25	1 194,26	17,73	0,08	0,22		

4

5 день

прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
II Завтрак																				
прием пищи:																				
НОВОМОСКОВСКАЯ	50	4,0	3,6	27,6	158,4	0,02	0,05	0,02	0,01	0,05	12,73	33,05	5,93	0,37	51,36	1,06	0,01	0,01		
ХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	
прием пищи:	250	4,0	3,6	36,5	194,1	0,03	0,05	0,03	0,01	0,05	22,37	36,02	9,23	0,66	62,12	1,06	0,01	0,01		
Обед																				
прием пищи:																				
ОБЕДНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	250	2,4	2,8	20,4	117,2	6,72	0,06	0,06	0,21	0,00	28,65	63,87	26,98	1,01	474,67	4,72	0,00	0,03	101	
ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	7,9	9,2	5,4	135,7	3,24	0,03	0,06	0,03	0,00	16,32	75,83	12,08	0,86	126,04	3,18	0,01	0,05	143	
ХАРОМ	150	3,4	8,4	26,3	194,7	13,54	0,15	0,10	0,01	0,00	22,84	93,33	35,96	1,64	922,14	8,52	0,00	0,05	333	
ХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	
ХАРОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	
ХАРОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	
прием пищи:	760	18,1	20,7	91,0	624,2	23,50	0,33	0,24	0,25	0,00	89,70	278,39	94,43	4,59	1 601,08	16,42	0,01	0,14		
Ужин																				
прием пищи:																				
ТЕПЛОЙ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1,8	5,1	3,9	68,6	4,00	0,03	0,00	0,23	0,00	10,00	23,00	10,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	30	
ХАРОМ	150	0,0	5,5	0,0	48,4	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	14,93	1,73	2,20	0,05	1,08	0,00	0,00	0,00	300	
ХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	114	
ХАРОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
прием пищи:	430	4,1	10,8	27,4	222,6	4,02	0,07	0,02	0,23	0,03	40,78	50,37	24,40	1,34	50,54	0,00	0,00	0,00		
прием пищи:																				
ХАРОМ	250	26,3	35,1	164,8	1 040,9	27,50	0,45	0,28	0,50	0,08	152,84	364,79	126,06	6,60	1 713,75	17,48	0,03	0,15		

5

6 день

прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
II Завтрак																				
прием пищи:																				
50		6,3	4,9	29,6	189,4	0,47	0,07	0,03	0,03	0,01	91,90	84,40	11,61	0,63	33,85	0,55	0,00	0,00	465	2012
200		0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018
250		6,4	4,9	38,4	225,2	0,49	0,07	0,04	0,03	0,01	101,54	87,37	14,50	0,92	44,61	0,55	0,00	0,00		
Обед																				
прием пищи:																				
250		1,7	4,1	8,8	79,5	12,15	0,05	0,04	0,19	0,00	46,31	41,85	20,49	0,96	311,34	3,87	0,00	0,02	87	2011
100		8,7	11,2	7,7	171,6	0,71	0,04	0,07	0,04	0,00	23,34	81,32	12,13	0,89	125,71	3,95	0,01	0,05	288	2012
150		3,3	4,5	21,9	141,6	10,63	0,12	0,11	0,03	0,06	45,89	87,80	31,25	1,23	783,05	8,81	0,00	0,04	128	2011
200		0,1	0,1	10,9	44,7	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	1,31	2,82	0,26	37,62	0,26	0,00	0,00	438	2008
30		2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013
30		2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013
760		18,2	20,2	78,5	575,3	24,02	0,29	0,25	0,25	0,06	139,46	257,74	84,51	4,43	1 335,12	16,89	0,01	0,12		
Ужин																				
прием пищи:																				
150		13,7	17,0	41,0	376,9	0,58	0,10	0,09	0,05	0,03	65,23	127,18	19,18	1,70	175,17	4,69	0,02	0,06	290	2011
200		0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018
30		2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013
30		2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013
410		18,2	17,4	79,1	560,6	0,60	0,17	0,12	0,05	0,03	87,28	175,50	39,29	3,07	263,33	4,69	0,02	0,07		
прием пищи:																				
42,8		42,4	196,1	1 351,1	25,11	0,54	0,40	0,34	0,10	0,34	327,29	520,61	138,71	8,43	1 643,06	22,14	0,04	0,19		
всего:																				

7 день

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	Se, мг	F, мг		
II Завтрак																			
60	5,2	2,0	36,1	182,8	0,00	0,06	0,02	0,01	0,02	11,60	40,44	7,65	0,48	63,18	0,76	0,01	0,01	428	2011
200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018
260	5,3	2,0	44,9	218,6	0,02	0,07	0,02	0,01	0,02	21,24	43,41	10,95	0,77	73,94	0,76	0,01	0,01		
Обед																			
250	6,5	4,1	37,2	211,9	0,13	0,10	0,23	0,20	0,20	33,08	92,46	28,03	1,38	519,66	6,90	0,01	0,04	62	2018
60	8,8	11,2	3,5	154,6	1,38	0,03	0,08	0,05	0,00	21,92	81,53	11,65	0,89	150,57	4,18	0,01	0,05	290	2011
150	16,1	6,4	33,8	257,6	0,00	0,44	0,09	0,01	0,05	65,51	147,57	59,88	4,56	529,50	3,69	0,00	0,02	308	2011
200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	2018
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013
720	35,9	22,1	113,3	800,6	7,86	0,87	0,30	0,29	0,25	140,40	386,92	118,00	7,91	1 277,96	14,76	0,03	0,12		
Ужин																			
50	5,6	12,2	0,2	133,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	81,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
150	9,9	8,6	31,5	230,4	0,56	0,18	0,10	0,16	0,00	21,53	155,34	103,18	3,59	240,80	2,50	0,00	0,02	173	2011
200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013
460	17,0	21,1	69,8	537,0	0,58	0,36	0,13	0,16	0,00	61,59	284,67	134,29	5,97	328,96	2,50	0,01	0,03		
прием пищи:																			
день:																			
58,2	45,2	228,1	1 556,3	8,57	1,09	0,45	0,46	0,27	223,23	694,99	263,23	14,65	1 680,88	18,02	0,05	0,16			

7

8 день

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																				
50	3,7	3,3	22,0	138,7	0,02	0,04	0,03	0,02	0,06	17,40	33,71	5,54	0,35	54,60	2,05	0,01	0,01			
200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018	
250	3,8	3,3	30,9	174,5	0,03	0,04	0,03	0,02	0,06	27,04	36,67	8,84	0,64	65,36	2,05	0,01	0,01			
Обед																				
250	3,3	5,0	12,4	107,0	10,00	0,06	0,00	0,18	0,00	34,00	68,00	20,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	94	2008	
150	5,0	8,1	37,4	246,9	1,44	0,08	0,03	0,03	0,03	33,32	48,44	14,59	1,19	136,09	1,51	0,01	0,01	202,1	2011	
60	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	0,00	0,00	364	2008	
50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	4,00	10,00	5,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2018	
200	0,1	0,0	14,7	60,4	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	10,08	1,39	2,38	0,06	12,40	0,00	0,00	0,00	114	2013	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013	
770	14,7	18,4	97,3	613,1	13,56	0,22	0,06	0,36	0,03	93,82	173,19	59,79	3,44	225,89	1,51	0,02	0,02			
Ужин																				
150	10,9	15,9	41,8	354,1	1,98	0,07	0,08	0,21	0,02	30,86	145,09	38,54	1,37	200,49	4,13	0,02	0,08	292	2011	
200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013	
410	15,5	16,2	79,9	527,7	1,60	0,14	0,11	0,21	0,02	52,92	193,41	59,66	2,75	268,65	4,13	0,02	0,08			
прием пищи:				33,9	37,9	208,1	1 315,3	15,19	0,40	0,20	0,59	0,11	173,78	403,28	128,28	6,82	579,89	7,69	0,04	0,11
день:																				

8

9 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг
II Завтрак																			
А. С ПОСЫЛКОЙ	50	3,6	5,5	30,8	186,8	0,02	0,04	0,03	0,02	0,09	11,40	31,89	5,16	0,35	47,34	1,38	0,01	0,01	
А. С ПОСЫЛКОЙ	200	0,0	0,0	15,4	61,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	3,60	1,80	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	2018
А. С ПОСЫЛКОЙ	250	3,6	5,5	46,2	248,6	0,02	0,04	0,03	0,02	0,09	21,75	35,49	6,96	0,35	47,88	1,38	0,01	0,01	
Обед																			
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	5,0	12,4	102,2	7,94	0,04	0,04	0,21	0,00	39,83	43,60	22,77	1,11	330,24	5,47	0,00	0,02	2008
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	60	10,6	10,7	0,0	138,5	0,43	0,03	0,08	0,04	0,00	8,64	89,10	9,72	0,86	116,40	3,80	0,01	0,07	239
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	3,1	5,0	21,1	142,3	10,24	0,12	0,10	0,03	0,07	43,39	84,43	29,92	1,18	753,65	8,45	0,00	0,03	128
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	30	0,3	2,3	1,9	30,3	0,60	0,01	0,01	0,04	0,00	3,93	4,29	2,54	0,10	32,52	0,39	0,00	0,00	2012
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	2018
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	750	20,3	23,4	73,5	586,9	19,22	0,27	0,26	0,32	0,07	117,86	269,75	86,06	4,64	1 320,96	17,92	0,02	0,14	
Ужин																			
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	60	8,4	11,0	8,8	168,2	2,17	0,06	0,07	0,36	0,00	27,30	85,47	17,91	1,09	191,06	4,22	0,01	0,06	280
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	5,3	5,8	32,5	202,9	0,00	0,15	0,02	0,01	0,03	20,94	100,88	37,00	1,31	101,08	2,14	0,00	0,01	189
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,29	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,06	
КАПУСТНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12											

11 день

11 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										На рецептурны	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
II Завтрак																					
С ПОВИДЛОМ	50	5,3	3,9	31,5	182,2	0,04	0,05	0,09	0,05	0,45	18,49	57,78	7,43	0,88	86,33	4,44	0,01	0,02			
САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018	
за прием пищи:	250	5,4	3,9	41,3	221,9	0,06	0,05	0,09	0,05	0,45	28,15	60,75	10,72	1,17	97,12	4,44	0,01	0,02			
Обед																					
ПЕЧЕНОЧКА ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	250	4,3	2,9	30,0	163,6	5,80	0,12	0,07	0,20	0,00	34,40	71,24	31,47	1,45	468,84	4,00	0,00	0,03	79	2012	
САХАРОМ	60/40	8,3	16,4	12,7	230,9	1,78	0,04	0,05	0,15	0,00	14,92	85,35	16,36	0,95	114,93	2,89	0,01	0,05	284	2008	
ПЕЧЕНОЧКА ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "ВИТОШКА"	150	0,0	5,1	0,0	45,8	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	11,20	1,31	1,65	0,04	0,81	0,00	0,00	0,00	182	2011	
САХАРОМ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00			
ПЕЧЕНОЧКА ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	2018	
САХАРОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
ПЕЧЕНОЧКА ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "ВИТОШКА"	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013	
САХАРОМ	960	17,0	24,8	81,6	616,8	7,58	0,23	0,15	0,35	0,02	68,51	203,25	70,72	3,53	661,36	6,89	0,01	0,10			
Ужин																					
ПЕЧЕНОЧКА ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	60	7,9	9,0	5,9	137,0	1,70	0,04	0,07	0,34	0,00	21,81	78,12	15,55	0,96	154,65	3,83	0,01	0,06	290	2011	
САХАРОМ	150	0,0	5,5	0,0	49,4	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	14,60	1,73	2,20	0,06	1,06	0,00	0,00	0,00			
ПЕЧЕНОЧКА ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "ВИТОШКА"	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018	
САХАРОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
ПЕЧЕНОЧКА ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "ВИТОШКА"	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013	
САХАРОМ	470	12,5	14,9	46,0	363,9	1,72	0,11	0,10	0,35	0,03	58,81	128,17	38,86	2,39	253,92	3,83	0,01	0,07			
за прием пищи:		34,9	43,5	167,9	1 202,5	9,35	0,39	0,34	0,76	0,50	175,47	392,17	120,29	7,09	1 012,39	15,17	0,04	0,18			
за день:																					

11

12 день

12 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										На рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
II Завтрак																				
ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4.1	2.9	28.8	157.4	0.00	0.05	0.02	0.01	0.05	9.64	33.77	6.02	0.40	51.06	0.84	0.01	0.01	421	2011
САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.8	39.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	2.97	3.29	0.30	10.79	0.00	0.00	0.00	300	2018
за прием пищи:	250	4.2	2.9	38.6	197.1	0.02	0.05	0.03	0.01	0.05	19.30	36.74	9.31	0.69	61.85	0.84	0.01	0.01		
Обед																				
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	3.9	3.5	27.0	155.1	6.60	0.10	0.06	0.20	0.00	25.25	65.03	24.80	1.22	488.67	4.85	0.00	0.03	100	2008
НАНА ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОХИЩЕННАЯ)	4	0.1	0.6	0.1	8.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.92	1.92	0.26	0.01	4.36	0.36	0.00	0.00		
ТАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.2	14.5	34.3	316.9	13.09	0.20	0.16	0.03	0.00	37.94	197.54	54.22	3.24	1 014.28	10.50	0.01	0.10	143	2018
ТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	14.7	60.4	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	10.08	1.39	2.38	0.06	12.40	0.00	0.00	0.00	309	2018
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
РУЖАНОЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	115	2013
за прием пищи:	664	20.6	19.0	105.3	678.2	20.61	0.37	0.25	0.24	0.00	88.61	311.24	99.46	5.60	1 597.11	15.71	0.02	0.14		
Ужин																				
ТАНЫ	50	8.6	9.3	6.0	141.3	0.28	0.04	0.07	0.04	0.07	12.10	95.41	15.88	1.36	113.13	2.95	0.01	0.05		
ГРЕЧЕНЕВАЯ С ЛУКОМ	150	6.5	5.6	29.6	194.4	0.41	0.17	0.09	0.00	0.00	21.25	145.89	96.06	3.41	216.05	2.03	0.00	0.01	171.1	2011
САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.8	39.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	2.97	3.29	0.30	10.79	0.00	0.00	0.00	300	2018
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
РУЖАНОЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	115	2013
за прием пищи:	460	18.6	15.2	74.6	513.2	0.71	0.29	0.19	0.04	0.07	55.43	289.63	133.06	6.14	417.37	4.97	0.01	0.07		
за день:		44.4	37.1	218.6	1 388.4	21.54	0.71	0.47	0.28	0.12	163.34	637.61	241.83	12.43	2 076.33	21.52	0.04	0.22		

12

13 день

Масса порций		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
13 день																				
Ием пищи, наименование блюда																				
50	6,5	7,8	13,6	152,5	0,29	0,03	0,08	0,03	0,03	162,16	107,12	11,17	0,35	65,10	1,10	0,01	0,01	465	2012	
200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018	
250	6,8	7,8	23,4	192,2	0,30	0,03	0,08	0,03	0,03	171,82	110,09	14,47	0,64	75,89	1,10	0,01	0,01			
прием пищи:																				
Обед																				
250	2,1	4,0	15,7	107,2	6,96	0,06	0,06	0,21	0,00	48,79	60,19	29,00	1,44	485,71	7,45	0,00	0,03	81	2011	
60	13,4	13,6	0,0	175,5	0,55	0,04	0,10	0,05	0,00	10,94	112,86	12,31	1,09	147,44	4,56	0,02	0,09	297	2011	
150	16,4	7,6	35,2	275,2	0,60	0,45	0,10	0,21	0,03	72,79	157,62	63,56	4,74	566,85	4,49	0,00	0,03	306	2011	
50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	4,00	10,00	5,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008	
200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
770	37,3	30,4	93,6	796,4	9,12	0,63	0,28	0,62	0,03	156,60	389,00	130,99	8,85	1 288,19	16,50	0,02	0,16			
прием пищи:																				
Ужин																				
150	13,0	17,0	43,7	385,1	0,40	0,06	0,10	0,05	0,00	85,51	179,79	38,72	1,26	165,14	4,74	0,02	0,08	291	2011	
200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013	
410	17,6	17,4	82,7	562,6	0,42	0,13	0,13	0,05	0,00	107,59	226,12	59,84	2,64	253,33	4,74	0,02	0,06			
прием пищи:																				
61,5	55,6		199,7	1 551,1	9,84	0,79	0,50	0,70	0,06	436,01	727,20	205,29	12,12	1 617,41	22,33	0,05	0,25			
13 день:																				

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
II Завтрак																				
	50	4,0	3,6	158,4	0,02	0,05	0,02	0,01	0,05	12,73	33,05	5,93	0,37	51,36	1,06	0,01	0,01			
	200	0,1	0,0	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	2018		
	250	4,0	3,6	198,0	0,03	0,05	0,03	0,01	0,05	22,38	36,02	9,23	0,66	62,15	1,06	0,01	0,01			
Обед																				
	250	1,7	4,1	8,8	12,15	0,05	0,04	0,19	0,00	46,31	41,95	20,49	0,96	311,34	3,87	0,00	0,02	2011		
	50	12,6	11,9	3,6	172,1	0,46	0,05	0,11	0,06	15,23	122,61	16,43	1,47	150,41	4,82	0,01	0,08			
	150	5,3	5,8	32,5	202,9	0,00	0,15	0,02	0,01	20,84	100,68	37,00	1,31	101,09	2,14	0,00	0,01	2008		
	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	4,00	10,00	5,00	0,20	0,00	0,00	0,00	2008		
	200	0,1	0,1	10,9	44,7	0,53	0,00	0,00	0,00	10,50	1,31	2,82	0,26	37,62	0,26	0,00	0,00	2008		
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2013		
	770	25,1	27,1	88,6	698,1	14,13	0,33	0,20	0,41	109,40	321,91	99,56	5,29	677,86	11,09	0,02	0,12			
Ужин																				
	40	1,3	4,6	3,4	60,5	1,65	0,03	0,04	0,17	0,13	25,98	7,76	0,38	116,09	2,32	0,00	0,01			
	150	4,7	7,2	24,0	180,7	12,21	0,14	0,11	0,02	0,00	83,33	116,26	34,78	1,45	868,32	7,58	0,00	0,04	2011	
	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	10,79	0,00	0,00	0,00	2018		
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00			
	420	8,4	12,0	51,8	349,8	13,87	0,20	0,17	0,19	108,32	167,68	54,74	2,66	1 033,90	9,89	0,00	0,06			
а прием пищи:																				
а день:																				
		37,5	42,7	177,8	1 245,9	28,04	0,58	0,39	0,60	324,10	525,81	163,52	8,62	1 773,91	22,05	0,03	0,19			

15

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
II Завтрак																				
ча с сыром	50	6,1	4,4	29,1	181,0	0,11	0,07	0,03	0,02	0,00	89,20	81,22	10,48	0,58	12,66	0,04	0,00	0,00	2012	
сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	2018	
за прием пищи:	250	6,2	4,4	38,9	220,7	0,12	0,07	0,03	0,02	0,00	98,85	84,19	13,78	0,87	23,45	0,04	0,00	0,00		
Обед																				
артофельный с крупой	250	2,4	2,8	20,5	117,5	6,60	0,08	0,06	0,20	0,00	28,56	64,22	26,68	1,00	474,21	4,69	0,00	0,03	2011	
ты	60	13,4	13,6	0,0	175,5	0,55	0,04	0,10	0,05	0,00	10,94	112,86	12,31	1,09	147,44	4,56	0,02	0,09	2011	
жидкая из пшеничной крупы "артек"	150	0,0	5,1	0,0	45,8	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	11,20	1,31	1,65	0,04	0,81	0,00	0,00	0,00	2011	
томатный №364	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	4,00	10,00	5,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
от из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	2018	
пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2013	
жаной	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
за прием пищи:	770	21,2	26,7	63,0	576,2	8,15	0,20	0,18	0,41	0,02	74,59	233,75	65,08	3,41	700,70	9,25	0,02	0,13		
Ужин																				
из птицы	150	11,8	16,2	49,5	391,3	2,00	0,08	0,09	0,44	0,00	24,22	163,97	45,68	1,53	239,75	5,00	0,02	0,09	2011	
сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	2018	
пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
жаной	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2013	
за прием пищи:	410	16,3	16,6	88,5	568,8	2,01	0,15	0,12	0,44	0,00	46,30	212,30	66,79	2,90	327,94	5,00	0,02	0,10		
за день:		43,7	47,7	190,5	1 365,7	10,26	0,43	0,33	0,87	0,02	219,74	530,23	145,64	7,19	1 052,08	14,30	0,04	0,23		

16

17 день

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
II Завтрак																			
60	5,2	2,0	36,1	182,8	0,00	0,06	0,02	0,01	0,02	11,60	40,44	7,65	0,48	63,18	0,76	0,01	0,01	428	2011
200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	0,30	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
260	5,3	2,0	45,9	222,5	0,02	0,07	0,02	0,01	0,02	21,26	43,41	10,95	0,77	73,97	0,76	0,01	0,01		
Обед																			
250	8,4	7,3	42,0	267,2	0,80	0,10	0,09	0,24	0,33	36,92	85,08	15,73	1,16	131,85	4,74	0,02	0,03	68	2018
70	7,9	10,7	5,2	149,4	1,91	0,04	0,07	0,25	0,00	19,99	75,92	14,56	0,94	168,79	3,79	0,01	0,05	202	2011
150	6,5	6,5	29,6	203,0	0,41	0,17	0,09	0,00	0,00	21,25	145,91	96,06	3,41	216,05	2,03	0,00	0,01	171,1	2011
200	0,1	0,0	14,7	60,4	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	10,08	1,39	2,38	0,06	12,40	0,00	0,00	0,00	309	2018
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013
730	27,2	25,0	120,7	817,8	4,04	0,38	0,27	0,49	0,33	100,66	353,66	146,54	6,65	606,50	10,49	0,04	0,10		
Ужин																			
50	8,6	9,3	6,0	141,3	0,28	0,04	0,07	0,04	0,07	12,10	95,41	15,68	1,36	113,13	2,95	0,01	0,05		
150	6,7	8,2	42,3	270,5	1,62	0,09	0,04	0,22	0,03	26,15	81,97	16,12	1,41	158,34	2,21	0,01	0,02	332	2008
50	0,9	4,9	3,8	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	4,00	10,00	5,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	0,30	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013
510	20,7	22,7	90,9	650,3	2,92	0,22	0,14	0,41	0,10	64,33	215,71	58,12	4,34	359,66	5,16	0,03	0,08		
Ужин:																			
	53,2	49,7	257,6	1 690,6	6,96	0,67	0,43	0,90	0,45	186,25	612,78	213,60	11,76	1 040,13	16,41	0,08	0,19		

17

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
II Завтрак																				
КА	50	2,6	1,6	22,3	114,8	0,88	0,03	0,04	0,02	0,17	9,66	27,25	4,56	0,75	90,53	2,24	0,01	0,01	374	2011
АХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
прием пищи:	250	2,7	1,6	32,2	154,5	0,90	0,03	0,04	0,02	0,17	19,31	30,22	7,86	1,04	101,32	2,24	0,01	0,01		
Обед																				
БЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	25,25	64,58	24,99	0,98	485,07	4,40	0,00	0,03	91	2008
И	60	13,4	13,6	0,0	175,5	0,55	0,04	0,10	0,05	0,00	10,94	112,86	12,31	1,09	147,44	4,56	0,02	0,09	297	2011
ИДИКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,8	3,4	36,7	196,5	0,00	0,10	0,02	0,01	0,05	18,38	93,41	33,69	1,02	85,33	1,62	0,00	0,02	175	2011
МАТНЫЙ №354	50	0,9	4,9	3,8	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	4,00	10,00	5,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
К ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		
ЛЕНИНЬИ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
КАНОЙ	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	0,00	0,00	115	2013
прием пищи:	770	23,6	27,3	71,3	624,1	8,25	0,27	0,19	0,42	0,06	72,88	303,53	86,68	3,84	757,08	10,58	0,02	0,14		
Ужин																				
И ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	81,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
ЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,1	5,0	21,1	142,3	10,24	0,12	0,10	0,03	0,07	43,39	84,43	29,92	1,19	753,65	8,45	0,00	0,03	128	2011
МАТНЫЙ №354	50	0,9	4,9	3,8	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	4,00	10,00	5,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
АХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ЛЕНИНЬИ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
КАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013
прием пищи:	510	14,2	22,4	64,0	513,8	11,25	0,30	0,13	0,18	0,07	87,47	223,76	68,03	3,77	841,84	8,45	0,00	0,04		
день:		40,4	51,3	167,4	1 292,4	20,39	0,60	0,36	0,62	0,29	179,66	557,51	160,57	8,64	1 700,24	21,29	0,03	0,19		

19 день

19 день

наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
II Завтрак																						
С ПОСЫЛКОЙ	50	3,6	5,5	30,8	186,8	0,02	0,04	0,03	0,02	0,09	11,40	31,89	5,16	0,35	47,34	1,38	0,01	0,01				
	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,53	3,60	1,80	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00			309	2018
	250	3,6	5,5	55,9	287,3	0,02	0,04	0,03	0,02	0,09	21,93	35,49	6,96	0,35	48,18	1,38	0,01	0,01				
	Обед																					
СВЕЖИЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	250	2,4	2,8	20,4	117,2	6,72	0,08	0,06	0,21	0,00	28,65	63,87	26,96	1,01	474,67	4,72	0,00	0,03	101		2011	
	150	12,3	17,9	15,7	276,6	8,20	0,12	0,17	0,08	0,22	95,78	171,86	31,96	1,84	649,27	9,94	0,01	0,08	143		2018	
	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300		2018	
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			115	2013
прием пищи:	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00				
прием пищи:	660	19,3	21,1	75,2	571,3	14,94	0,27	0,26	0,28	0,22	146,50	284,06	80,03	4,23	1 212,13	14,66	0,02	0,12				
Ужин																						
ЧЕВЯКА С МЯСОМ	150	14,8	15,7	36,7	347,2	0,58	0,23	0,16	0,13	0,00	32,38	237,65	127,01	4,79	340,44	4,84	0,01	0,06	291		2011	
	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300		2018	
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			115	2013
	410	19,3	16,1	75,8	524,7	0,59	0,31	0,19	0,13	0,00	54,45	285,97	148,12	6,16	428,63	4,84	0,01	0,07				
прием пищи:		42,2	42,7	206,8	1 383,3	15,55	0,62	0,48	0,43	0,31	222,89	605,53	235,11	10,74	1 698,94	20,88	0,04	0,20				

19

20 день

20 день

прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
	50	2,9	2,9	15,7	100,6	0,07	0,03	0,06	0,02	0,12	32,59	40,33	6,04	0,27	66,22	3,28	0,00	0,01			
	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ХАРОМ	250	3,0	2,9	25,5	140,3	0,09	0,03	0,06	0,02	0,12	42,25	43,30	9,34	0,56	77,01	3,28	0,00	0,01			
Обед																					
	200	1,8	4,6	12,7	101,0	6,08	0,05	0,05	0,18	0,00	34,84	48,07	23,00	1,09	408,25	5,76	0,00	0,02	83	2011	
КАРТОФЕЛЕМ	60/40	8,5	13,9	12,0	206,7	1,38	0,04	0,06	0,15	0,00	13,79	96,55	16,76	0,91	101,08	2,74	0,01	0,06	295	2011	
ЖУРИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150	4,3	6,4	44,2	252,3	0,60	0,05	0,03	0,30	0,00	18,99	82,03	33,82	0,75	103,05	1,81	0,01	0,04	166	2012	
ССЫЛЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	2018	
ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
ЖЕНИЧЕЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013	
ЖАНОЙ	710	19,1	25,3	107,8	736,5	8,06	0,21	0,16	0,63	0,00	87,51	272,01	93,01	3,83	690,61	10,31	0,02	0,12			
Ужин																					
	40	0,8	2,0	3,8	36,2	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,00	0,00	45	2011	
3 БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	150	4,2	15,4	34,4	293,3	17,40	0,20	0,13	0,01	0,00	24,54	114,82	45,32	2,00	1 235,54	10,88	0,00	0,06	147	2011	
ЖЕЛЬ ФРИ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ХАРОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
ЖЕНИЧЕЙ	420	7,1	17,6	62,6	438,0	23,49	0,24	0,16	0,01	0,00	55,46	151,61	62,65	3,16	1 350,37	11,94	0,00	0,07			
прием пищи:		29,3	45,7	195,9	1 314,8	31,64	0,48	0,38	0,66	0,12	185,21	466,92	165,01	7,55	2 117,99	25,53	0,03	0,20			
ень:																					

день: