

МЕНЮ

Диетпитание



Утверждено

Заведующий
Юмрина Лариса Петровна

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ 160	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С ИЗЮМОМ 160	КАША ЯЧНЕВАЯ С ИЗЮМОМ 160	КАША ПШЕНИЧНАЯ С ЯБЛОКОМ 160	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП "ДРУЖБА" С ЯБЛОКАМИ 160	КАША ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ 160	КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ 160	КАША ПЕРЛОВАЯ С ИЗЮМОМ 160	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 160	КАША ВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С ИЗЮМОМ 160
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180
II Завтрак									
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША) 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА 180	НАПИТОК ИЗ КУРАТИ (АБРИКОС СУШЕНЫЙ) 180
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАЛУСТОЙ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАЛУСТОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 60	ИКРА ОВОЩНАЯ 60
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАЛУСТОЙ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПТОЙ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПТОЙ (РАССОЛЬНИК ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) 180	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) 180	СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПТОЙ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) 180	СУП СВЕКОЛЬНИК (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) 180
КОТЛЕТЫ ИЗ РУБЛЕННЫХ ИЗ ИНДЕЙКИ 80	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ИНДЕЙКОЙ 200	ИНДЕЙКА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 180	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ИНДЕЙКОЙ 200	ВИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ 70	КАЛУСТА ТУШЕНАЯ 150	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ 180	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ИНДЕЙКИ 80	ТЕОТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ 80
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	ТЕОТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ 80	ЗАТЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ИНДЕЙКОЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30
РИС ОТВАРНОЙ 110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ИЗ КУРАТИ (АБРИКОС СУШЕНЫЙ) 180	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА 180	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50				ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180				НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180				КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50
Полдник									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 200	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200
Ужин									
САЛАТ СВЕКОЛКА 60	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ 150	САЛАТ "СЛЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	ТЕОТЕЛИ РЫБНЫЕ 80	САЛАТ СВЕКОЛКА 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 100	КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ 200	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 130	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 180	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100		БАНАН СВЕЖИЙ 95	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ГРУША СВЕЖАЯ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН СВЕЖИЙ 95		ГРУША СВЕЖАЯ 100

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
КАША МАННАЯ С КАЗОМОМ	160	1,66	3,88	22,05	129,58	10,17	0,04	0,00	0,00	1,97	0,00	0,02	14,05	6,71	23,11	0,37	126,9	0,00	0,00	0,00	189	2008				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙОВЫИ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,57	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к	2008				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,34	0,44	25,24	168,21	16,50	0,09	0,01	0,00	1,10	0,00	0,04	9,79	9,90	44,01	2,05	76,13	2,80	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	390	5,10	4,32	50,97	312,92	26,81	0,13	0,03	0,00	3,07	0,00	0,07	28,56	19,13	70,83	2,84	190,93	2,80	0,00	0,00						
II Завтрак																										
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША)	180	0,09	0,07	7,08	29,56	0,11	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,01	3,92	2,42	3,22	0,41	34,87	0,22	0,00	0,00	к/к	2008				
Итого за прием пищи:	180	0,09	0,07	7,08	29,56	0,11	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,01	3,92	2,42	3,22	0,41	34,87	0,22	0,00	0,00						
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАПУСТОИ	60	1,11	3,56	3,90	52,61	0,07	0,02	10,80	0,00	1,55	0,00	0,03	31,20	10,32	22,23	0,68	125,67	2,13	0,01	0,00		2012				
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОИ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	2,22	2,66	11,63	80,16	4,51	0,06	12,36	0,40	1,31	0,00	0,06	55,60	28,35	57,87	1,38	393,04	6,14	0,04	0,00	80	2008				
КОТЛЕТЫ ИЗ РУБЛЕННЫХ ИЗ ИНДЕЙКИ	80	13,27	17,48	3,10	227,79	1,69	0,04	0,50	0,01	1,44	0,00	0,13	14,70	14,20	132,74	1,19	110,08	0,67	0,00	0,01	272	2008				
СОУС БЕЛЫИ ОСНОВНОЙ	30	0,18	1,48	1,09	18,31	1,02	0,00	0,14	0,00	0,63	0,00	0,00	3,34	0,84	1,97	0,05	4,02	0,04	0,00	0,00	347	2012				
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,67	6,19	28,21	179,26	28,65	0,02	0,00	0,00	2,70	0,00	0,02	2,83	17,69	53,17	0,35	39,30	0,55	0,02	0,01	315	2012				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,33	0,14	10,50	50,77	0,62	0,01	44,00	0,08	0,00	0,00	0,03	12,80	3,15	1,53	0,27	5,72	0,00	0,00	0,00	441	2008				
Итого за прием пищи:	690	22,99	31,94	78,99	776,32	53,06	0,15	67,80	0,49	7,63	0,00	0,27	120,47	74,55	269,51	3,92	677,83	9,53	0,07	0,02						
Полдник																										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,27	0,06	12,50	52,06	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	16,67	6,30	13,93	0,32	100,34	0,00	0,00	0,00	к/к	2008				
Итого за прием пищи:	250	3,48	0,49	33,06	219,48	16,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	16,67	6,30	13,93	0,32	100,34	0,00	0,00	0,00						
Ужин																										
САЛАТ СВЕКОЛКА	60	0,86	3,10	9,62	70,04	0,05	0,02	1,82	0,00	1,32	0,00	0,03	22,96	12,49	28,39	0,83	205,78	3,19	0,01	0,00	50	2008				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,18	7,61	25,90	185,14	24,57	0,15	13,10	0,01	3,18	0,00	0,09	17,06	34,04	86,11	1,50	930,44	8,19	0,05	0,00	335	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,12	2,97	0,30	10,58	0,00	0,00	0,00	к/к	2008				
БЕЛКОКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,90	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	590	7,64	11,45	68,57	478,81	41,84	0,19	22,58	0,01	4,98	0,00	0,14	61,04	55,76	125,87	4,31	1 359	12,91	0,07	0,00						
Всего за день:		39,30	48,27	238,67	1 817,09	138,32	0,49	90,86	0,50	15,76	0,00	0,50	230,66	158,16	483,36	11,80	2 363	25,46	0,14	0,02						



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЕС" С ИЗЮМОМ	160	2,03	4,84	20,91	135,71	9,14	0,07	0,00	0,00	2,17	0,00	0,03	19,03	22,08	57,03	0,84	133,56	0,91	0,01	0,00	189	2008					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,34	0,44	25,24	168,21	16,50	0,09	0,01	0,00	1,10	0,00	0,04	9,79	9,90	44,01	2,05	76,13	2,80	0,00	0,00		2008					
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЛХОВЫЙ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к						
Итого за прием пищи:	390	5,47	5,28	49,83	319,05	25,78	0,16	0,03	0,00	3,27	0,00	0,08	33,54	34,50	104,75	3,26	222,38	3,71	0,01	0,00							
II Завтрак																											
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	6,51	27,33	0,14	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	2,61	1,26	1,74	0,35	48,80	0,35	0,00	0,00	к/к						
Итого за прием пищи:	180	0,07	0,07	6,51	27,33	0,14	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	2,61	1,26	1,74	0,35	48,80	0,35	0,00	0,00		к/к					
Обед																											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,66	1,66	3,47	35,29	1,76	0,05	2,20	0,00	1,33	0,00	0,03	9,90	10,40	30,72	0,35	54,45	0,00	0,00	0,00		2012					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	7,96	2,15	24,27	148,75	20,11	0,24	4,94	0,57	3,49	0,00	0,08	56,76	45,78	107,13	2,68	558,26	5,66	0,05	0,00	99	2008					
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ИНДЕЙКОЙ	200	20,30	27,64	18,58	405,65	11,07	0,14	22,47	0,46	3,87	0,00	0,26	74,70	53,51	244,84	2,97	759,96	7,95	0,05	0,02	141	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	1,70	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	402	2008					
Итого за прием пищи:	670	33,13	31,88	71,72	776,46	49,44	0,43	29,61	1,03	8,69	0,00	0,37	149,11	111,39	382,69	6,00	1 373,39	13,61	0,10	0,02							
Полдник																											
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,36	0,15	13,77	64,58	0,67	0,01	47,52	0,09	0,00	0,00	0,03	13,28	3,28	1,66	0,29	6,21	0,00	0,00	0,00	441	2008					
Итого за прием пищи:	230	3,57	0,58	34,33	232,00	17,17	0,01	47,52	0,09	0,00	0,00	0,03	13,28	3,28	1,66	0,29	6,21	0,00	0,00	0,00							
Ужин																											
ОВОЩНОЕ РАТУ С БАКЛАЖАНАМИ	150	2,42	10,03	14,23	157,31	8,94	0,10	6,84	0,22	4,35	0,00	0,08	25,70	23,90	88,06	0,71	565,47	5,44	0,04	0,00	142	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	11,53	46,48	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,44	1,98	3,71	0,37	12,75	0,00	0,00	0,00	к/к						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,90	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	480	6,04	10,77	53,81	407,11	26,19	0,12	14,50	0,22	4,83	0,00	0,11	40,36	31,99	80,17	2,76	790,56	6,97	0,05	0,00							
Всего за день:		48,28	48,58	216,20	1 761,95	118,72	0,73	92,36	1,34	16,90	0,00	0,59	238,90	182,42	571,01	12,66	2 441,34	24,64	0,16	0,02							

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Крахмал, г																					
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША РЫЧЕВАЯ С ИЗЮМОМ	160	1.94	3.76	22.84	133.29	11.29	0.06	0.00	0.00	1.51	0.00	0.02	24.53	12.32	66.85	0.61	119.66	0.00	0.02	0.01	184					2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3.34	0.44	25.24	168.21	16.50	0.09	0.01	0.00	1.10	0.00	0.04	9.79	9.90	44.01	2.05	76.13	2.80	0.00	0.00						2008	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	180	0.10	0.00	3.68	15.13	0.14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.72	2.52	3.71	0.37	12.69	0.00	0.00	0.00	к/к					к/к	
Итого за прием пищи:	390	5.38	4.20	51.76	316.63	27.93	0.15	0.03	0.00	2.61	0.00	0.07	39.04	24.74	114.57	3.03	208.48	2.80	0.02	0.01							
II Завтрак																											
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.08	0.07	6.69	28.03	0.13	0.00	0.58	0.00	0.09	0.00	0.00	3.08	1.69	2.30	0.36	42.04	0.29	0.00	0.00	к/к					к/к	
Итого за прием пищи:	180	0.08	0.07	6.69	28.03	0.13	0.00	0.58	0.00	0.09	0.00	0.00	3.08	1.69	2.30	0.36	42.04	0.29	0.00	0.00							
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.37	0.06	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	26.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00						2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПЮЙ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	1.80	1.74	14.67	81.65	12.13	0.05	3.76	0.31	0.83	0.00	0.03	29.07	20.25	48.01	0.72	239.99	2.82	0.04	0.00	91					2008	
ИНДЕЙКА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	19.51	22.95	14.63	344.32	8.89	0.11	20.29	0.25	1.89	0.00	0.23	64.45	45.00	223.79	2.62	632.98	6.32	0.04	0.02	302					2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.21	0.43	20.56	167.42	16.50	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	0.00							
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (АВРИКОС СУШЕНЫЙ)	180	0.54	0.03	9.70	41.73	0.32	0.01	0.17	0.06	0.00	0.00	0.02	22.78	11.79	14.19	0.32	186.11	0.00	0.01	0.00	к/к					к/к	
Итого за прием пищи:	650	25.54	25.21	61.06	643.49	37.90	0.19	30.20	0.63	2.78	0.00	0.30	130.05	85.41	311.11	4.26	1143.40	10.93	0.10	0.02							
Полдник																											
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.21	0.43	20.56	167.42	16.50	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	0.00							
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0.00	0.00	21.91	131.70	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.58	1.94	4.50	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	411					2008	
Итого за прием пищи:	250	3.21	0.43	42.47	299.12	16.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.58	1.94	4.50	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00							
Ужин																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.50	10.18	8.02	130.02	4.18	0.06	7.60	0.55	4.55	0.00	0.06	24.85	20.61	49.17	0.87	250.61	3.37	0.03	0.00	30					2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	17.25	7.15	8.99	183.58	4.88	0.14	1.04	0.32	1.20	0.49	0.19	63.92	37.99	247.26	1.74	394.03	136.07	0.52	0.01	255					2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.21	0.43	20.56	167.42	16.50	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	0.00							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.12	0.00	7.98	32.41	0.16	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.74	3.92	4.45	0.44	15.63	0.00	0.00	0.00	к/к					к/к	
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1.43	0.48	19.95	91.20	1.90	0.04	9.50	0.02	0.00	0.00	0.05	7.60	39.90	26.60	0.57	330.60	0.00	0.00	0.00						2008	
Итого за прием пищи:	525	23.51	18.24	65.50	604.63	27.62	0.24	18.16	0.89	5.75	0.49	0.31	106.11	102.42	327.48	3.62	990.87	139.44	0.55	0.01							
Всего за день:		57.72	48.15	227.48	1891.90	110.53	0.58	48.97	1.52	11.23	0.49	0.68	289.86	216.20	759.96	11.27	2385.44	153.46	0.67	0.04							

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	160	1,71	3,24	16,21	100,86	9,77	0,05	0,27	0,00	1,65	0,00	0,01	7,03	11,84	32,66	0,57	50,51	0,81	0,00	0,00	169	2012	
БУТЕРБРОД С ДЖЕКОМ	50	3,34	0,44	25,24	168,21	16,50	0,09	0,01	0,00	1,10	0,00	0,04	9,79	9,90	44,01	2,05	76,13	2,80	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к		
Итого за прием пищи:	390	5,15	3,68	45,13	284,20	26,41	0,14	0,30	0,00	2,75	0,00	0,06	21,54	24,26	80,38	2,99	139,33	3,61	0,00	0,00			
II Завтрак																							
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	180	0,52	0,06	13,97	59,04	0,22	0,02	0,12	0,04	0,00	0,00	0,02	22,95	11,14	17,82	0,41	184,10	0,00	0,00	0,00	441	2008	
Итого за прием пищи:	180	0,52	0,06	13,97	59,04	0,22	0,02	0,12	0,04	0,00	0,00	0,02	22,95	11,14	17,82	0,41	184,10	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,66	3,05	3,88	45,51	0,05	0,01	1,82	0,00	1,32	0,00	0,02	16,48	9,09	17,94	0,59	131,08	3,19	0,01	0,00	50	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (РАССОЛЬНИК ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	2,92	1,85	20,11	109,40	17,43	0,06	3,72	0,30	1,51	0,00	0,04	34,82	24,10	93,71	1,05	281,70	2,68	0,04	0,01	91	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ИНДЕЙКОЙ	200	21,72	26,32	21,97	412,23	19,14	0,17	10,92	0,30	2,17	0,00	0,28	34,89	49,69	260,07	2,66	891,29	7,42	0,05	0,02	258	2008	
ХИЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00			
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	6,51	27,33	0,14	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	2,61	1,26	1,74	0,35	48,80	0,35	0,00	0,00	к/к		
Итого за прием пищи:	670	28,58	31,72	73,03	761,89	53,26	0,25	17,16	0,60	5,11	0,00	0,34	88,80	84,34	373,46	4,65	1 352,87	13,64	0,10	0,03			
Полдник																							
ХИЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00			
КОМОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,27	0,06	12,50	52,06	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	16,67	6,30	13,93	0,32	100,34	0,00	0,00	0,00	к/к		
Итого за прием пищи:	250	3,48	0,49	33,06	219,48	16,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	16,67	6,30	13,93	0,32	100,34	0,00	0,00	0,00			
Ужин																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	3,00	5,25	51,22	0,19	0,02	1,36	0,88	1,62	0,00	0,03	21,95	15,91	23,02	0,63	121,40	2,44	0,02	0,00	71	1997	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПАЧАЯ	180	4,04	5,13	42,64	232,85	43,30	0,04	0,00	0,00	2,24	0,00	0,02	14,17	28,23	81,15	0,57	59,93	0,83	0,03	0,01	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	5,08	20,80	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,69	3,92	4,45	0,44	15,54	0,00	0,00	0,00	к/к		
ХИЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,90	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	590	8,28	8,87	81,02	508,19	60,76	0,08	9,02	0,88	4,34	0,00	0,08	58,03	54,17	117,02	3,32	409,21	4,80	0,06	0,01			
Всего за день:		46,01	44,82	246,21	1 832,80	157,15	0,51	26,60	1,52	12,20	0,00	0,51	207,99	180,21	602,61	11,69	2 185,85	22,05	0,16	0,04			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП "ДРУЖБА" С ЯБЛОКАМИ	180	3.10	3.51	30.92	168.89	20.66	0.08	2.19	0.00	1.86	0.00	0.02	16.97	21.29	63.34	1.86	205.86	1.68	0.01	0.01	0.01	169				2012	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3.34	0.44	25.24	168.21	16.50	0.09	0.01	0.00	1.10	0.00	0.04	9.79	9.90	44.01	2.05	76.13	2.80	0.00	0.00	0.00					2008	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЛХОВЫЙ	180	0.10	0.00	3.68	15.13	0.14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.72	2.52	3.71	0.37	12.69	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к					к/к
Итого за прием пищи:	390	6.54	3.95	59.84	352.23	37.30	0.17	2.22	0.00	2.96	0.00	0.07	31.48	33.71	111.06	4.28	294.68	4.48	0.01	0.01	0.01						
II Завтрак																											
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.07	0.07	6.51	27.33	0.14	0.01	0.70	0.00	0.11	0.00	0.00	2.61	1.26	1.74	0.35	48.80	0.35	0.00	0.00	0.00	к/к					к/к
Итого за прием пищи:	180	0.07	0.07	6.51	27.33	0.14	0.01	0.70	0.00	0.11	0.00	0.00	2.61	1.26	1.74	0.35	48.80	0.35	0.00	0.00	0.00						
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.37	0.06	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.01	0.01	100				2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	4.48	3.01	29.32	162.73	25.77	0.10	4.14	0.52	1.92	0.00	0.05	36.38	24.52	65.24	1.30	321.73	4.03	0.04	0.01	0.01	306				2012	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	10.44	12.76	10.17	209.74	9.26	0.05	0.00	0.01	1.56	0.00	0.10	9.22	11.59	100.45	1.12	83.50	0.73	0.00	0.01	0.01	347				2012	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.18	1.48	1.09	18.31	1.02	0.00	0.14	0.00	0.63	0.00	0.00	3.34	0.84	1.97	0.05	4.02	0.04	0.00	0.00	0.00	323				2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.60	4.83	29.91	189.24	29.92	0.17	0.00	0.00	4.93	0.00	0.09	16.43	98.21	145.49	3.43	205.56	1.78	0.01	0.00	0.00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.21	0.43	20.56	167.42	16.50	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	0.00	0.00						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.33	0.14	10.50	50.77	0.62	0.01	44.00	0.08	0.00	0.00	0.03	12.80	3.15	1.53	0.27	5.72	0.00	0.00	0.00	0.00	441				2008	
Итого за прием пищи:	690	25.72	22.71	103.05	806.58	83.15	0.35	54.26	0.62	9.10	0.00	0.29	91.92	146.68	339.80	6.77	704.85	8.37	0.06	0.02	0.02						
Полдник																											
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.21	0.43	20.56	167.42	16.50	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	0.00	0.00						
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0.00	0.00	21.91	131.70	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.58	1.94	4.50	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	411				2008	
Итого за прием пищи:	250	3.21	0.43	42.47	299.12	16.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.58	1.94	4.50	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00						
Ужин																											
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	1.71	3.35	6.67	63.71	5.29	0.02	0.64	0.10	1.27	0.16	0.03	12.01	6.77	30.65	0.42	51.01	2.18	0.00	0.00	0.00	261				2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.29	5.02	18.69	129.26	17.73	0.11	9.46	0.00	2.09	0.00	0.07	12.30	24.57	62.12	1.07	671.43	5.91	0.04	0.00	0.00	335				2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.21	0.43	20.56	167.42	16.50	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	0.00	0.00						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.12	0.00	5.08	20.80	0.16	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.69	3.92	4.45	0.44	15.54	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к					к/к
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.50	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00	0.00					2008	
Итого за прием пищи:	560	7.73	9.10	61.30	428.19	40.18	0.15	15.12	0.10	3.72	0.16	0.14	53.00	47.26	113.22	3.93	892.98	9.09	0.05	0.00	0.00						
Всего за день:																											
		43.27	36.26	273.17	1 913.45	177.72	0.68	72.30	0.72	15.89	0.16	0.50	190.59	230.85	570.32	15.33	1 941.96	22.29	0.12	0.03	0.03						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Крахмал , г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ С КИСЛОМ	160	2,00	3,94	22,96	135,53	10,57	0,06	0,00	0,00	1,60	0,00	0,03	17,19	12,97	49,44	0,92	119,97	0,00	0,00	0,01	0,00	189	2008				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,34	0,44	25,24	168,21	16,50	0,09	0,01	0,00	1,10	0,00	0,04	9,79	9,90	44,01	2,05	76,13	2,80	0,00	0,00	0,00	2008					
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	390	5,44	4,38	51,88	318,87	27,21	0,15	0,03	0,00	2,70	0,00	0,08	31,70	25,39	97,16	3,34	208,79	2,80	0,00	0,01							
II Завтрак																											
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУША)	180	0,09	0,07	7,08	29,56	0,11	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,01	3,92	2,42	3,22	0,41	34,87	0,22	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к				
Итого за прием пищи:	180	0,09	0,07	7,08	29,56	0,11	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,01	3,92	2,42	3,22	0,41	34,87	0,22	0,00	0,00							
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,66	3,05	3,88	45,51	0,05	0,01	1,82	0,00	1,32	0,00	0,02	16,48	9,09	17,94	0,59	131,08	3,19	0,01	0,00	0,00	50	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	5,20	2,05	18,79	116,23	15,20	0,13	6,70	0,46	0,85	0,00	0,08	58,26	38,51	124,80	1,81	538,90	3,90	0,04	0,00	0,00	99	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,03	4,07	13,89	105,93	1,80	0,04	27,66	0,07	1,80	0,00	0,05	71,28	24,49	48,95	1,47	300,92	4,93	0,02	0,00	0,00	131	2008				
ТЕФЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ	80	9,83	12,73	6,13	178,38	5,78	0,03	0,22	0,01	1,02	0,00	0,09	8,81	12,84	101,49	0,73	76,31	0,28	0,00	0,01	285	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	1,70	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	402	2008					
Итого за прием пищи:	700	21,93	22,33	69,06	636,69	39,33	0,21	36,40	0,54	4,99	0,00	0,24	162,60	86,63	293,18	4,60	1 047,96	12,30	0,07	0,01							
Полдник																											
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00							
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,00	0,00	15,44	97,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,76	1,89	3,60	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	411	2008					
Итого за прием пищи:	250	3,21	0,43	36,00	264,42	16,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,76	1,89	3,60	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00							
Ужин																											
САЛАТ СВЕКОЛКА	60	0,86	3,10	9,62	70,04	0,05	0,02	1,82	0,00	1,32	0,00	0,03	22,96	12,49	28,39	0,83	205,78	3,19	0,01	0,00	0,00	50	2008				
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	200	4,00	8,11	32,16	218,51	26,72	0,18	15,54	0,43	3,54	0,00	0,11	34,80	47,22	115,26	2,00	1 090,73	10,61	0,07	0,00	0,00	134	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	5,08	20,80	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,69	3,92	4,45	0,44	15,54	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,90	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	610	8,50	11,95	74,91	512,67	44,04	0,22	25,02	0,43	5,34	0,00	0,17	79,67	69,74	156,50	4,95	1 524,39	15,33	0,09	0,00							
Всего за день:		39,17	39,16	238,93	1 762,21	127,55	0,58	61,90	0,97	13,11	0,00	0,50	288,65	186,07	553,66	13,30	2 816,58	30,65	0,16	0,02							

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ	160	1,12	5,33	16,84	119,93	11,59	0,01	0,36	0,00	2,36	0,00	0,01	4,61	8,01	22,59	0,33	41,06	0,40	0,01	0,00	190				2008		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,34	0,44	25,24	168,21	16,50	0,09	0,01	0,00	1,10	0,00	0,04	9,79	9,90	44,01	2,05	76,13	2,80	0,00	0,00					2008		
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЛХОВЫЙ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к					к/к	
Итого за прием пищи:	390	4,56	5,77	45,76	303,27	28,23	0,10	0,39	0,00	3,46	0,00	0,06	19,12	20,43	70,31	2,75	129,88	3,20	0,01	0,00							
II Завтрак																											
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,36	0,15	9,90	49,10	0,67	0,01	47,52	0,09	0,00	0,00	0,03	13,21	3,28	1,66	0,29	6,09	0,00	0,00	0,00	441				2008		
Итого за прием пищи:	180	0,36	0,15	9,90	49,10	0,67	0,01	47,52	0,09	0,00	0,00	0,03	13,21	3,28	1,66	0,29	6,09	0,00	0,00	0,00							
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,06	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00					2008		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	3,43	1,49	29,33	144,71	26,58	0,10	5,90	0,31	0,77	0,00	0,05	33,36	32,86	83,56	1,12	396,12	4,22	0,05	0,00	92				2008		
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,18	1,48	1,09	18,31	1,02	0,00	0,14	0,00	0,63	0,00	0,00	3,34	0,94	1,97	0,05	4,02	0,04	0,00	0,00	347				2012		
ЗАПЕКАНКА КАРТОВЕЛЬНАЯ С ИНДЕЙКОЙ	180	20,27	24,25	24,75	399,12	20,07	0,19	12,10	0,62	2,29	0,00	0,27	44,66	56,09	258,13	2,82	961,70	8,79	0,07	0,02	299				2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	6,51	27,33	0,14	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	2,61	1,26	1,74	0,35	48,80	0,35	0,00	0,00	к/к					к/к	
Итого за прием пищи:	680	27,64	27,78	83,74	765,26	64,37	0,32	24,82	0,94	3,86	0,00	0,34	97,72	99,42	370,52	4,94	1 494,96	15,19	0,13	0,02							
Полдник																											
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00							
КОМПОТ ИЗ ЯГОМ	180	0,24	0,05	11,26	46,86	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,01	5,67	12,54	0,29	90,31	0,00	0,00	0,00	к/к					к/к	
Итого за прием пищи:	230	3,45	0,48	31,82	214,28	16,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,01	5,67	12,54	0,29	90,31	0,00	0,00	0,00							
Ужин																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	3,00	5,25	51,22	0,19	0,02	1,36	0,88	1,62	0,00	0,03	21,95	15,91	23,02	0,63	121,40	2,44	0,02	0,00	71				1997		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	180	7,26	6,46	32,90	218,44	32,91	0,20	0,00	0,00	5,92	0,00	0,10	20,58	108,42	160,27	3,78	226,25	1,96	0,01	0,00	323				2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	5,08	20,80	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,69	3,92	4,45	0,44	15,54	0,00	0,00	0,00	к/к					к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,90	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00					2008		
Итого за прием пищи:	590	11,50	10,20	71,28	493,78	50,37	0,24	9,02	0,88	8,02	0,00	0,16	64,44	134,36	196,14	6,53	575,53	5,93	0,04	0,00							
Всего за день:		47,51	44,38	242,50	1 825,69	160,14	0,69	81,75	1,91	15,34	0,00	0,60	209,50	263,16	651,17	14,90	2 296,77	24,32	0,18	0,02							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Se, мг																	
Завтрак																																				
КАША ПЕРЛОВАЯ С ИЗЮМОМ	160	1,59	4,09	21,66	130,25	9,97	0,04	0,00	0,00	2,24	0,00	0,00	0,02	17,12	9,90	56,35	0,56	109,54	0,00	0,01	0,01	189	2008													
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,34	0,44	25,24	168,21	16,50	0,09	0,01	0,00	1,10	0,00	0,00	0,04	9,79	9,90	44,01	2,05	76,13	2,80	0,00	0,00	2008														
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к													
Итого за прием пищи:	390	5,03	4,53	50,58	313,59	26,61	0,13	0,03	0,00	3,34	0,00	0,00	0,07	31,63	22,32	104,07	2,98	198,36	2,80	0,01	0,01															
II Завтрак																																				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	7,48	31,20	0,14	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	2,63	1,26	1,74	0,35	48,83	0,35	0,00	0,00	к/к	к/к													
Итого за прием пищи:	180	0,07	0,07	7,48	31,20	0,14	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	2,63	1,26	1,74	0,35	48,83	0,35	0,00	0,00															
Обед																																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАПУСТОЙ	60	1,11	3,56	3,90	52,61	0,07	0,02	10,80	0,00	1,55	0,00	0,00	0,03	31,20	10,32	22,23	0,68	125,67	2,13	0,01	0,00	2012														
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	2,05	2,76	12,08	82,13	8,03	0,07	7,39	0,45	1,40	0,00	0,00	0,05	38,41	24,61	52,87	1,01	288,28	3,91	0,02	0,00	94	2008													
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	180	19,82	25,00	32,31	433,76	31,02	0,07	0,73	0,27	2,81	0,00	0,00	0,19	24,84	40,32	228,73	1,76	194,67	1,62	0,03	0,03	304	2012													
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00	0,00															
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,20	0,05	10,10	41,95	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,71	4,98	10,45	0,24	75,37	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к													
Итого за прием пищи:	650	26,39	31,80	78,95	777,87	55,62	0,17	16,92	0,72	5,76	0,00	0,00	0,28	108,16	80,23	314,28	3,69	683,99	7,66	0,06	0,03															
Полдник																																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00	0,00															
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,00	0,00	14,19	83,20	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,05	1,85	2,70	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	411	2008													
Итого за прием пищи:	250	3,21	0,43	34,75	250,62	16,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,05	1,85	2,70	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00															
Ужин																																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0,94	6,08	5,83	82,31	0,40	0,05	11,27	0,24	2,66	0,00	0,00	0,04	21,47	12,31	22,41	0,27	237,97	0,93	0,01	0,00	53	2012													
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	1,28	2,11	7,92	70,18	4,88	0,04	0,78	0,24	1,27	0,00	0,00	0,02	11,64	8,30	24,48	0,76	67,44	1,82	0,01	0,00	255	2012													
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00	0,00															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	5,08	20,80	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,69	3,92	4,45	0,44	15,54	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к													
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,43	0,48	19,95	91,20	1,90	0,04	9,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,05	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00		2008													
Итого за прием пищи:	525	6,98	9,10	59,34	431,91	23,84	0,13	21,57	0,50	3,93	0,00	0,00	0,12	50,40	64,43	77,94	2,04	651,55	2,75	0,02	0,00															
Всего за день:		41,68	45,93	231,10	1 805,19	122,98	0,44	41,22	1,22	13,14	0,00	0,00	0,47	202,87	170,09	500,73	9,06	1 583,38	13,56	0,09	0,04															

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	2,63	4,47	17,14	119,14	11,91	0,07	0,00	0,00	0,00	3,07	0,00	0,03	7,06	39,01	58,21	1,38	81,98	0,71	0,00	0,00	к/к					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,34	0,44	25,24	168,21	16,50	0,09	0,01	0,00	1,10	0,00	0,00	0,04	9,79	9,90	44,01	2,05	76,13	2,80	0,00	0,00	2008					
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	390	6,07	4,91	46,06	302,48	28,55	0,16	0,03	0,00	4,17	0,00	0,00	0,08	21,57	51,43	105,93	3,80	170,80	3,51	0,00	0,00						
II Завтрак																											
НАПИТОК ИЗ ЯЗКОМА	180	0,24	0,05	11,26	46,86	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,01	5,67	12,54	0,29	90,31	0,00	0,00	0,00	к/к					
Итого за прием пищи:	180	0,24	0,05	11,26	46,86	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,01	5,67	12,54	0,29	90,31	0,00	0,00	0,00						
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,67	2,99	5,06	49,74	0,22	0,03	2,81	0,01	1,39	0,00	0,00	0,02	15,04	8,95	27,23	0,59	95,46	1,86	0,01	0,00	2012					
СУП СВЕКОЛЬНИК (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	2,36	3,55	16,65	108,48	10,32	0,09	8,08	0,40	1,67	0,00	0,06	43,41	32,13	69,90	1,47	562,57	7,49	0,05	0,00	75	2008					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕКИ	80	14,84	18,91	4,81	248,65	4,88	0,04	0,00	0,01	1,16	0,00	0,14	8,70	16,02	145,90	1,01	97,90	0,09	0,00	0,02	312	2012					
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,18	1,48	1,09	18,31	1,02	0,00	0,14	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	3,34	0,84	1,97	0,05	4,02	0,04	0,00	0,00	347	2012				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,65	5,76	21,56	148,97	20,46	0,12	10,91	0,01	2,41	0,00	0,09	14,27	28,35	71,71	1,24	774,80	6,82	0,04	0,00	0,00	335	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00	0,00						
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	1,70	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	402	2008				
Итого за прием пищи:	730	23,91	33,12	75,54	764,79	53,40	0,28	21,94	0,43	7,26	0,00	0,31	92,53	87,99	316,71	4,36	1 535,50	16,30	0,10	0,02							
Полдник																											
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00	0,00						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,33	0,14	10,50	50,77	0,62	0,01	44,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	12,80	3,15	1,53	0,27	5,72	0,00	0,00	0,00	441	2008				
Итого за прием пищи:	230	3,54	0,57	31,06	218,19	17,12	0,01	44,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	12,80	3,15	1,53	0,27	5,72	0,00	0,00	0,00						
Ужин																											
КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	200	6,20	5,77	44,12	253,53	43,33	0,06	0,54	0,17	4,69	0,00	0,00	0,04	39,82	29,43	201,86	1,38	146,99	0,70	0,04	0,03	323	2008				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00	0,00		2008				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,31	0,31	7,49	35,90	0,61	0,02	7,64	0,00	0,48	0,00	0,00	0,02	12,22	6,11	8,40	1,68	212,34	1,53	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	530	9,82	6,51	75,85	471,98	60,58	0,08	8,20	0,17	5,17	0,00	0,07	56,76	38,06	213,97	3,43	372,02	2,23	0,05	0,03							
Всего за день:		43,58	45,16	239,77	1 804,30	159,65	0,55	74,17	0,68	16,60	0,00	0,00	0,50	198,67	186,30	650,68	12,15	2 174,35	22,04	0,15	0,05						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, бл.г	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																						
КАША ВСЯНАЯ ТЕРКУНЕС- С ИЗЮМОМ	160	2,03	4,84	20,91	135,71	9,14	0,07	0,00	0,00	2,17	0,00	0,03	19,03	22,08	57,03	0,84	133,56	0,91	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	3,34	0,44	25,24	168,21	16,50	0,09	0,01	0,00	1,10	0,00	0,04	9,79	9,90	44,01	2,05	76,13	2,80	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	180	0,10	0,00	3,68	15,13	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	2,52	3,71	0,37	12,69	0,00	0,00	0,00	к/к	
Итого за прием пищи:	390	5,47	5,28	49,83	319,05	25,78	0,16	0,03	0,00	3,27	0,00	0,08	33,54	34,50	104,75	3,26	222,38	3,71	0,01	0,00		
II Завтрак																						
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (АБРИКОС СУШЕНЫЙ)	180	0,54	0,03	9,70	41,73	0,32	0,01	0,17	0,06	0,00	0,00	0,02	22,78	11,79	14,19	0,32	186,11	0,00	0,01	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	180	0,54	0,03	9,70	41,73	0,32	0,01	0,17	0,06	0,00	0,00	0,02	22,78	11,79	14,19	0,32	186,11	0,00	0,01	0,00		
Обед																						
ИЖРА ОВОЩНАЯ	60	0,88	2,71	4,81	47,47	0,22	0,03	7,89	0,39	1,37	0,00	0,03	21,20	12,93	27,75	0,61	136,43	2,78	0,02	0,00	55	2012
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	180	2,43	1,72	11,68	72,98	5,61	0,07	15,98	0,46	0,87	0,00	0,07	61,18	28,77	58,96	1,35	393,78	5,25	0,04	0,00	84	2008
ТЕФЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ	80	9,83	12,73	6,13	178,38	5,78	0,03	0,22	0,01	1,02	0,00	0,09	8,81	12,84	101,49	0,73	76,31	0,28	0,00	0,01	285	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,18	1,48	1,09	18,31	1,02	0,00	0,14	0,00	0,63	0,00	0,00	3,34	0,84	1,97	0,05	4,02	0,04	0,00	0,00	347	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПАЧАТАЯ	120	6,63	6,53	29,96	204,86	29,92	0,17	0,00	0,02	3,72	0,09	0,10	17,04	98,21	146,35	3,44	206,46	1,78	0,01	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	6,51	27,33	0,14	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	2,61	1,26	1,74	0,35	48,80	0,35	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00		
Итого за прием пищи:	700	23,23	25,67	80,74	716,75	59,19	0,31	24,93	0,88	7,72	0,09	0,29	114,18	154,85	338,26	6,53	885,80	10,48	0,07	0,01		
Полдник																						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00	239	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,13	10,71	50,72	0,56	0,01	39,60	0,07	0,00	0,00	0,03	13,08	3,18	1,38	0,24	5,30	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	250	3,51	0,56	31,27	218,14	17,06	0,01	39,60	0,07	0,00	0,00	0,03	13,08	3,18	1,38	0,24	5,30	0,00	0,00	0,00		
Ужин																						
БЛЮДЧИКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	12,58	7,88	6,92	162,81	4,76	0,10	0,64	0,01	3,30	0,00	0,07	25,97	26,72	172,11	1,09	280,75	115,37	0,45	0,00	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,29	5,02	18,69	129,26	17,73	0,11	9,46	0,00	2,09	0,00	0,07	12,30	24,57	62,12	1,07	671,43	5,91	0,04	0,00	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	5,08	20,80	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,69	3,92	4,45	0,44	15,54	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	167,42	16,50	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	0,00		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,50	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	18,60	13,63	61,55	527,29	39,65	0,23	15,12	0,01	5,75	0,00	0,18	66,96	67,21	254,68	4,60	1 122	122,28	0,50	0,00		
Итого за день:		51,35	45,17	233,09	1 822,96	142,00	0,72	79,85	1,02	16,74	0,09	0,60	250,54	271,53	713,26	14,95	2 402,31	136,47	0,59	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	457,87	445,88	2 387,12	18 237,54	1 414,76	5,97	669,98	11,40	146,91	0,74	5,45	2 308,23	2 044,99	6 056,76	127,01	22 591,09	474,94	2,42	0,29
Среднее значение за период	45,79	44,59	238,71	1 823,75	141,48	0,60	67,00	1,14	14,69	0,07	0,55	230,82	204,50	605,68	12,70	2 259,11	47,49	0,24	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,0	22,0	68,0																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Диетпитание	390	180	683	244	556