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

с круглосуточным пребыванием

возрастная категория 12 лет и старше

2022-2023 учебный год

1 день

ем 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
АЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,0	20,0	129,8	0,23	0,03	0,06	0,02	0,05	57,07	50,09	9,80	0,25	95,25	4,05	0,00	0,00	189	2008
РОМ	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
ИЧНЫЙ	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		
ем пищи:	380	5,8	4,2	43,5	234,5	0,25	0,07	0,07	0,02	0,05	72,92	75,74	22,01	1,09	144,71	4,05	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ВИДЛОМ	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	300	2018
РОМ	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		
ем пищи:	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																				
ФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	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	466,84	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	4,56	0,02	0,09	297	2011
САЯ 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	182	2011
ТНЫЙ №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	364	2008
БЛОЧНЫЙ	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
ИЧНЫЙ	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
ОЙ	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
ием пищи:	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
ЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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
АРОМ	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
НИЧНЫЙ	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
НОЙ	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
ием пищи:	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		
Ужин 2																				
АРОМ	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
НИЧНЫЙ	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
рием пищи:	230	2,3	0,2	23,5	104,7	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,85	25,65	12,20	0,84	49,46	0,00	0,00	0,00		
ень:		55,4	50,6	266,1	1 740,5	10,11	0,59	0,49	0,84	0,56	257,03	579,86	162,32	10,65	1 356,45	22,19	0,06	0,24		

2 день

ием 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	4,1	21,5	138,8	0,23	0,07	0,07	0,02	0,05	73,01	115,91	18,31	0,54	121,45	4,05	0,01	0,02	184	2008
РОМ	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
ИЧНЫЙ	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
ем пищи:	**380**	**6,2**	**4,3**	**44,9**	**243,5**	0,25	0,10	0,08	0,02	0,05	88,86	141,56	30,51	1,38	170,91	4,05	0,01	0,03		
II Завтрак																				
КНОВЕННАЯ	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
РОМ	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
ем пищи:	**250**	**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																				
К ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	25,25	64,58	24,98	0,98	485,07	4,40	0,00	0,03	91	2008
ЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	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		
ТЕ ЗАПЕЧЕННАЯ	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
НОЕ ПЮРЕ	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
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	309	2018
ИЧНЫЙ	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
ОЙ	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
ем пищи:	**764**	**24,5**	**16,0**	**101,6**	**650,8**	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																				
ЕВАЯ 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
РОМ	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
ИЧНЫЙ	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
ОЙ	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
ем пищи:	**410**	**19,3**	**16,1**	**74,8**	**520,8**	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		
Ужин 2																				
РОМ	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
ИЧНЫЙ	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
ем пищи:	**230**	**2,3**	**0,2**	**23,5**	**104,7**	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,85	25,65	12,20	0,84	49,46	0,00	0,00	0,00		
ь:		**56,5**	**39,4**	**282,5**	**1 713,0**	18,69	0,88	0,63	0,42	0,38	322,02	872,14	313,54	13,40	2 385,03	116,73	0,06	0,57		

3 день

рием 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,7	5,5	21,0	152,5	0,23	0,12	0,08	0,02	0,05	67,58	122,69	35,98	1,07	170,12	5,34	0,00	0,02	182	2011
АРОМ	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
НИЧНЫЙ	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
ием пищи:	**380**	**7,0**	**5,7**	**44,5**	**257,2**	0,25	0,15	0,09	0,02	0,05	83,43	148,34	48,18	1,91	219,58	5,34	0,00	0,03		
II Завтрак																				
ТСКАЯ	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
АРОМ	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
ием пищи:	**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																				
ИК	250	2,1	4,0	15,7	107,2	6,96	0,06	0,06	0,21	0,00	46,79	60,19	29,00	1,44	485,71	7,45	0,00	0,03	81	2011
ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	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		
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
ДКАЯ 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
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
НИЧНЫЙ	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
НОЙ	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
ием пищи:	**714**	**17,1**	**20,5**	**96,7**	**643,0**	8,08	0,34	0,11	0,22	0,05	108,60	263,27	93,14	4,61	665,20	9,43	0,01	0,06		
Ужин																				
ДНОЕ С МЯСОМ	150	9,0	11,1	16,7	202,8	7,26	0,10	0,11	0,33	0,00	29,60	113,34	30,12	1,55	566,76	7,28	0,01	0,08	143	2018
АРОМ	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
НИЧНЫЙ	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
НОЙ	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
ием пищи:	**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		
Ужин 2																				
АРОМ	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
НИЧНЫЙ	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
ием пищи:	**230**	**2,3**	**0,2**	**23,5**	**104,7**	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,85	25,65	12,20	0,84	49,46	0,00	0,00	0,00		
нь:		**48,4**	**48,0**	**245,9**	**1 614,4**	16,75	0,77	0,45	0,63	0,13	374,59	731,86	222,62	11,35	1 740,14	24,30	0,04	0,19		

4 день

ием 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	1,3	3,8	4,5	57,6	0,23	0,01	0,05	0,02	0,05	54,42	33,53	6,32	0,07	66,68	4,05	0,00	0,00	189	2008
АРОМ	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
ИЧНЫЙ	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
ием пищи:	**380**	**3,6**	**4,0**	**28,0**	**162,3**	0,25	0,05	0,07	0,02	0,05	70,27	59,18	18,52	0,90	116,14	4,05	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРАНЦУЗСКАЯ	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		
АРОМ	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
ием пищи:	**250**	**6,1**	**8,1**	**38,7**	**252,4**	0,05	0,04	0,06	0,04	0,14	39,67	58,68	10,47	0,66	66,58	0,95	0,01	0,01		
Обед																				
АМА	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	1,38	519,66	6,90	0,01	0,04	62	2018
РИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	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	2011
КАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	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	101,09	2,14	0,00	0,01	189	2008
ИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "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		
ИЧНЫЙ	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
ОЙ	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
ием пищи:	**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	11,78	0,03	0,11		
Ужин																				
ТИЦЫ	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	291	2011
АРОМ	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
ИЧНЫЙ	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
ОЙ	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
ием пищи:	**410**	**16,3**	**16,6**	**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		
Ужин 2																				
АРОМ	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
ИЧНЫЙ	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
ием пищи:	**230**	**2,3**	**0,2**	**23,5**	**104,7**	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,85	25,65	12,20	0,84	49,46	0,00	0,00	0,00		
нь:		**53,1**	**53,0**	**288,5**	**1 843,6**	10,31	0,66	0,46	0,88	0,41	260,40	680,85	209,39	9,98	1 359,85	21,78	0,06	0,23		

5 день

рием 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	3,8	4,3	24,0	150,2	0,23	0,07	0,06	0,02	0,05	54,76	80,47	22,51	0,55	109,91	4,88	0,00	0,01	210	2018
АРОМ	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
НИЧНЫЙ	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
рием пищи:	**380**	**6,1**	**4,5**	**47,5**	**254,9**	0,25	0,10	0,07	0,02	0,05	70,61	106,12	34,71	1,38	159,37	4,88	0,00	0,01		
II Завтрак																				
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		
АРОМ	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
рием 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																				
ОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 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
ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	7,9	9,2	5,4	135,7	3,24	0,03	0,06	0,03	0,00	18,32	75,83	12,08	0,86	126,04	3,18	0,01	0,05	143	2018
ЬЬ ТУШЕНЫЙ	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	133	2008
ІЗ 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	309	2018
НИЧНЫЙ	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
НОЙ	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
рием 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																				
ЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1,8	5,1	3,9	68,5	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	2008
ЛЬ ОТВАРНАЯ	150	0,0	5,5	0,0	49,4	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	14,93	1,73	2,20	0,06	1,08	0,00	0,00	0,00		
АРОМ	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
НИЧНЫЙ	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
рием 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		
ень:		**32,3**	**39,6**	**202,3**	**1 295,8**	27,80	0,55	0,36	0,52	0,12	223,45	470,90	162,77	7,98	1 873,12	22,37	0,03	0,17		

6 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
НАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,0	20,0	129,8	0,23	0,03	0,06	0,02	0,05	57,07	50,09	9,80	0,25	95,25	4,05	0,00	0,00	189	2008
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	2018
ЕНИЧНЫЙ	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
рием пищи:	**380**	**5,8**	**4,2**	**43,5**	**234,5**	0,25	0,07	0,07	0,02	0,05	72,92	75,74	22,01	1,09	144,71	4,05	0,00	0,01		
II Завтрак																				
С СЫРОМ	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
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	2018
рием пищи:	**250**	**6,4**	**4,9**	**38,4**	**225,2**	0,49	0,07	0,04	0,03	0,01	101,54	87,37	14,90	0,92	44,61	0,55	0,00	0,00		
Обед																				
ЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,1	8,8	79,5	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	87	2011
ЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	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
ЛЬНОЕ ПЮРЕ	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
Я ЯБЛОЧНЫЙ	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
ЕНИЧНЫЙ	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
АНОЙ	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
рием пищи:	**760**	**18,2**	**20,2**	**78,5**	**575,3**	24,02	0,29	0,25	0,25	0,06	138,46	257,74	84,51	4,43	1 335,12	16,89	0,01	0,12		
Ужин																				
ЛИВОЧНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	13,7	17,0	41,0	376,9	0,58	0,10	0,09	0,05	0,03	65,23	127,18	18,18	1,70	175,17	4,69	0,02	0,06	290	2011
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	2018
ЕНИЧНЫЙ	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
АНОЙ	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
рием пищи:	**410**	**18,2**	**17,4**	**79,1**	**550,6**	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		
Ужин 2																				
АХАРОМ	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
ЕНИЧНЫЙ	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
рием пищи:	**230**	**2,3**	**0,2**	**23,5**	**104,7**	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,85	25,65	12,20	0,84	49,46	0,00	0,00	0,00		
день:		**50,9**	**46,8**	**263,1**	**1 690,3**	25,37	0,65	0,49	0,36	0,14	416,05	621,99	172,92	10,36	1 837,24	26,19	0,04	0,20		

7 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
НЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	4,1	21,5	138,8	0,23	0,07	0,07	0,02	0,05	73,01	115,91	18,31	0,54	121,45	4,05	0,01	0,02	184	2008
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	2018
ЕНИЧНЫЙ	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
рием пищи:	380	6,2	4,3	44,9	243,5	0,25	0,10	0,08	0,02	0,05	88,86	141,56	30,51	1,38	170,91	4,05	0,01	0,03		
II Завтрак																				
ШКОЛЬНАЯ	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
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	2018
рием пищи:	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																				
ТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	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	1,38	519,66	6,90	0,01	0,04	62	2018
ИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	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
РОХОВОЕ	150	16,1	6,4	33,8	257,6	0,00	0,44	0,09	0,01	0,05	65,51	147,57	58,88	4,56	529,50	3,69	0,00	0,02	306	2011
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	309	2018
ЕНИЧНЫЙ	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
АНОЙ	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:	720	35,9	22,1	113,3	800,6	7,98	0,67	0,30	0,29	0,25	140,40	366,92	118,00	7,91	1 277,98	14,76	0,03	0,12		
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
ЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	6,9	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
АХАРОМ	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
ЕНИЧНЫЙ	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
АНОЙ	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:	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		
Ужин 2																				
АХАРОМ	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
ЕНИЧНЫЙ	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
прием пищи:	230	2,3	0,2	23,5	104,7	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,85	25,65	12,20	0,84	49,46	0,00	0,00	0,00		
день:		66,7	49,7	296,5	1 904,5	8,84	1,23	0,55	0,48	0,31	327,93	862,19	305,95	16,87	1 901,25	22,07	0,06	0,19		

8 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,7	5,5	21,0	152,5	0,23	0,12	0,08	0,02	0,05	67,58	122,69	35,98	1,07	170,12	5,34	0,00	0,02	182	2011
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	2018
ЕНИЧНЫЙ	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
прием пищи:	**380**	**7,0**	**5,7**	**44,5**	**257,2**	0,25	0,15	0,09	0,02	0,05	83,43	148,34	48,18	1,91	219,58	5,34	0,00	0,03		
II Завтрак																				
А НАЛИВНАЯ	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		
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	2018
прием пищи:	**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																				
СТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	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
ЫЫ С ТОМАТОМ	150	6,0	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
КУРИНЫЕ	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		2008
МАТНЫЙ №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	364	2008
Т 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
ЕНИЧНЫЙ	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
АНОЙ	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:	**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																				
ПО - ТАЙСКИ	150	10,9	15,9	41,8	354,1	1,58	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
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	2018
ЕНИЧНЫЙ	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
АНОЙ	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:	**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	288,65	4,13	0,02	0,08		
Ужин 2																				
АХАРОМ	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
ЕНИЧНЫЙ	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
прием пищи:	**230**	**2,3**	**0,2**	**23,5**	**104,7**	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,85	25,65	12,20	0,84	49,46	0,00	0,00	0,00		
день:		**43,2**	**43,8**	**276,1**	**1 677,3**	15,46	0,59	0,31	0,61	0,16	273,06	577,26	188,67	9,56	848,93	13,02	0,05	0,14		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	1,3	3,8	4,5	57,6	0,23	0,01	0,05	0,02	0,05	54,42	33,53	6,32	0,07	66,68	4,05	0,00	0,00	189	2008
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	2018
ЕНИЧНЫЙ	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
рием пищи:	**380**	**3,6**	**4,0**	**28,0**	**162,3**	0,25	0,05	0,07	0,02	0,05	70,27	59,18	18,52	0,90	116,14	4,05	0,00	0,00		
II Завтрак																				
С ПОСЫПКОЙ	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		
З КОНЦЕНТРАТА	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	309	2018
рием пищи:	**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																				
АПУСТОЙ 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	76	2008
РЫБНЫЕ	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	3,60	0,01	0,07	239	2008
ЛЬНОЕ ПЮРЕ	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 №348	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	348	2012
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	2018
ЕНИЧНЫЙ	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
АНОЙ	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
рием пищи:	**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																				
ИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	8,4	11,0	8,8	168,2	2,17	0,05	0,07	0,36	0,00	27,30	85,47	17,91	1,09	191,06	4,22	0,01	0,06	290	2011
ЛДКАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	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	101,09	2,14	0,00	0,01	189	2008
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	2018
ЕНИЧНЫЙ	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
АНОЙ	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
рием пищи:	**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	0,08		
Ужин 2																				
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	2018
ЕНИЧНЫЙ	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
рием пищи:	**230**	**2,3**	**0,2**	**23,5**	**104,7**	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,85	25,65	12,20	0,84	49,46	0,00	0,00	0,00		
день:		**48,0**	**50,2**	**250,5**	**1 647,3**	21,70	0,67	0,49	0,73	0,24	296,01	624,54	199,77	10,50	1 914,76	29,71	0,04	0,23		

10 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	3,8	4,3	24,0	150,2	0,23	0,07	0,06	0,02	0,05	54,76	80,47	22,51	0,55	109,91	4,88	0,00	0,01	210	2018
САХАРОМ	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
ШЕНИЧНЫЙ	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
а прием пищи:	**380**	**6,1**	**4,5**	**47,5**	**254,9**	0,25	0,10	0,07	0,02	0,05	70,61	106,12	34,71	1,38	159,37	4,88	0,00	0,01		
II Завтрак																				
К	50	2,9	2,9	15,7	100,6	0,07	0,03	0,05	0,02	0,12	32,59	40,33	6,04	0,27	66,22	3,28	0,00	0,01		
САХАРОМ	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
а прием пищи:	**250**	**3,0**	**2,9**	**24,6**	**136,4**	0,09	0,03	0,06	0,02	0,12	42,23	43,30	9,34	0,56	76,98	3,28	0,00	0,01		
Обед																				
РТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	4,4	18,7	137,6	4,60	0,17	0,06	0,20	0,00	35,19	77,02	32,49	1,89	468,24	4,32	0,00	0,03	99	2008
МЯСНОЙ С ОМЛЕТОМ	60	10,0	14,9	5,8	197,6	0,51	0,05	0,11	0,20	0,19	28,34	99,16	14,73	1,11	138,85	5,47	0,01	0,06	298	2011
РЕЧНЕВАЯ 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
ОК ЯБЛОЧНЫЙ	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
ШЕНИЧНЫЙ	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
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	115	2013
а прием пищи:	**720**	**26,7**	**25,3**	**94,3**	**712,1**	6,05	0,47	0,29	0,40	0,19	107,71	368,74	163,92	7,75	938,16	12,08	0,02	0,11		
Ужин																				
ЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	4,1	21,5	138,8	0,23	0,07	0,07	0,02	0,05	73,01	115,91	18,31	0,54	121,45	4,05	0,01	0,02	184	2008
Ь ИЗ КОНЦЕНТРАТА	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
САХАРОМ	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
ШЕНИЧНЫЙ	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
а прием пищи:	**580**	**6,2**	**4,3**	**70,1**	**344,0**	0,25	0,10	0,08	0,02	0,05	99,39	145,16	32,31	1,38	171,75	4,05	0,01	0,03		
а день:		42,0	37,0	236,4	1 447,4	6,64	0,70	0,50	0,46	0,40	319,93	663,31	240,29	11,07	1 346,26	24,29	0,04	0,16		

11 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,0	20,0	129,8	0,23	0,03	0,06	0,02	0,05	57,07	50,09	9,80	0,25	95,25	4,05	0,00	0,00	189	2008
АХАРОМ	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
ЕНИЧНЫЙ	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:	**380**	**5,8**	**4,2**	**43,5**	**234,5**	0,25	0,07	0,07	0,02	0,05	72,92	75,74	22,01	1,09	144,71	4,05	0,00	0,01		
II Завтрак																				
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		
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**	**5,4**	**3,9**	**41,3**	**221,9**	0,05	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																				
ТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	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	466,84	4,00	0,00	0,03	79	2012
	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
ДКАЯ 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	182	2011
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		
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	309	2018
ЕНИЧНЫЙ	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		
АНОЙ	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:	**960**	**17,0**	**24,8**	**81,6**	**616,8**	7,58	0,23	0,15	0,35	0,02	88,51	203,25	70,72	3,53	661,36	6,89	0,01	0,10		
Ужин																				
ТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	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	164,65	3,83	0,01	0,06	290	2011
ЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	5,5	0,0	49,4	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	14,93	1,73	2,20	0,06	1,08	0,00	0,00	0,00		
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
ЕНИЧНЫЙ	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		
АНОЙ	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:	**470**	**12,5**	**14,9**	**45,0**	**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		
Ужин 2																				
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
ЕНИЧНЫЙ	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:	**230**	**2,3**	**0,2**	**24,4**	**108,6**	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,87	25,65	12,20	0,84	49,49	0,00	0,00	0,00		
день:		**43,0**	**47,9**	**235,9**	**1 545,6**	9,62	0,50	0,43	0,78	0,54	264,25	493,56	154,50	9,01	1 206,60	19,22	0,04	0,19		

12 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	4,1	21,5	138,8	0,23	0,07	0,07	0,02	0,05	73,01	115,91	18,31	0,54	121,45	4,05	0,01	0,02	184	2008
САХАРОМ	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
ШЕНИЧНЫЙ	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		
а прием пищи:	**380**	**6,2**	**4,3**	**44,9**	**243,5**	0,25	0,10	0,08	0,02	0,05	88,86	141,56	30,51	1,38	170,91	4,05	0,01	0,03		
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
а 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																				
РТОФЕЛЬНЫЙ 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
НА ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	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		
АНКА 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
ОК 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
ШЕНИЧНЫЙ	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	115	2013
а прием пищи:	**664**	**20,6**	**19,0**	**105,3**	**678,2**	20,81	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																				
СЫ	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		
ГРЕЧНЕВАЯ 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
ШЕНИЧНЫЙ	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	115	2013
а прием пищи:	**460**	**19,6**	**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		
Ужин 2																				
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
ШЕНИЧНЫЙ	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		
а прием пищи:	**230**	**2,3**	**0,2**	**24,4**	**108,6**	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,87	25,65	12,20	0,84	49,49	0,00	0,00	0,00		
а день:		**52,9**	**41,5**	**288,0**	**1 740,5**	21,81	0,85	0,57	0,30	0,16	268,06	804,82	284,55	14,65	2 296,74	25,57	0,05	0,25		

13 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,7	5,5	21,0	152,5	0,23	0,12	0,08	0,02	0,05	67,58	122,69	35,98	1,07	170,12	5,34	0,00	0,02	182	2011
АХАРОМ	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
ЛЕНИЧНЫЙ	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:	**380**	**7,0**	**5,7**	**44,5**	**257,2**	0,25	0,15	0,09	0,02	0,05	83,43	148,34	48,18	1,91	219,58	5,34	0,00	0,03		
II Завтрак																				
МАРГАРИТА	50	6,5	7,8	13,8	153,6	0,29	0,03	0,08	0,03	0,03	162,31	107,42	11,23	0,35	65,61	1,11	0,01	0,01	465	2012
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**	**6,6**	**7,8**	**23,6**	**193,2**	0,30	0,03	0,08	0,03	0,03	171,97	110,39	14,53	0,64	76,40	1,11	0,01	0,01		
Обед																				
ЬНИК	250	2,1	4,0	15,7	107,2	6,96	0,06	0,06	0,21	0,00	46,79	60,19	29,00	1,44	485,71	7,45	0,00	0,03	81	2011
ЛЬ	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
ОРОХОВОЕ С ОВОЩАМИ	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
ЛМАТНЫЙ №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	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
ЛЕНИЧНЫЙ	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		
САНОЙ	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:	**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		
Ужин																				
В СЫРНОМ СОУСЕ	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
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
ЛЕНИЧНЫЙ	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		
САНОЙ	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:	**410**	**17,6**	**17,4**	**82,7**	**562,6**	0,42	0,13	0,13	0,05	0,00	107,59	228,12	59,84	2,64	253,33	4,74	0,02	0,09		
Ужин 2																				
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
ЛЕНИЧНЫЙ	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:	**230**	**2,3**	**0,2**	**24,4**	**108,6**	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,87	25,65	12,20	0,84	49,49	0,00	0,00	0,00		
день:		**70,8**	**61,5**	**268,9**	**1 918,0**	10,11	0,98	0,61	0,72	0,11	535,46	901,49	265,74	14,87	1 886,99	27,68	0,06	0,28		

14 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	1,3	3,8	4,5	57,6	0,23	0,01	0,05	0,02	0,05	54,42	33,53	6,32	0,07	66,68	4,05	0,00	0,00	189	2008
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	2018
ЕНИЧНЫЙ	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		
рием пищи:	**380**	**3,6**	**4,0**	**28,0**	**162,3**	0,25	0,05	0,07	0,02	0,05	70,27	59,18	18,52	0,90	116,14	4,05	0,00	0,00		
II Завтрак																				
А ФРАНЦУЗСКАЯ	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		
ІЗ КОНЦЕНТРАТА	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
рием пищи:	**250**	**6,1**	**8,1**	**54,9**	**317,0**	0,03	0,04	0,06	0,04	0,14	40,56	59,31	8,98	0,36	56,66	0,95	0,01	0,01		
Обед																				
ВОЩЕЙ	250	1,6	5,1	10,3	93,8	8,20	0,06	0,04	0,20	0,00	34,74	43,29	19,99	0,86	359,24	3,90	0,00	0,02	99	2011
	60	8,2	10,3	5,8	149,4	1,65	0,04	0,07	0,28	0,00	17,02	79,87	14,85	0,94	162,92	3,78	0,01	0,06	260	2008
ЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,3	3,9	26,9	156,0	13,60	0,15	0,10	0,02	0,06	24,93	90,36	36,43	1,58	966,65	8,50	0,00	0,05	310	2011
ХАРОМ	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
ЕНИЧНЫЙ	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		
АНОЙ	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
рием пищи:	**720**	**17,7**	**19,6**	**82,0**	**576,6**	23,47	0,32	0,25	0,50	0,06	98,76	261,84	92,39	4,75	1 577,00	16,18	0,01	0,14		
Ужин																				
І 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
ІНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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
МАТНЫЙ №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	364	2008
ЕНИЧНЫЙ	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		
ХАРОМ	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
АНОЙ	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
рием пищи:	**510**	**17,3**	**22,5**	**82,7**	**601,8**	1,02	0,26	0,05	0,16	0,05	54,35	185,47	44,51	3,63	160,35	0,87	0,02	0,02		
Ужин 2																				
ХАРОМ	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
ЕНИЧНЫЙ	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		
рием пищи:	**230**	**2,3**	**0,2**	**24,4**	**108,6**	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,87	25,65	12,20	0,84	49,49	0,00	0,00	0,00		
ень:		**46,9**	**54,4**	**272,1**	**1 766,4**	24,78	0,70	0,43	0,72	0,29	279,81	591,45	176,60	10,48	1 959,63	22,06	0,05	0,17		

15 день

рием 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	3,8	4,3	24,0	150,2	0,23	0,07	0,06	0,02	0,05	54,76	80,47	22,51	0,55	109,91	4,88	0,00	0,01	210	2018
АРОМ	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
НИЧНЫЙ	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		
рием пищи:	**380**	**6,1**	**4,5**	**47,5**	**254,9**	0,25	0,10	0,07	0,02	0,05	70,61	106,12	34,71	1,38	159,37	4,88	0,00	0,01		
II Завтрак																				
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		
АРОМ	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
рием пищи:	**250**	**4,0**	**3,6**	**37,5**	**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																				
ЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,1	8,8	79,5	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	87	2011
ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ	60	12,6	11,9	3,6	172,1	0,46	0,05	0,11	0,06	0,11	15,23	122,61	16,43	1,47	150,41	4,82	0,01	0,08		
ДКАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	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	101,09	2,14	0,00	0,01	189	2008
МАТНЫЙ №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	364	2008
ЯБЛОЧНЫЙ	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
ЕНИЧНЫЙ	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		
АНОЙ	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
рием пищи:	**770**	**25,1**	**27,1**	**88,6**	**698,1**	14,13	0,33	0,20	0,41	0,14	109,40	321,91	99,56	5,29	677,86	11,09	0,02	0,12		
Ужин																				
ТУДЕНЧЕСКИЙ"	40	1,3	4,6	3,4	60,5	1,65	0,03	0,04	0,17	0,13	9,12	25,98	7,76	0,38	116,09	2,32	0,00	0,01		
ПЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	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	147	2011
ХАРОМ	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
ЕНИЧНЫЙ	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		
рием пищи:	**420**	**8,4**	**12,0**	**51,8**	**349,8**	13,87	0,20	0,17	0,19	0,13	108,32	167,88	54,74	2,66	1 033,90	9,89	0,00	0,06		
день:		**43,5**	**47,2**	**225,3**	**1 500,8**	28,29	0,68	0,46	0,62	0,36	310,71	631,93	198,24	10,00	1 933,28	26,93	0,04	0,20		

16 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
АННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,0	20,0	129,8	0,23	0,03	0,06	0,02	0,05	57,07	50,09	9,80	0,25	95,25	4,05	0,00	0,00	189	2008
АХАРОМ	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
ЛЕНИЧНЫЙ	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:	**380**	**5,8**	**4,2**	**43,5**	**234,5**	0,25	0,07	0,07	0,02	0,05	72,92	75,74	22,01	1,09	144,71	4,05	0,00	0,01		
II Завтрак																				
А 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	0,56	12,66	0,04	0,00	0,00	465	2012
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**	**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																				
ТОФЕЛЬНЫЙ 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	101	2011
Ы	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
ИДКАЯ 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	182	2011
ОМАТНЫЙ №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	364	2008
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	309	2018
ЛЕНИЧНЫЙ	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:	**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																				
З 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	291	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
ЛЕНИЧНЫЙ	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:	**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		
Ужин 2																				
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
ЛЕНИЧНЫЙ	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:	**230**	**2,3**	**0,2**	**24,4**	**108,6**	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,87	25,65	12,20	0,84	49,49	0,00	0,00	0,00		
день:		**51,7**	**52,1**	**258,4**	**1 708,8**	10,55	0,53	0,42	0,89	0,07	308,53	631,62	179,86	9,11	1 246,26	18,35	0,04	0,24		

17 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	4,1	21,5	138,8	0,23	0,07	0,07	0,02	0,05	73,01	115,91	18,31	0,54	121,45	4,05	0,01	0,02	184	2008
САХАРОМ	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
ШЕНИЧНЫЙ	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		
а прием пищи:	**380**	**6,2**	**4,3**	**44,9**	**243,5**	0,25	0,10	0,08	0,02	0,05	88,86	141,56	30,51	1,38	170,91	4,05	0,01	0,03		
II Завтрак																				
КА ШКОЛЬНАЯ	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
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
а прием пищи:	**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																				
ЛША ДОМАШНЯЯ	250	8,3	7,3	41,6	265,4	0,60	0,10	0,09	0,24	0,33	36,80	84,52	15,65	1,16	131,10	4,71	0,02	0,03	68	2018
, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	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	3,73	0,01	0,05	292	2011
ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ	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
ОК 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
ШЕНИЧНЫЙ	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	115	2013
а прием пищи:	**730**	**27,2**	**25,0**	**120,4**	**816,1**	4,04	0,38	0,27	0,49	0,33	100,54	353,10	146,46	6,65	605,75	10,46	0,04	0,10		
Ужин																				
СЫ	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		
ОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8,2	42,3	270,5	1,62	0,09	0,04	0,22	0,03	26,15	61,97	16,12	1,41	158,34	2,21	0,01	0,02	332	2008
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	364	2008
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
ШЕНИЧНЫЙ	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	115	2013
а прием пищи:	**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 2																				
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
ШЕНИЧНЫЙ	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		
а прием пищи:	**230**	**2,3**	**0,2**	**24,4**	**108,6**	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,87	25,65	12,20	0,84	49,49	0,00	0,00	0,00		
а день:		**61,6**	**54,1**	**326,6**	**2 040,9**	7,24	0,80	0,53	0,92	0,49	290,85	779,42	258,24	13,98	1 259,78	20,43	0,09	0,22		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,7	5,5	21,0	152,5	0,23	0,12	0,08	0,02	0,05	67,58	122,69	35,98	1,07	170,12	5,34	0,00	0,02	182	2011
САХАРОМ	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
ШЕНИЧНЫЙ	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		
а прием пищи:	380	7,0	5,7	44,5	257,2	0,25	0,15	0,09	0,02	0,05	83,43	148,34	48,18	1,91	219,58	5,34	0,00	0,03		
II Завтрак																				
ТКА	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
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
а 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																				
ЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	25,25	64,58	24,98	0,98	485,07	4,40	0,00	0,03	91	2008
КИ	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
ЖИДКАЯ 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
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	364	2008
ОК 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		
ШЕНИЧНЫЙ	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	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
а прием пищи:	770	23,6	27,3	71,3	624,1	8,25	0,27	0,19	0,42	0,05	72,88	303,53	86,68	3,84	757,08	10,58	0,02	0,14		
Ужин																				
КИ 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
ФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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
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	364	2008
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
ШЕНИЧНЫЙ	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	115	2013
а 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	66,03	3,77	841,84	8,45	0,00	0,04		
Ужин 2																				
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
ШЕНИЧНЫЙ	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		
а прием пищи:	230	2,3	0,2	24,4	108,6	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,87	25,65	12,20	0,84	49,49	0,00	0,00	0,00		
а день:		49,7	57,2	236,3	1 658,2	20,66	0,79	0,47	0,64	0,33	278,96	731,49	220,96	11,38	1 969,30	26,62	0,04	0,22		

19 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	1,3	3,8	4,5	57,6	0,23	0,01	0,05	0,02	0,05	54,42	33,53	6,32	0,07	66,68	4,05	0,00	0,00	189	2008
САХАРОМ	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
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		
за прием пищи:	380	3,6	4,0	28,0	162,3	0,25	0,05	0,07	0,02	0,05	70,27	59,18	18,52	0,90	116,14	4,05	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КА С ПОСЫПКОЙ	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		
Ь ИЗ КОНЦЕНТРАТА	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
за прием пищи:	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																				
АРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 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
ПТИЦЫ ПО - ЦАРСКИ	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
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		
РЖАНОЙ	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:	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																				
ГРЕЧНЕВАЯ 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
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		
РЖАНОЙ	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:	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		
Ужин 2																				
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		
за прием пищи:	230	2,3	0,2	24,4	108,6	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	15,87	25,65	12,20	0,84	49,49	0,00	0,00	0,00		
за день:		48,1	46,8	259,3	1 654,2	15,82	0,70	0,56	0,45	0,35	309,02	690,35	265,84	12,48	1 854,56	24,93	0,04	0,21		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	4,6	24,3	156,6	0,23	0,10	0,06	0,02	0,05	58,93	94,07	27,63	0,84	127,74	5,36	0,00	0,01	189	2008
САХАРОМ	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
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		
за прием пищи:	**380**	**6,8**	**4,7**	**47,8**	**261,4**	0,25	0,14	0,08	0,02	0,05	74,78	119,72	39,84	1,67	177,20	5,36	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ИК	50	2,9	2,9	15,7	100,6	0,07	0,03	0,05	0,02	0,12	32,59	40,33	6,04	0,27	66,22	3,28	0,00	0,01		
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**	**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																				
С КАРТОФЕЛЕМ	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
КИ" КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	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	2011
РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,3	6,4	44,2	252,3	0,60	0,05	0,03	0,30	0,00	18,99	92,03	33,82	0,75	103,05	1,81	0,01	0,04	166	2012
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	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		
РЖАНОЙ	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:	**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																				
Т ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	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
ОФЕЛЬ ФРИ	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
С 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		
за прием пищи:	**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		
за день:		**36,1**	**50,5**	**243,7**	**1 576,2**	31,89	0,62	0,45	0,68	0,16	259,99	586,64	204,84	9,23	2 295,19	30,88	0,03	0,21		