

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Солн с. Каратаево
Л. Н. Аметиева

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с ограниченными возможностями здоровья,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст 12 лет и старше

зимний период

на период 2024 учебного года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети -ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп -туры	Сборник рецепту р
		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																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	60	0,7	4,1	4,4	58,5	1,22	0,0 2	0,0 3	0,9 6	0,0 0	25,35	27,64	17,37	0,50	108,10	2,58	0,0 0	0,0 3	41	2012
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,0 0	0,0 1	0,0 4	0,0 0	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,0 0	0,0 0		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,0	4,8	0,0	43,5	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 3	0,0 9	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	560	3,4	11,0	30,9	236,7	1,84	0,0 6	0,0 6	1,0 2	0,0 9	51,26	58,54	33,34	1,45	191,43	2,98	0,0 0	0,0 3		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	3,1	7,5	62,8	20,5 5	0,0 3	0,0 3	0,3 5	0,0 0	29,28	22,15	13,13	0,90	148,25	2,24	0,0 0	0,0 1	48	2011
СВЕКОЛЬНИК	300	2,6	5,0	19,7	134,4	8,60	0,0 7	0,0 7	0,2 6	0,0 0	57,83	74,64	36,10	1,80	600,86	9,34	0,0 0	0,0 4	81	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	18,2	18,8	44,5	420,1	1,04	0,2 8	0,2 0	0,3 3	0,0 4	44,26	292,8 2	154,7 0	5,84	433,96	6,45	0,0 1	0,0 8	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	805	26,4	28,0	110,7	803,9	30,1 9	0,4 6	0,3 3	0,9 5	0,0 4	154,9 2	437,3 8	223,7 0	9,63	##### #	18,4 8	0,0 2	0,1 4		
Всего за день:		29,8	39,0	141,6	1 040,5	32,0 3	0,5 2	0,3 9	1,9 8	0,1 3	206,1 8	495,9 2	257,0 4	11,0 8	##### #	21,4 6	0,0 2	0,1 7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- -туры	Сборник рецепту р
		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																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,4	2,1	4,5	38,6	2,10	0,0 1	0,0 1	0,0 0	0,0 0	10,75	11,74	6,23	0,57	106,75	2,12	0,0 0	0,0 1	54	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,7	6,5	1,1	77,6	0,58	0,0 2	0,0 3	0,1 7	0,0 5	14,52	38,78	6,97	0,47	66,50	1,78	0,0 0	0,0 3	106	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,0 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,0 0	0,0 0	309	2018
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	500	8,7	11,8	64,4	399,7	3,73	0,0 9	0,0 8	0,1 8	0,0 5	51,99	102,8 2	31,70	2,73	319,51	4,42	0,0 1	0,0 4		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	270	2,4	5,6	17,7	131,9	7,24	0,0 9	0,0 6	0,2 2	0,0 0	55,64	75,55	28,65	1,28	524,64	4,75	0,0 0	0,0 3	96	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,2	2,7	32,7	0,80	0,0 1	0,0 1	0,0 7	0,0 3	5,30	6,04	3,35	0,14	43,77	0,53	0,0 0	0,0 0		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	5,3	25,3	164,7	12,2 8	0,1 4	0,1 2	0,0 3	0,0 7	51,95	101,1 8	35,90	1,43	904,31	10,1 4	0,0 0	0,0 4	128	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,0 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	815	11,3	14,4	97,0	566,5	21,3 8	0,3 2	0,2 3	0,3 3	0,1 0	140,7 7	233,1 3	89,64	4,46	##### #	16,4 0	0,0 1	0,0 8		
Всего за день:		20,0	26,1	161,4	966,2	25,1 1	0,4 1	0,3 1	0,5 1	0,1 6	192,7 6	335,9 6	121,3 4	7,19	##### #	20,8 2	0,0 1	0,1 2		

2

3 день

		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергетическая ценность , ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	5,6	54,2	9,11	0,0 1	0,0 2	0,0 0	0,0 0	22,59	16,74	7,70	0,49	98,11	1,60	0,0 0	0,0 1	45	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,6	16,5	46,0	378,6	1,13	0,0 7	0,0 8	0,1 9	0,0 0	16,48	152,4 9	38,98	1,32	187,00	4,09	0,0 2	0,0 8	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,0 0	0,0 1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	550	15,9	20,2	90,4	610,0	14,2 6	0,1 5	0,1 4	0,2 0	0,0 0	71,41	212,3 3	69,06	4,80	625,50	7,69	0,0 2	0,1 0		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	1,6	3,6	30,3	0,84	0,0 1	0,0 2	0,5 2	0,0 0	13,45	13,77	9,50	0,40	74,56	1,46	0,0 0	0,0 1	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	270	7,8	5,5	33,3	214,0	4,52	0,2 1	0,0 8	0,2 5	0,0 0	41,75	99,32	41,60	2,41	499,12	4,33	0,0 0	0,0 3	65	2018
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50	8,4	10,5	7,5	158,1	1,99	0,0 5	0,0 7	0,2 4	0,0 0	21,87	81,80	15,36	1,01	176,28	3,91	0,0 1	0,0 6	290	2011
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,0	2,9	0,0	26,1	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 2	0,0 5	18,04	2,17	2,64	0,07	1,48	0,00	0,0 0	0,0 0		
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,0 0	0,0 0	303	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	800	21,1	20,7	73,8	567,3	7,37	0,3 4	0,1 9	1,0 3	0,0 5	117,4 1	245,3 8	90,30	5,26	839,36	9,70	0,0 2	0,1 1		
Всего за день:		37,0	40,9	164,3	1 177,4	21,6 3	0,4 9	0,3 3	1,2 3	0,0 5	188,8 2	457,7 1	159,3 6	10,0 6	##### #	17,3 8	0,0 3	0,2 1		

4 день

		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергети -ческая ценность , ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп -туры	Сборник рецепту р
Завтрак																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82,2	4,80	0,0 4	0,0 0	0,2 7	0,0 0	12,00	27,60	12,00	0,54	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	30	2008
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,9	13,8	2,7	182,7	1,27	0,0 4	0,0 9	0,1 2	0,0 3	14,82	102,5 7	13,92	1,08	169,88	4,43	0,0 1	0,0 8		
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	4,6	38,8	230,9	0,00	0,2 3	0,1 2	0,0 1	0,0 5	17,58	188,2 0	127,0 4	4,41	266,80	2,31	0,0 0	0,0 1	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	550	25,7	24,8	75,5	627,4	6,08	0,3 5	0,2 3	0,4 0	0,0 8	62,34	351,5 7	168,1 3	7,05	499,07	6,74	0,0 2	0,1 0		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	3,1	5,4	53,0	2,49	0,0 1	0,0 2	0,0 0	0,0 0	22,18	24,20	12,03	0,76	172,38	4,10	0,0 0	0,0 1	50	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,1	8,8	79,5	12,1 5	0,0 5	0,0 4	0,1 9	0,0 0	46,31	41,95	20,49	0,96	311,34	3,87	0,0 0	0,0 2		
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	12,1	9,4	23,5	228,1	11,6 1	0,1 5	0,1 6	0,4 6	0,0 0	33,63	157,4 7	43,89	2,22	866,56	10,7 5	0,0 1	0,1 0	143	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,0 6	0,0 2	0,0 0	0,0 0	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,0 0	0,0 1		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	805	21,6	17,9	91,5	617,0	26,2 7	0,3 2	0,2 7	0,6 5	0,0 0	134,0 6	297,0 2	106,7 6	5,87	##### #	19,1 7	0,0 2	0,1 5		
Всего за день:		47,3	42,7	167,0	1 244,4	32,3 6	0,6 7	0,5 0	1,0 5	0,0 8	196,4 0	648,5 9	274,9 0	12,9 1	##### #	25,9 1	0,0 3	0,2 4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети -ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп -туры	Сборник рецепту р
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг		

Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 7	0,0 0	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	13	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	5,8	49,6	275,2	0,35	0,0 5	0,0 9	0,0 3	0,0 6	78,19	128,8 2	35,40	0,59	157,90	6,83	0,0 1	0,0 3	207	2018
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	389	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,0 0	0,0 1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	550	9,4	14,8	78,7	487,7	4,35	0,1 2	0,1 3	0,1 0	0,0 6	101,8 7	170,9 6	54,48	3,29	487,50	8,83	0,0 1	0,0 4		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	270	2,6	3,1	22,1	126,9	7,13	0,0 9	0,0 6	0,2 2	0,0 0	30,98	69,38	28,82	1,08	512,15	5,07	0,0 0	0,0 4	101	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	0,7	3,9	2,9	48,8	0,80	0,0 1	0,0 0	0,1 2	0,0 0	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	20,1	6,2	42,0	304,6	0,00	0,5 5	0,1 2	0,0 3	0,0 9	81,17	183,9 7	73,16	5,68	659,43	4,59	0,0 0	0,0 2	306	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	810	27,9	13,5	105,9	656,8	7,93	0,7 2	0,2 0	0,3 7	0,0 9	135,2 4	306,7 1	125,4 2	8,00	##### #	9,66	0,0 1	0,0 7		
Всего за день:		37,2	28,3	184,6	1 144,5	12,2 7	0,8 4	0,3 3	0,4 7	0,1 5	237,1 0	477,6 7	179,9 0	11,2 9	##### #	18,4 9	0,0 2	0,1 1		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети -ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп -туры	Сборник рецепту р
		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																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,5	2,5	7,7	55,8	0,86	0,0 2	0,0 3	0,8 6	0,0 0	19,83	21,33	14,71	0,39	86,15	2,15	0,0 0	0,0 2	17	2018
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,0 0	0,0 1	0,0 4	0,0 0	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,0 0	0,0 0		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	180	0,0	4,8	0,0	43,5	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 3	0,0 9	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018

МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ																				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	550	3,2	9,3	34,2	233,9	1,48	0,0 6	0,0 6	0,9 2	0,0 9	45,73	52,23	30,67	1,34	169,49	2,55	0,0 0	0,0 3		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,8	2,6	6,2	52,4	17,1 1	0,0 2	0,0 2	0,3 0	0,0 0	24,40	18,47	10,96	0,75	123,55	1,87	0,0 0	0,0 1	48	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	3,3	5,8	16,5	131,5	0,72	0,0 4	0,0 5	0,2 9	0,2 2	28,06	42,64	10,14	0,66	80,98	2,48	0,0 1	0,0 1	106	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	13,4	19,2	55,2	447,5	1,33	0,0 8	0,0 9	0,2 3	0,0 0	19,35	178,5 6	46,30	1,54	218,60	4,72	0,0 2	0,0 9	291	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,0 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	790	22,1	28,1	129,0	858,6	20,2 1	0,2 2	0,2 0	0,8 1	0,2 2	96,05	287,6 4	88,81	4,56	575,09	9,60	0,0 3	0,1 2		
Всего за день:		25,2	37,4	163,1	1 092,6	21,6 9	0,2 7	0,2 6	1,7 4	0,3 1	141,7 8	339,8 7	119,4 8	5,90	744,58	12,1 5	0,0 3	0,1 5		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,1	2,8	3,9	45,5	2,56	0,0 3	0,0 3	0,2 6	0,0 7	9,59	24,27	9,13	0,37	128,91	2,00	0,0 0	0,0 1	40	2011
СУП КУБАНСКИЙ	200	9,6	8,0	21,2	195,7	5,90	0,2 0	0,1 0	0,3 3	0,0 0	44,17	118,4 5	40,46	2,39	586,30	6,50	0,0 0	0,0 6	102	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,0 0	0,0 1		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,3	2,1	17,2	98,4	0,26	0,0 2	0,0 6	0,0 1	0,0 0	61,95	59,58	22,25	0,83	134,26	4,50	0,0 0	0,0 0	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	570	15,6	13,6	66,3	454,1	12,7 2	0,3 0	0,2 2	0,6 1	0,0 7	136,3 3	234,8 8	87,95	6,12	##### #	15,0 0	0,0 1	0,0 8		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	60	0,7	4,1	4,4	58,5	1,22	0,0 2	0,0 3	0,9 6	0,0 0	25,35	27,64	17,37	0,50	108,10	2,58	0,0 0	0,0 3	41	2012

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,3	6,0	15,3	125,7	10,5 0	0,0 5	0,0 6	0,2 7	0,0 0	56,71	57,24	30,23	1,50	443,74	7,05	0,0 0	0,0 3	82	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	180	10,7	14,5	21,2	259,2	11,5 8	0,1 4	0,1 4	0,0 5	0,0 0	25,29	140,7 7	37,29	1,98	846,82	9,67	0,0 1	0,0 9	143	2018
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,0	0,0	23,2	92,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	10,49	3,60	1,80	0,00	0,78	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	805	18,4	25,8	93,5	684,0	23,3 1	0,3 0	0,2 6	1,2 8	0,0 0	133,9 2	277,0 1	104,8 4	5,07	##### #	19,7 5	0,0 1	0,1 5		
Всего за день:		34,0	39,3	159,9	1 138,0	36,0 3	0,6 0	0,4 8	1,8 9	0,0 7	270,2 5	511,8 9	192,7 9	11,1 9	##### #	34,7 5	0,0 2	0,2 3		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	5,6	54,2	9,11	0,0 1	0,0 2	0,0 0	0,0 0	22,59	16,74	7,70	0,49	98,11	1,60	0,0 0	0,0 1	45	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	150	15,2	15,7	37,1	350,1	0,86	0,2 4	0,1 7	0,2 8	0,0 3	36,88	244,0 6	128,9 5	4,87	361,67	5,38	0,0 1	0,0 7	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,0 0	0,0 1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	550	19,5	19,4	81,6	581,5	13,9 9	0,3 2	0,2 3	0,2 8	0,0 3	91,81	303,9 0	159,0 3	8,35	800,17	8,97	0,0 1	0,0 9		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2,6	2,9	21,7	123,5	7,39	0,0 9	0,0 6	0,2 1	0,0 0	29,41	68,26	28,69	1,09	522,38	5,14	0,0 0	0,0 3	101	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,5	2,7	35,5	0,80	0,0 1	0,0 1	0,0 6	0,0 0	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,0 0	0,0 0		

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,0	4,8	0,0	43,5	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 3	0,0 9	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,0 0	0,0 1		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	800	8,2	10,6	68,2	402,0	8,19	0,1 8	0,1 1	0,3 0	0,0 9	62,73	127,8 8	55,71	2,50	658,31	5,67	0,0 1	0,0 5		
Всего за день:		27,8	30,0	149,8	983,5	22,1 9	0,5 0	0,3 3	0,5 8	0,1 2	154,5 4	431,7 8	214,7 4	10,8 5	##### #	14,6 4	0,0 2	0,1 3		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	3,0	5,2	51,2	1,36	0,0 2	0,0 3	0,8 8	0,0 0	21,90	22,97	15,88	0,63	121,20	2,44	0,0 0	0,0 2	71	1997
КУРИЦА ПО- СИЦИЛИЙСКИ	60	10,6	12,6	5,6	178,6	2,35	0,0 5	0,0 9	0,2 0	0,0 0	20,40	100,4 3	16,92	1,18	208,65	4,73	0,0 1	0,0 7	310	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,2	7,6	44,1	261,1	0,00	0,0 4	0,0 2	0,0 0	0,0 0	17,25	83,02	30,48	0,55	62,35	0,86	0,0 1	0,0 3	305	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,0 6	0,0 2	0,0 0	0,0 0	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	550	19,1	23,5	89,1	645,4	3,72	0,1 7	0,1 6	1,0 7	0,0 0	79,56	247,1 9	81,43	3,56	467,48	8,03	0,0 2	0,1 3		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4,6	77,1	6,87	0,0 2	0,0 2	0,1 4	0,0 0	16,60	23,95	10,80	0,53	157,90	2,24	0,0 0	0,0 1	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	270	1,9	3,4	14,4	96,4	7,13	0,0 8	0,0 6	0,2 2	0,0 0	23,57	53,32	23,67	0,92	501,20	4,91	0,0 0	0,0 3	100	2008
БРИЗОЛЬ	50	10,3	14,5	3,1	184,1	0,35	0,0 4	0,1 0	0,0 6	0,2 2	17,33	105,3 0	13,64	1,30	123,71	4,88	0,0 1	0,0 6	293	2011
КАРТОФЕЛЬ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ С ПАПРИКОЙ	150	3,7	10,9	29,6	231,6	14,7 9	0,1 7	0,1 1	0,0 1	0,0 0	21,13	98,19	38,67	1,69	##### #	9,20	0,0 0	0,0 5	146	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,0 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,0 0	0,0 1		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		

Итого за прием пищи:	800	22,0	35,5	107,6	839,4	30,1 9	0,4 0	0,3 3	0,4 3	0,2 2	104,9 4	336,3 0	111,1 7	6,23	##### #	21,7 7	0,0 2	0,1 7
Всего за день:		41,1	59,0	196,7	1 484,9	33,9 1	0,5 7	0,4 9	1,5 0	0,2 2	184,5 0	583,4 8	192,6 0	9,79	##### #	29,7 9	0,0 4	0,3 0

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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																				
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	150	5,0	7,0	29,5	201,9	0,42	0,08	0,10	0,04	0,08	93,11	110,34	28,07	0,62	164,75	8,09	0,00	0,01	190	2008
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
КОМПОТ 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
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	27	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
ХЛЕБ 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		
Итого за прием пищи:	557	10,2	9,5	58,3	381,5	1,47	0,16	0,37	0,07	0,08	286,79	275,52	59,60	1,16	423,29	8,09	0,00	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	300	6,0	3,6	41,5	222,3	6,96	0,15	0,09	0,24	0,00	43,61	94,02	41,12	1,95	574,78	4,80	0,00	0,04	79	2012
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	11,3	13,1	3,2	179,4	1,38	0,04	0,10	0,07	0,01	21,40	101,52	13,50	1,06	172,62	4,92	0,01	0,07	290	2011
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	6,6	5,6	29,9	196,2	0,00	0,17	0,10	0,02	0,07	15,82	145,56	98,45	3,41	206,34	1,78	0,00	0,01	173	2011
ЧАЙ 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
ХЛЕБ 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		
ХЛЕБ 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		
Итого за прием пищи:	800	28,4	22,6	113,6	775,4	8,36	0,44	0,31	0,33	0,08	102,90	389,42	174,18	7,79	##### #	11,50	0,02	0,13		
Всего за день:		38,6	32,1	171,9	1 156,8	9,82	0,60	0,67	0,41	0,16	389,69	664,94	233,78	8,95	##### #	19,59	0,02	0,17		

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1,2	3,7	6,1	64,1	3,36	0,0 3	0,0 4	0,7 9	0,0 0	22,02	30,97	19,63	0,68	200,19	3,27	0,0 0	0,0 2	54	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,0 0	0,0 1	0,0 4	0,0 0	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,0 0	0,0 0		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,0	4,8	0,0	43,5	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 3	0,0 9	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	550	3,8	10,6	32,6	242,3	3,97	0,0 7	0,0 7	0,8 6	0,0 9	47,93	61,87	35,59	1,63	283,53	3,67	0,0 0	0,0 3		
Обед																				
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	60	2,0	6,9	5,1	91,3	2,50	0,0 4	0,0 6	0,2 5	0,2 0	13,78	39,45	11,72	0,58	176,09	3,52	0,0 0	0,0 2		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	300	1,6	3,2	11,8	82,8	6,06	0,0 7	0,0 5	0,2 5	0,0 0	33,07	47,03	22,16	0,88	413,03	4,23	0,0 0	0,0 3	112	2011
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	150	17,0	16,2	13,5	267,3	5,03	0,1 1	0,0 0	0,0 2	0,0 0	21,11	190,9 5	36,18	3,02	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	258	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,0	0,0	23,2	92,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	10,49	3,60	1,80	0,00	0,78	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,0 6	0,0 2	0,0 0	0,0 0	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,0 0	0,0 1		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	800	27,3	26,8	97,4	740,9	13,5 9	0,3 2	0,1 5	0,5 2	0,2 0	97,09	349,0 7	98,59	6,10	706,00	7,75	0,0 1	0,0 5		
Всего за день:		31,1	37,4	130,0	983,2	17,5 6	0,4 0	0,2 2	1,3 8	0,2 9	145,0 2	410,9 4	134,1 8	7,73	989,53	11,4 2	0,0 1	0,0 8		

11

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети -ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп -туры	Сборник рецепту р
		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																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,4	4,1	3,1	54,8	3,20	0,0 2	0,0 0	0,1 8	0,0 0	8,00	18,40	8,00	0,36	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	30	2008

СУП С РИСОМ И С МЯСОМ	250	9,2	4,6	12,1	127,1	1,00	0,0 3	0,0 0	0,0 3	0,0 0	15,01	85,04	17,01	1,20	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,0 0	0,0 0	303	2018
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	550	15,2	11,8	52,3	376,8	4,22	0,1 1	0,0 3	0,2 1	0,0 0	47,80	156,0 9	43,30	3,03	82,22	0,00	0,0 0	0,0 0		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	1,0	2,7	7,5	58,3	4,31	0,0 4	0,0 3	0,0 0	0,0 0	6,53	27,58	10,15	0,47	260,82	2,42	0,0 0	0,0 1	35	2011
СВЕКОЛЬНИК	270	2,3	4,5	17,6	120,4	7,73	0,0 7	0,0 6	0,2 4	0,0 0	52,49	67,27	32,50	1,62	540,34	8,40	0,0 0	0,0 3	81	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,0	12,3	7,6	181,1	2,45	0,0 5	0,0 9	0,4 0	0,0 0	31,93	100,2 2	20,55	1,25	218,89	4,95	0,0 1	0,0 7	260	2011
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,5	4,6	25,0	163,5	0,00	0,1 5	0,0 8	0,0 2	0,0 6	13,18	121,3 0	82,04	2,84	171,95	1,49	0,0 0	0,0 1	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	805	23,5	25,1	96,9	710,8	14,5 1	0,3 8	0,2 9	0,6 6	0,0 6	129,8 6	367,0 9	166,6 8	7,57	##### #	17,7 1	0,0 2	0,1 4		
Всего за день:		38,7	36,9	149,2	1 087,6	18,7 3	0,4 9	0,3 2	0,8 7	0,0 6	177,6 6	523,1 8	209,9 8	10,6 0	##### #	17,7 1	0,0 2	0,1 4		

12

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети -ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп -туры	Сборник рецепту р
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	3,0	9,3	66,9	1,03	0,0 2	0,0 3	1,0 3	0,0 0	23,79	25,60	17,65	0,46	103,38	2,58	0,0 0	0,0 3	17	2018
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ	80	6,9	7,3	8,0	125,2	2,84	0,0 5	0,0 0	0,0 2	0,0 0	22,68	74,66	16,07	0,57	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	237	2008

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	5,3	25,3	164,7	12,2 8	0,1 4	0,1 2	0,0 3	0,0 7	51,95	101,1 8	35,90	1,43	904,31	10,1 4	0,0 0	0,0 4	128	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	560	14,3	15,8	62,0	448,7	16,1 5	0,2 6	0,1 7	1,0 7	0,0 7	106,7 0	231,6 7	81,49	3,18	##### #	12,7 2	0,0 0	0,0 7		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	300	8,7	6,0	37,1	237,8	5,02	0,2 3	0,0 8	0,2 8	0,0 0	46,46	110,5 4	46,29	2,68	555,17	4,82	0,0 0	0,0 3	65	2018
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	0,7	3,9	2,9	48,8	0,80	0,0 1	0,0 0	0,1 2	0,0 0	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0		
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	2,4	0,0	21,8	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 5	15,03	1,81	2,20	0,06	1,23	0,00	0,0 0	0,0 0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	810	14,0	12,7	79,0	485,8	5,84	0,3 1	0,1 2	0,4 1	0,0 5	86,76	168,6 7	73,60	4,27	644,59	4,82	0,0 1	0,0 4		
Всего за день:		28,3	28,5	141,1	934,5	21,9 9	0,5 7	0,2 9	1,4 9	0,1 2	193,4 6	400,3 4	155,0 9	7,45	##### #	17,5 4	0,0 1	0,1 1		

13

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	3,1	5,4	53,0	2,49	0,0 1	0,0 2	0,0 0	0,0 0	22,18	24,20	12,03	0,76	172,38	4,10	0,0 0	0,0 1	50	2011
КУРИЦА ПО- ТАЙСКИ	150	11,6	16,1	45,2	372,7	1,62	0,0 7	0,0 9	0,2 5	0,0 3	31,82	154,7 4	41,41	1,45	211,84	4,39	0,0 2	0,0 8	310	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,0 0	0,0 1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	550	16,0	19,8	89,5	602,9	8,12	0,1 5	0,1 5	0,2 6	0,0 3	86,34	222,0 4	75,82	5,21	724,61	10,4 8	0,0 2	0,1 1		

Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,8	2,6	6,2	52,4	17,1 5	0,0 2	0,0 2	0,3 0	0,0 0	24,45	18,50	10,97	0,75	123,74	1,87	0,0 0	0,0 1	48	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,7	6,3	19,7	146,6	8,04	0,1 0	0,0 7	0,2 4	0,0 0	61,97	83,97	31,84	1,43	582,94	5,28	0,0 0	0,0 4	96	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	10,3	17,9	13,1	255,0	5,58	0,1 0	0,1 1	0,4 3	0,0 0	33,70	121,4 0	29,14	1,56	457,93	7,05	0,0 1	0,0 8	308	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,3	2,1	12,4	79,0	0,26	0,0 2	0,0 6	0,0 1	0,0 0	60,24	59,58	21,89	0,83	133,99	4,50	0,0 0	0,0 0	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,0 0	0,0 1		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	805	21,5	30,0	85,7	703,8	31,0 3	0,3 2	0,2 9	0,9 9	0,0 0	198,5 1	338,7 7	114,9 6	5,84	##### #	19,1 5	0,0 2	0,1 4		
Всего за день:		37,4	49,8	175,1	1 306,7	39,1 6	0,4 7	0,4 4	1,2 4	0,0 3	284,8 5	560,8 1	190,7 7	11,0 5	##### #	29,6 3	0,0 3	0,2 5		

14

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9,2	7,8	52,2	316,1	0,34	0,2 2	0,0 9	0,0 3	0,0 8	91,07	186,7 0	57,80	1,87	235,47	8,82	0,0 0	0,0 2	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	5,7	9,4	1,4	113,5	0,12	0,0 3	0,1 8	0,1 3	0,9 5	46,36	88,41	7,15	0,96	91,86	10,2 8	0,0 1	0,0 2	214	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,0 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,0 0	0,0 0	309	2018
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,0 6	0,0 2	0,0 0	0,0 0	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	550	21,0	20,5	122,1	758,9	1,52	0,3 4	0,3 1	0,1 6	1,0 3	168,2 9	342,5 3	89,40	4,88	499,39	19,6 3	0,0 2	0,0 5		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,1	4,9	10,5	95,4	14,5 8	0,0 6	0,0 5	0,2 3	0,0 0	55,58	50,35	24,60	1,16	373,65	4,65	0,0 0	0,0 2		

СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,00	0,00		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,5	2,7	35,5	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00		
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,8	4,2	37,1	205,4	0,00	0,10	0,02	0,02	0,06	19,61	93,75	33,98	1,01	85,31	1,61	0,00	0,02	175	2011
ЧАЙ 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
ХЛЕБ 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		
ХЛЕБ 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		
Итого за прием пищи:	815	12,0	12,7	89,5	523,8	15,40	0,24	0,12	0,31	0,06	106,19	200,61	83,41	3,69	596,09	7,24	0,01	0,05		
Всего за день:		33,0	33,2	211,6	1 282,7	16,92	0,59	0,43	0,47	1,09	274,47	543,15	172,80	8,58	#####	26,86	0,02	0,10		

15

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети -ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп -туры	Сборник рецепту р
		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																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	36,2	6,07	0,0 1	0,0 1	0,0 0	0,0 0	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,0 0	0,0 0	45	2011
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,9	13,8	2,7	182,7	1,27	0,0 4	0,0 9	0,1 2	0,0 3	14,82	102,5 7	13,92	1,08	169,88	4,43	0,0 1	0,0 8		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,0	4,8	0,0	43,5	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 3	0,0 9	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	550	14,8	20,8	30,9	371,0	7,35	0,0 9	0,1 2	0,1 4	0,1 2	51,83	140,2 7	32,47	2,24	286,02	5,50	0,0 1	0,0 8		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,0	4,5	6,3	70,5	3,10	0,0 2	0,0 2	0,0 1	0,0 0	19,62	26,38	12,65	0,77	191,97	3,97	0,0 0	0,0 1	56	2008

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	270	2,6	3,1	22,1	126,9	7,13	0,0 9	0,0 6	0,2 2	0,0 0	30,98	69,38	28,82	1,08	512,15	5,07	0,0 0	0,0 4	101	2011
БЕФСТРОГАНОВ	60	9,3	14,0	6,6	194,9	1,68	0,0 4	0,0 8	0,0 5	0,0 0	24,96	89,78	13,21	0,97	169,10	4,74	0,0 1	0,0 6	375	1996
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,4	21,1	137,2	10,2 4	0,1 2	0,1 0	0,0 3	0,0 6	43,32	84,33	29,92	1,19	753,54	8,45	0,0 0	0,0 3	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	800	20,5	26,3	95,1	705,9	22,1 5	0,3 4	0,2 9	0,3 1	0,0 6	138,7 6	315,2 3	104,0 4	5,09	##### #	22,2 2	0,0 2	0,1 5		
Всего за день:		35,3	47,2	126,0	1 076,9	29,5 0	0,4 3	0,4 1	0,4 6	0,1 8	190,6 0	455,5 0	136,5 1	7,34	##### #	27,7 2	0,0 3	0,2 4		

16

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 7	0,0 0	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	13	2008
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,1	2,8	3,9	45,5	2,56	0,0 3	0,0 3	0,2 6	0,0 7	9,59	24,27	9,13	0,37	128,91	2,00	0,0 0	0,0 1	40	2011
СУП КУРИНЫЙ	270	7,0	8,6	8,7	140,5	4,34	0,0 7	0,0 8	0,4 5	0,0 0	34,17	88,79	24,67	1,18	343,92	5,43	0,0 1	0,0 6	100	2008
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,0 0	0,0 0	303	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	550	10,4	19,9	27,5	330,9	6,91	0,1 3	0,1 3	0,7 8	0,0 7	60,85	140,7 1	46,09	2,39	522,05	7,43	0,0 1	0,0 8		
Обед																				
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	60	2,0	6,9	5,1	91,3	2,50	0,0 4	0,0 6	0,2 5	0,2 0	13,78	39,45	11,72	0,58	176,09	3,52	0,0 0	0,0 2		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,3	6,0	15,3	125,7	10,5 0	0,0 5	0,0 6	0,2 7	0,0 0	56,71	57,24	30,23	1,50	443,74	7,05	0,0 0	0,0 3	82	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,0 0	0,0 0	0,0 1	0,0 0	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,0 0	0,0 0		

БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	13,9	19,8	55,2	454,4	1,35	0,0 8	0,1 0	0,2 3	0,0 0	19,78	183,0 1	46,78	1,58	224,42	4,90	0,0 2	0,1 0	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	805	22,9	33,8	114,8	858,9	14,3 7	0,2 5	0,2 5	0,7 6	0,2 0	116,0 0	330,4 3	110,1 7	5,05	937,89	15,9 2	0,0 3	0,1 5		
Всего за день:		33,3	53,7	142,3	1 189,8	21,2 8	0,3 8	0,3 8	1,5 4	0,2 7	176,8 6	471,1 3	156,2 6	7,44	##### #	23,3 5	0,0 3	0,2 3		

17

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети -ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп -туры	Сборник рецепту р
		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																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	60	0,7	4,1	4,4	58,5	1,22	0,0 2	0,0 3	0,9 6	0,0 0	25,35	27,64	17,37	0,50	108,10	2,58	0,0 0	0,0 3	41	2012
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	9,4	12,6	17,7	222,1	9,67	0,1 2	0,1 2	0,0 5	0,0 0	21,44	121,0 2	31,48	1,69	710,53	8,21	0,0 1	0,0 8	143	2018
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,0 2	0,0 2	0,0 0	0,0 0	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,0 0	0,0 1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	550	13,5	17,3	61,0	457,7	14,9 1	0,2 2	0,1 9	1,0 1	0,0 0	79,13	191,7 7	71,23	5,18	##### #	12,7 9	0,0 1	0,1 2		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4,6	77,1	6,87	0,0 2	0,0 2	0,1 4	0,0 0	16,60	23,95	10,80	0,53	157,90	2,24	0,0 0	0,0 1	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2,6	2,9	21,7	123,5	7,39	0,0 9	0,0 6	0,2 1	0,0 0	29,41	68,26	28,69	1,09	522,38	5,14	0,0 0	0,0 3	101	2011
КУРИЦА ПО- СИЦИЛИЙСКИ	60	10,6	12,6	5,6	178,6	2,35	0,0 5	0,0 9	0,2 0	0,0 0	20,40	100,4 3	16,92	1,18	208,65	4,73	0,0 1	0,0 7	310	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,0	4,8	0,0	43,5	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 3	0,0 9	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	0,00	0,0 0	0,0 0	227	2018
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,0	0,0	23,2	92,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	10,49	3,60	1,80	0,00	0,78	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	810	18,4	26,8	84,4	653,3	16,6 1	0,2 4	0,2 0	0,5 8	0,0 9	95,42	242,5 0	77,26	3,89	968,41	12,1 2	0,0 2	0,1 3		
Всего за день:		32,0	44,1	145,3	1 111,0	31,5 2	0,4 5	0,3 9	1,5 9	0,0 9	174,5 5	434,2 7	148,4 8	9,07	##### #	24,9 1	0,0 3	0,2 4		

18

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,7	2,0	5,6	43,1	1,98	0,0 1	0,0 2	0,0 0	0,0 0	18,53	19,64	9,94	0,64	142,94	3,47	0,0 0	0,0 1	к/к	к/к
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,0 0	0,0 1	0,0 4	0,0 0	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,0 0	0,0 0		
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	6,6	5,6	29,9	196,2	0,00	0,1 7	0,1 0	0,0 2	0,0 7	15,82	145,5 6	98,45	3,41	206,34	1,78	0,0 0	0,0 1	173	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,0 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,0 5	0,0 2	0,0 0	0,0 0	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,0 0	0,0 1		
Итого за прием пищи:	550	10,7	9,8	78,8	446,6	3,64	0,2 4	0,1 4	0,0 6	0,0 7	58,38	202,3 9	126,4 1	5,40	507,98	6,18	0,0 1	0,0 3		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82,2	4,80	0,0 4	0,0 0	0,2 7	0,0 0	12,00	27,60	12,00	0,54	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0	30	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	3,3	5,8	16,5	131,5	0,72	0,0 4	0,0 5	0,2 9	0,2 2	28,06	42,64	10,14	0,66	80,98	2,48	0,0 1	0,0 1	106	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	10,9	8,5	21,1	205,1	10,4 4	0,1 4	0,1 4	0,4 1	0,0 0	30,25	141,6 6	39,48	2,00	779,38	9,67	0,0 1	0,0 9	143	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	800	20,9	20,8	81,3	596,3	15,9 8	0,2 9	0,2 2	0,9 7	0,2 2	92,39	260,2 3	82,73	4,58	948,55	12,1 5	0,0 2	0,1 1		
Всего за день:		31,6	30,5	160,2	1 042,9	19,6 2	0,5 2	0,3 7	1,0 3	0,2 9	150,7 7	462,6 1	209,1 4	9,98	##### #	18,3 4	0,0 3	0,1 4		

19

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		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																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	1,7	5,1	6,6	79,4	0,31	0,0 2	0,0 7	0,0 3	0,0 6	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,0 0	0,0 0	182	2011
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,0 5	0,2 6	0,0 4	0,0 0	180,0 0	142,5 0	21,00	0,00	219,00	0,00	0,0 0	0,0 3		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,0 0	0,0 0	300	2018
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	27	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,0 0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	557	7,0	7,5	35,6	260,0	1,38	0,1 0	0,3 4	0,0 6	0,0 6	261,6 0	211,9 5	40,82	0,89	357,11	5,40	0,0 0	0,0 3		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	2,5	5,5	47,4	1,27	0,0 2	0,0 3	0,7 8	0,0 0	20,70	20,77	14,28	0,60	112,28	2,20	0,0 0	0,0 2	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	300	6,0	3,6	41,5	222,3	6,96	0,1 5	0,0 9	0,2 4	0,0 0	43,61	94,02	41,12	1,95	574,78	4,80	0,0 0	0,0 4	79	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	13,7	16,1	38,2	352,3	14,2 0	0,2 2	0,1 8	0,0 4	0,0 0	41,01	221,4 0	60,55	3,64	##### #	11,4 7	0,0 1	0,1 1	143	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,0 0	0,0 0	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,0 4	0,0 1	0,0 0	0,0 0	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,0 0	0,0 0		
Итого за прием пищи:	800	24,6	22,5	124,1	798,6	22,4 3	0,4 6	0,3 2	1,0 6	0,0 0	125,2 1	381,5 6	135,3 9	7,27	##### #	18,4 7	0,0 1	0,1 7		
Всего за день:		31,6	30,0	159,6	1 058,6	23,8 1	0,5 6	0,6 5	1,1 2	0,0 6	386,8 0	593,5 1	176,2 1	8,16	##### #	23,8 7	0,0 1	0,2 1		