

СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»
Урманшина Г.Ш.



ПЛАНОВОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осеннее-зимний период

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

без круглосуточного пребывания

возрастная категория 7-11 лет

2022-2023 учебный год

1 день

Трием 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
II Завтрак																			
ПОВИДЛОМ	50	5,3	3,9	31,5	182,2	0,04	0,05	0,09	0,05	18,49	57,78	7,43	0,88	86,33	4,44	0,01	0,02	2018	
ХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00		
ИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,16		
Прием пищи:	350	6,2	4,1	47,8	256,0	38,02	0,11	0,12	0,07	0,45	63,09	21,71	1,27	251,93	4,44	0,01	0,17		
Обед																			
ОФЕЛЬНЫЙ СТЕНКАМИ	250	4,3	2,9	30,0	163,6	5,80	0,12	0,07	0,20	34,40	71,24	31,47	1,45	486,84	4,00	0,00	0,03	2012	
ДКАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	60	13,4	13,6	0,0	175,5	0,55	0,04	0,10	0,05	10,94	112,86	12,31	1,09	147,44	4,56	0,02	0,09	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	0,00	0,00	0,00	2011	
	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	10,00	5,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	МАТНИЙ №364	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
ЯБЛОЧНЫЙ	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	
НИЧНЫЙ	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	
Прием пищи:	770	23,1	26,9	73,7	628,4	7,88	0,24	0,19	0,41	63,46	242,07	71,07	4,13	730,11	8,82	0,02	0,13		
Ужин																			
НЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60	8,1	10,0	7,0	151,0	1,90	0,05	0,07	0,34	24,34	81,18	16,81	1,00	174,77	4,00	0,01	0,06	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	2008
	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	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	0,00	2013
НИЧНЫЙ	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	
Прием пищи:	470	18,9	15,4	85,0	554,9	1,92	0,19	0,12	0,35	56,89	175,65	46,32	3,43	335,09	4,87	0,03	0,08		
Примечание:		48,1	46,4	206,5	1 439,3	47,81	0,54	0,44	0,83	0,51	203,23	495,46	139,10	8,83	1 317,12	18,14	0,06	0,38	

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ 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
II Завтрак																			
ЗЫКОВЕННАЯ	50	4,1	2,9	28,8	157,4	0,00	0,05	0,02	0,01	9,64	33,77	6,02	0,40	51,06	0,84	0,01	0,01	421	2011
КАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018
	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Прием пищи:	350	4,6	3,3	47,2	238,8	4,02	0,07	0,04	0,01	33,68	46,64	16,51	2,67	339,82	2,84	0,01	0,02		
Обед																			
НИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	25,25	64,58	24,98	0,98	485,07	4,40	0,00	0,03	91	2008
ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	4	0,1	0,6	0,1	8,0	0,00	0,00	0,00	0,00	2,92	1,92	0,26	0,01	4,36	0,36	0,00	0,00		
СТЕ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	14,4	5,3	24,3	202,5	0,48	0,10	0,12	0,03	22,49	182,57	37,47	1,03	323,93	93,43	0,02	0,39	249	2012
ПЕЧЬНОЕ ПОРЕ	150	3,3	4,5	21,9	141,6	10,63	0,12	0,11	0,03	0,06	45,69	87,80	31,25	1,23	783,05	8,81	0,04	128	2011
ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	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	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013
НИЧНЫЙ	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	115	2013
Прием пищи:	764	24,5	16,0	101,6	650,8	17,82	0,38	0,31	0,27	143,60	382,22	113,39	4,33	1 674,25	107,00	0,03	0,46		
Ужин																			
ЧЕНЕВАЯ С МЯСОМ	150	14,8	15,7	36,7	347,2	0,58	0,23	0,16	0,13	32,38	237,65	127,01	4,79	340,44	4,84	0,01	0,05	291	2011
КАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	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	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013
НИЧНЫЙ	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	115	2013
Прием пищи:	410	19,3	16,1	74,8	520,8	0,59	0,31	0,19	0,13	54,44	285,97	148,12	6,16	428,60	4,84	0,01	0,07		
ПЕЧЬ:	48,4	35,3	223,6	1 410,4	22,43	0,76	0,54	0,41	0,33	231,72	714,84	278,02	13,17	2 442,66	114,68	0,05	0,55		

2

3 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, мг			Se, мг	F, мг
II Завтрак																				
ДЕТСКАЯ	50	8,4	10,3	17,6	197,2	1,11	0,08	0,09	0,05	0,04	105,41	109,98	14,57	0,78	140,22	2,25	0,01	0,01	465	2012
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	10,78	0,00	0,00	0,00	300	2018
ИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,96	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
прием пищи:	350	9,2	10,5	34,0	271,0	39,09	0,12	0,13	0,06	0,04	150,01	129,93	28,85	1,17	305,83	2,25	0,01	0,16		
Обед																				
БЫЛИК	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
А ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОЖИТАЧЕНАЯ)	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		
ИЛИ ОТВАРНЫЕ	50	5,8	12,2	0,2	133,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	61,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
ИЛИ 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	63,41	33,69	1,02	85,33	1,62	0,00	0,02	175	2011
Ж 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	114	2013
ШАННОЙ	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:	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																				
ПОЩЕНОЕ 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	0,04	143	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	10,78	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	114	2013
ШАННОЙ	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	13,5	11,4	54,8	375,5	7,27	0,18	0,14	0,33	0,00	51,66	161,56	51,23	2,93	654,92	7,28	0,01	0,08		
день:		39,9	42,4	185,4	1 290,4	54,45	0,64	0,37	0,62	0,09	310,27	574,86	173,22	8,71	1 625,94	18,96	0,03	0,31		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							На 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																				
КА, 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		
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	10,78	0,00	0,00	2018		
ИН	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	2011		
прием пищи:	350	6,5	8,5	48,2	297,9	4,05	0,06	0,08	0,04	0,14	54,07	68,58	17,67	2,64	344,58	2,95	0,01	0,02		
Обед																				
УЛПАМА	250	6,5	4,1	37,2	211,9	6,80	0,13	0,10	0,23	0,20	33,08	92,46	28,03	1,38	519,68	6,90	0,01	0,04		
КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/40	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		
ИЛИ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	150	5,3	5,8	32,5	202,8	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		
Ж 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	114		
ШАННОЙ	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	115		
прием 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																				
З ПТИЦЫ	150	11,8	16,2	49,5	391,3	2,00	0,09	0,09	0,44	0,00	24,22	183,97	45,68	1,53	239,75	5,00	0,02	0,09		
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	10,78	0,00	0,00	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	114		
ШАННОЙ	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	115		
прием пищи:	410	16,3	16,6	87,5	564,9	2,01	0,15	0,12	0,44	0,00	45,28	212,30	66,79	2,90	327,91	5,00	0,02	0,10		
день:		47,6	49,2	246,6	1 622,2	14,05	0,60	0,39	0,86	0,37	189,68	605,93	185,87	10,23	1 472,26	19,73	0,06	0,23		

4

5 день

Прием 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, мг	Se, мг	F, мг		
II Завтрак																				
	50	4,0	3,6	27,6	158,4	0,02	0,05	0,02	0,01	0,06	12,73	33,05	5,93	0,37	51,36	1,06	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
	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,96	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
прием пищи:	350	4,8	3,8	44,0	232,1	39,00	0,11	0,06	0,02	0,05	57,33	53,00	20,21	0,76	216,97	1,06	0,01	0,16		
Обед																				
	250	2,4	2,8	20,4	117,2	6,72	0,08	0,06	0,21	0,00	28,85	53,87	26,96	1,01	474,67	4,72	0,00	0,03	101	2011
	100	7,9	9,2	5,4	135,7	3,24	0,03	0,06	0,03	0,00	18,32	75,63	12,08	0,80	126,04	3,18	0,01	0,05	143	2018
	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
	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	0,84	0,00	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
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																				
	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
	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		
	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
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		
день:		27,1	35,3	162,3	1 078,9	65,51	0,51	0,31	0,51	0,08	187,81	381,77	139,05	6,70	1 898,59	17,48	0,03	0,30		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																				
	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	455	2012
ЧА С СЫРОМ	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
САХАРОМ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
	350	6,8	5,2	48,0	270,8	4,48	0,10	0,05	0,04	0,01	115,94	97,27	22,10	2,90	322,61	2,55	0,00	0,01		
в прием пищи:																				
Обед																				
	250	1,7	4,1	8,8	79,5	12,15	0,06	0,04	0,19	0,00	46,31	41,95	20,49	0,96	311,34	3,87	0,00	0,02	87	2011
СВЕНЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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	298	2012
ДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	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
БЕЛЫЕ ПОРЕ	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
Ж ЯБЛОЧНЫЙ	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
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	115	2013
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
	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		
в прием пищи:																				
Ужин																				
	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
СЛИВОЧНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	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
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	114	2013
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	115	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
	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		
в прием пищи:																				
день:		43,2	42,8	205,6	1 396,7	29,11	0,56	0,42	0,34	0,10	341,69	530,51	145,91	10,41	1 921,06	24,14	0,04	0,19		

6

7 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	L, мг	Se, мг	F, мг		
II Завтрак																				
КАШКОЛЬНАЯ	60	5.2	2.0	36.1	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	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	0.30	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	300	2018	
УЛИН	100	0.8	0.2	7.5	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.86	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008	
в прием пищи:	360	6.1	2.2	52.4	256.6	37.98	0.12	0.05	0.02	56.20	60.39	21.94	0.87	228.79	0.76	0.01	0.16			
Обед																				
ПРОВОДНЫЙ С ЛАЩОЙ ДОМАШНЕЙ	250	6.5	4.1	37.2	211.9	6.60	0.13	0.10	0.23	33.08	92.46	28.03	1.38	519.66	6.90	0.01	0.04	62	2018	
ПРИПУЩЕННОЕ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	60	8.8	11.2	3.5	154.6	1.38	0.03	0.08	0.05	21.92	61.53	11.65	0.89	150.57	4.18	0.01	0.05	290	2011	
ОРОХОВОЕ	150	16.1	6.4	33.8	257.6	0.00	0.44	0.09	0.01	65.51	147.57	58.18	4.56	529.50	3.89	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	7.47	0.00	1.92	0.00	0.84	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	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	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	115	2013	
в прием пищи:	720	36.9	22.1	113.3	800.6	7.98	0.67	0.30	0.29	140.40	366.92	119.00	7.91	1277.98	14.76	0.03	0.12			
Ужин																				
ИЛИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.2	0.2	133.0	0.00	0.10	0.00	0.00	16.00	81.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008	
ЯЗЫКА ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	6.9	8.6	31.5	230.4	0.56	0.16	0.10	0.00	21.53	155.34	103.18	3.59	240.90	2.50	0.00	0.02	173	2011	
САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	0.30	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	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	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	115	2013	
в прием пищи:	460	17.0	21.1	69.8	537.0	0.58	0.36	0.13	0.16	61.59	284.67	134.29	5.97	328.96	2.50	0.01	0.03			
день:	89.0	45.4	235.6	1594.3	46.53	1.15	0.48	0.47	0.27	258.19	711.97	274.22	14.75	1635.72	19.02	0.05	0.31			

8 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																				
КА 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		
САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	0.30	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	2018	
прием пищи:	350	4.1	3.7	40.4	220.1	4.03	0.06	0.03	0.03	0.06	41.44	46.57	16.04	2.62	343.36	4.05	0.01	0.02	2011	
Обед																				
СТЫЯНСКИЙ С КРУТОЙ	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	94	2008	
НЫ 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	2021	
Ы 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	2008	2011	
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	364	2008	
К 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	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	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	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	2013	
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
САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	0.30	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
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
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	2013	
день:	34.3	38.3	217.6	1360.9	19.19	0.42	0.22	0.59	0.11	188.18	413.18	135.48	8.80	857.89	9.69	0.04	0.12	8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	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																				
КАША 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		
МЯСНЫЙ КОНЦЕНТРАТ	200	0,0	0,0	15,4	81,8	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	
МАРИНАД	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	2008	
за прием пищи:	350	4,4	5,7	53,7	285,6	37,98	0,10	0,06	0,03	0,09	56,71	52,47	17,95	0,45	202,73	1,38	0,01	0,16		
Обед																				
С КАПУСТОЙ 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	
ОБЖАРЕННЫЕ 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	2008	
ОБЖАРЕННЫЕ ПЛОДЫ	150	3,1	5,0	21,1	142,3	10,24	0,12	0,10	0,03	0,07	43,39	84,43	29,52	1,19	753,65	8,45	0,00	0,03	2011	
ТОМАТНЫЙ НЕЖИР	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	
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	2018	
ПЕЧЕНИЧНЫЙ	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	2013	
за прием 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

Ужин																		
ПТИЦА, 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
ЖИДКАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	150	5,3	5,8	32,5	202,9	0,00	0,15	0,02	0,01	0,03	20,94	100,88	37,00	1,31	101,09	2,14	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	2008
ПЕЧЕНИЧНЫЙ	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	2018
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	2013
за прием пищи:	470	18,2	17,1	79,3	544,7	2,19	0,27	0,12	0,37	0,03	70,28	234,48	76,02	3,77	380,31	6,36	0,01	0,08
за день:	42,9	46,3	206,5	1 418,2	59,39	0,64	0,44	0,44	0,72	0,19	244,86	556,70	180,03	8,86	1 904,01	25,66	0,04	0,37

9

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
II Завтрак																				
КАША С ПОСЫПКОЙ	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		
МЯСНЫЙ КОНЦЕНТРАТ	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	2018		
МАРИНАД	100	0,4	0,4	9,5	45,5	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	2011		
за прием пищи:	350	3,4	3,3	34,1	182,0	4,09	0,05	0,07	0,03	0,12	56,63	53,20	16,54	2,84	354,98	5,28	0,00	0,02		
Обед																				
ОТОВАРЕННЫЙ 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	469,24	4,32	0,00	0,03		
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		
РЕЧЕВЫЙ 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		
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	2008		
ПЕЧЕНИЧНЫЙ	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	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	2013		
за прием пищи:	720	26,7	25,3	94,3	712,1	5,05	0,47	0,29	0,40	0,19	107,71	368,74	163,92	7,75	939,16	12,08	0,02	0,11		
Ужин																				
ЖАРЕНАЯ ЖАРКА	150	3,9	4,1	21,5	138,6	0,23	0,07	0,07	0,02	0,06	73,01	115,91	18,31	0,54	121,45	4,05	0,01	0,02		
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	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	2018		
ПЕЧЕНИЧНЫЙ	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	2013		
за прием пищи:	580	6,2	4,3	70,1	344,0	0,25	0,10	0,08	0,02	0,06	99,39	145,16	32,31	1,38	171,75	4,05	0,01	0,03		
за день:		36,3	32,9	196,4	1 238,1	10,39	0,62	0,44	0,45	0,36	263,72	567,09	212,77	11,66	1 464,89	21,40	0,03	0,15		

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
	Масса порции	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																			
	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	90,33	4,44	0,01	0,02	
	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
	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,86	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	2008
прием пищи:	350	6,2	4,1	48,8	259,8	38,02	0,11	0,12	0,07	0,45	63,11	77,73	21,71	1,27	251,96	4,44	0,01	0,17	
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	466,84	4,00	0,00	0,03	2012
	500	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	2008
	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
	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	
	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
	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	
прием пищи:	960	17,0	24,8	81,5	616,8	7,58	0,23	0,15	0,35	0,02	88,51	203,25	70,72	3,53	661,35	6,89	0,01	0,10	2013
Ужин																			
	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	2011
	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	
	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
	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	
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	2013
иен:		35,7	43,7	175,4	1 240,5	47,32	0,45	0,37	0,77	0,50	210,43	409,16	131,28	7,19	1 167,24	15,17	0,04	0,33	

11

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ 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																					
БЫКОВЕННАЯ	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	51,08	0,84	0,01	0,01	421	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	
	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	
прием пищи:	350	4,6	3,3	48,1	242,7	4,02	0,07	0,04	0,01	0,05	33,70	46,64	16,51	2,67	339,85	2,84	0,01	0,02			
Обед																					
ОБЕДНЫЙ 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	
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			
НА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,2	14,5	34,3	316,9	13,09	0,20	0,16	0,03	0,00	37,84	197,54	54,22	3,24	1 014,28	10,50	0,01	0,10	143	2018	
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	308	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:	664	20,6	19,0	105,3	578,2	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																					
	50	8,6	9,3	8,0	141,3	0,28	0,04	0,07	0,04	0,07	12,10	95,41	15,88	1,36	113,13	2,86	0,01	0,05			
ЕЧЕННАЯ 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	
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	
прием пищи:	460	19,6	15,2	74,6	513,2	0,71	0,29	0,19	0,04	0,07	55,43	289,83	133,06	6,14	417,37	4,97	0,01	0,07			
день:		44,8	37,4	228,1	1 434,0	25,54	0,74	0,48	0,29	0,12	177,74	647,51	249,03	14,41	2 354,33	23,52	0,04	0,23			
12																					

12

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Жиры, 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			
		Белки, г	Углеводы, г																	
II Завтрак																				
50	50	6,5	7,8	13,4	151,5	0,29	0,03	0,08	0,03	0,03	162,01	106,80	11,11	0,35	64,58	1,08	0,01	0,01	485	2012
200	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
100	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,96	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,00	0,15	2008
350	350	7,3	8,0	30,7	229,1	38,26	0,09	0,11	0,04	0,03	206,64	126,75	25,39	0,74	230,22	1,08	0,01	0,16		
Обед																				
250	250	2,1	4,0	15,7	107,2	6,96	0,06	0,05	0,21	0,00	46,79	50,19	29,00	1,44	485,71	7,45	0,00	0,03	81	2011
50	50	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	150	16,4	7,6	35,2	275,2	0,60	0,45	0,10	0,21	0,03	72,79	157,62	63,46	4,74	566,85	4,49	0,00	0,03	306	2011
50	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	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	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	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	770	37,3	30,4	93,6	796,4	8,12	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																				
150	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	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	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	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		
410	410	17,6	17,4	82,7	562,6	0,42	0,13	0,13	0,05	0,00	107,59	228,12	59,64	2,64	263,33	4,74	0,02	0,09	115	2013
62,2	62,2	55,8	207,0	1 588,1	47,80	0,85	0,53	0,71	0,06	0,06	470,83	743,87	216,22	12,22	1 771,73	22,31	0,05	0,40		

13

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	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	30,03	55,71	7,18	0,36	55,82	0,95	0,01	0,01			
	200	0,0	0,0	25,1	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,53	3,60	1,90	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	2018		
	100	0,4	0,4	9,5	45,8	4,00	0,02	0,02	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338		
	350	6,5	8,5	64,4	362,6	4,03	0,06	0,07	0,04	54,96	89,21	16,18	2,34	334,68	2,95	0,01	0,02			
Обед																				
	250	1,8	5,1	10,3	93,8	8,20	0,08	0,04	0,20	34,74	43,29	19,99	0,95	359,24	3,90	0,00	0,02	99		
	60	8,2	10,3	5,8	149,4	1,65	0,04	0,07	0,26	17,02	79,87	14,85	0,94	162,92	3,78	0,01	0,06	260		
	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	1,59	966,65	8,50	0,05	310		
	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	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	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	2013		
	720	17,7	19,6	82,0	576,6	23,47	0,32	0,25	0,50	98,76	261,84	92,39	4,75	1 577,00	16,18	0,01	0,14			
Ужин																				
	50	5,8	12,2	0,2	133,0	0,00	0,10	0,00	0,00	18,00	81,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
	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	72,18	0,87	0,01	331		
	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		
	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	364		
	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	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	115		
	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		
		41,4	50,6	229,2	1 541,1	28,52	0,64	0,37	0,71	0,24	208,07	516,52	153,07	10,72	2 072,01	20,01	0,04	0,16		
14																				
день:																				

14

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборная 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																					
	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			
А. НОВОМОСКОВСКАЯ																					
ЗАХАРОВ	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	
УЛИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,00	300	2008	
в прием пищи:	350	4,8	3,8	44,9	236,0	38,00	0,11	0,06	0,02	0,05	57,35	53,00	20,21	0,76	217,00	1,06	0,01	0,16			
Обед																					
	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	
СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ																					
Я ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРИХ	60	12,8	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	0,06			
ХИЖКА ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	150	5,3	5,8	32,5	202,9	0,00	0,15	0,02	0,01	0,03	20,84	100,68	37,00	1,31	101,09	2,14	0,00	0,01	169	2008	
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	
Ж 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	
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			
в прием 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	115	2013	
Ужин																					
	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			
СТУДЕНЧЕСКИЙ*																					
ПЕЛЬ 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	
ЗАХАРОВ	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			
в прием 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			
в день:		38,3	42,9	185,3	1 283,8	66,00	0,64	0,42	0,62	0,32	275,07	542,79	174,51	8,71	1 528,75	22,05	0,03	0,34			

15

16 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	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	0,00	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	0,00	2018
	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	0,01	2011
	350	6,6	4,8	48,5	266,3	4,12	0,09	0,06	0,03	0,00	113,25	94,09	20,98	2,85	301,45	2,04	0,00	0,01	0,01	
в прием пищи:																				
Обед																				
	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	0,03	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	0,09	2011
	150	0,0	5,1	0,0	45,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	11,20	1,31	1,85	0,04	0,81	0,00	0,00	0,00	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	0,00	2008
	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	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	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	0,00	2013
	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	0,13	
в прием пищи:																				
Ужин																				
	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	0,09	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	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	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	0,00	2013
	410	16,3	19,6	88,5	568,8	2,01	0,15	0,12	0,44	0,00	46,30	212,30	66,79	2,80	327,94	5,00	0,02	0,10	0,10	
в прием пищи:																				
в день:																				
		44,0	48,1	200,0	1 411,3	14,28	0,45	0,35	0,88	0,02	234,14	540,13	152,84	9,17	1 330,08	16,30	0,04	0,24	0,24	

16

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур			
	Масса порции	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																				
	60	5,2	2,0	36,1	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	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018	
	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	2008	
прием пищи:	360	6,1	2,2	53,4	260,4	37,98	0,12	0,05	0,02	56,22	60,39	21,94	0,87	228,82	0,76	0,01	0,16			
Обед																				
	250	8,4	7,3	42,3	269,0	0,60	0,11	0,09	0,24	37,07	85,65	15,82	1,16	132,60	4,76	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	169,79	3,73	0,01	0,05	292	2011
	150	6,5	6,5	29,8	203,0	0,41	0,17	0,09	0,00	21,25	145,91	96,08	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	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	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	115	2013	
прием пищи:	730	27,3	25,0	121,1	819,6	4,04	0,39	0,27	0,49	100,81	354,23	146,63	6,65	607,25	10,51	0,04	0,10			
Ужин																				
	50	8,6	9,3	6,0	141,3	0,28	0,04	0,07	0,04	12,10	95,41	15,88	1,36	113,13	2,95	0,01	0,06			
	150	6,7	8,2	42,3	270,5	1,62	0,09	0,04	0,22	26,15	61,97	16,12	1,41	158,34	2,21	0,01	0,02	332	2008	
	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	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	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	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	115	2013	
прием пищи:	510	20,7	22,7	90,9	650,3	2,92	0,22	0,14	0,41	64,33	215,71	58,12	4,34	359,66	5,16	0,03	0,08			
день:		54,1	49,9	265,4	1 730,4	44,94	0,73	0,46	0,92	0,46	221,38	630,33	226,98	11,96	1 195,72	16,43	0,08	0,34		

17

18 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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
II Завтрак																				
чай	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
сахар	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
	100	0,4	0,4	45,6	45,6	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
прием пищи:	350	3,1	2,0	41,7	200,1	4,90	0,05	0,06	0,03	0,17	33,71	40,12	15,06	3,02	379,32	4,24	0,01	0,02		
Обед																				
рынок 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	0,88	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	0,06	0,00	10,94	112,86	12,31	1,09	147,44	4,56	0,02	0,09	297	2011
радиация из риса и пшена "дружба"	150	4,8	3,4	36,7	190,5	0,00	0,10	0,02	0,01	0,05	18,38	93,41	33,69	1,02	86,33	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
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		
ленинградский	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	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	0,05	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 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
сахар	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
ленинградский	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
прием пищи:	510	14,2	22,4	64,0	513,8	11,25	0,30	0,13	0,18	0,07	87,47	223,78	66,03	3,77	841,84	8,45	0,00	0,04		
день:	40,8	51,7	176,9	1 338,0	24,39	0,62	0,38	0,62	0,29	194,06	567,41	167,77	10,62	1 978,24	23,28	0,03	0,20			

18

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
Пшеничка 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		
Пшеничка 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	2018	
Пшеничка с сахаром	100	0,8	0,2	38,0	37,96	0,06	0,03	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	2008	
за прием пищи:	350	4,4	5,7	63,4	325,3	37,96	0,10	0,06	0,03	0,09	56,89	52,47	17,95	0,45	203,03	1,38	0,01	0,16		
Обед																				
Пшеничка с картошкой	250	2,4	2,8	20,4	117,2	0,08	0,06	0,06	0,21	0,00	28,65	63,87	26,96	1,01	474,67	4,72	0,00	0,03	2011	
Пшеничка с картошкой 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	9,84	0,01	0,08	2018	
Пшеничка 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	2018	
Пшеничка с 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		
Пшеничка с 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	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																				
Пшеничка 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	2011	
Пшеничка 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	2018	
Пшеничка с 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		
Пшеничка с 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	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	426,63	4,84	0,01	0,07		
за день:		43,0	42,9	214,3	1 421,2	53,51	0,68	0,51	0,44	0,31	257,65	622,51	246,10	10,84	1 843,78	20,88	0,04	0,35		

19

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
Чай	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		
Сахар	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	
Жир	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	2011	
за прием пищи:	350	3,4	3,3	35,0	185,9	4,09	0,05	0,07	0,03	0,12	56,65	53,20	16,54	2,54	355,01	5,28	0,00	0,02		
Обед																				
Щи 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	
Куриные сосиски с томатным соусом	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	
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	168	
Пот 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	
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	2018	
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	
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	63,01	3,83	660,61	10,31	0,02	0,12		
Ужин																				
Пот из белокачанной 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	
Оселедь 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	
Сахар	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		
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:		29,7	46,1	205,4	1 360,4	35,64	0,50	0,39	0,67	0,12	199,61	476,82	172,21	9,53	2 395,99	27,53	0,03	0,21		

20