

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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			
<b>Завтрак</b>																						
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	4.1	5.1	21.9	149.4	0.07	0.18	0.03	0.11	0.07	0.06	61.37	18.89	123.61	0.61	115.86	3.05	0.03	0.01	418	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.5	2.9	9.9	80.4	0.03	0.54	0.02	0.00	0.00	0.11	112.11	21.14	88.65	0.54	187.36	9.39	0.00	0.00	397	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.2	6.0	7.3	88.5	0.02	0.00	0.03	0.53	0.11	0.01	3.68	4.46	12.54	0.28	20.70	0.54	0.00	0.00	100	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.8</b>	<b>14.0</b>	<b>39.1</b>	<b>318.3</b>	<b>0.12</b>	<b>0.72</b>	<b>0.08</b>	<b>0.64</b>	<b>0.18</b>	<b>0.18</b>	<b>177.16</b>	<b>44.49</b>	<b>224.80</b>	<b>1.43</b>	<b>323.92</b>	<b>12.98</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.5</b>	<b>45.6</b>	<b>0.02</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>14.40</b>	<b>7.20</b>	<b>9.90</b>	<b>1.98</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0.3	1.5	0.8	18.3	0.01	0.72	0.00	0.64	0.00	0.01	6.84	3.96	8.25	0.19	45.87	0.14	0.00	0.00		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/100	2.1	3.4	13.2	92.0	0.06	4.19	0.20	1.15	0.05	0.04	13.63	14.90	41.72	0.68	303.93	3.50	0.02	0.00	151	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.6	0.3	16.4	78.7	0.03	0.00	0.00	0.50	0.00	0.01	17.71	4.70	21.02	0.52	30.02	0.36	0.00	0.01	204	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	11.1	10.8	2.2	150.3	0.03	0.40	0.21	0.45	0.03	0.07	11.79	14.88	98.14	1.43	224.05	4.94	0.04	0.00	277	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.0	18.5	80.0	0.02	2.40	0.32	0.00	0.00	0.05	27.00	13.50	24.30	0.27	367.50	0.00	0.00	0.00	399	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19.4</b>	<b>16.3</b>	<b>67.5</b>	<b>498.4</b>	<b>0.20</b>	<b>7.71</b>	<b>0.73</b>	<b>3.62</b>	<b>0.08</b>	<b>0.21</b>	<b>83.45</b>	<b>58.78</b>	<b>224.75</b>	<b>4.53</b>	<b>1 025.77</b>	<b>11.18</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>			
<b>15 часов</b>																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012	
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	50	2.9	2.8	17.7	107.8	0.04	0.68	0.01	0.86	0.03	0.04	26.78	6.16	35.50	0.27	65.11	2.37	0.00	0.01	556	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7.1</b>	<b>6.4</b>	<b>24.7</b>	<b>186.4</b>	<b>0.08</b>	<b>1.46</b>	<b>0.03</b>	<b>0.86</b>	<b>0.03</b>	<b>0.20</b>	<b>179.78</b>	<b>22.96</b>	<b>143.50</b>	<b>0.39</b>	<b>284.11</b>	<b>15.87</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Уплотнённый полдник</b>																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	12.1	11.0	15.9	215.7	0.03	1.00	0.07	0.47	0.32	0.16	97.11	14.18	128.90	0.87	150.52	3.18	0.02	0.02	240	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/3	0.1	0.0	5.9	24.7	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	9.81	2.87	2.32	0.18	12.53	0.00	0.00	0.00	393	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00	117	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>388</b>	<b>15.9</b>	<b>12.5</b>	<b>46.1</b>	<b>366.0</b>	<b>0.09</b>	<b>1.68</b>	<b>0.07</b>	<b>1.72</b>	<b>0.32</b>	<b>0.18</b>	<b>116.82</b>	<b>31.90</b>	<b>169.47</b>	<b>1.95</b>	<b>228.55</b>	<b>4.98</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51.6</b>	<b>49.6</b>	<b>186.9</b>	<b>1 414.7</b>	<b>0.51</b>	<b>15.57</b>	<b>0.91</b>	<b>7.47</b>	<b>0.61</b>	<b>0.79</b>	<b>571.61</b>	<b>165.33</b>	<b>772.42</b>	<b>10.28</b>	<b>2 140.35</b>	<b>47.01</b>	<b>0.12</b>	<b>0.05</b>			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
КАША «ДРУЖБА»	150	2.8	5.7	14.1	118.8	0.04	0.31	0.03	0.29	0.08	0.07	65.76	14.30	64.44	0.27	107.07	5.75	0.00	0.00	266	2013		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.6	2.1	10.0	69.6	0.03	0.44	0.01	0.00	0.00	0.09	92.85	13.54	68.51	0.21	134.98	7.65	0.00	0.00	395	2012		
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	2.9	4.4	12.2	100.6	0.03	0.01	0.02	0.70	0.05	0.02	39.29	8.70	37.78	0.49	37.20	0.90	0.00	0.00	117	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.3</b>	<b>12.2</b>	<b>36.3</b>	<b>289.0</b>	<b>0.10</b>	<b>0.76</b>	<b>0.06</b>	<b>0.99</b>	<b>0.13</b>	<b>0.18</b>	<b>197.90</b>	<b>36.54</b>	<b>170.73</b>	<b>0.97</b>	<b>279.25</b>	<b>14.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.5</b>	<b>45.6</b>	<b>0.02</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>14.40</b>	<b>7.20</b>	<b>9.90</b>	<b>1.98</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.0	1.8	19.9	0.02	1.32	0.00	0.77	0.00	0.01	5.79	5.62	16.18	0.18	30.62	0.00	0.00	0.00		2012		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1.3	3.1	9.9	73.3	0.05	4.02	0.12	1.46	0.00	0.03	15.09	14.97	38.75	0.59	291.04	2.84	0.02	0.00	76	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.8	3.9	11.6	94.5	0.04	24.29	0.07	1.80	0.00	0.06	58.60	22.77	43.96	1.35	306.67	4.67	0.01	0.00	336	2012		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	5.4	14.4	4.1	167.9	0.13	0.00	0.02	0.30	0.06	0.04	4.66	9.15	51.64	0.62	108.55	2.55	0.02	0.00	282	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.66	1.44	3.24	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	516	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	115	2013		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>11.7</b>	<b>22.6</b>	<b>56.8</b>	<b>479.8</b>	<b>0.27</b>	<b>29.63</b>	<b>0.21</b>	<b>4.77</b>	<b>0.06</b>	<b>0.15</b>	<b>96.04</b>	<b>57.37</b>	<b>169.43</b>	<b>3.46</b>	<b>764.73</b>	<b>10.98</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>				
<b>15 часов</b>																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	40	2.9	3.6	28.4	157.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.36	10.80	30.24	0.50	50.40	0.00	0.00	0.00	609	2013		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>8.0</b>	<b>8.0</b>	<b>36.8</b>	<b>252.2</b>	<b>0.09</b>	<b>0.94</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.21</b>	<b>192.96</b>	<b>30.96</b>	<b>159.84</b>	<b>0.64</b>	<b>313.20</b>	<b>16.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Уплотнённый полдник</b>																							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2.4	5.0	19.0	131.0	0.11	9.60	0.03	0.25	0.09	0.08	11.38	24.84	63.51	1.09	682.46	6.00	0.03	0.00	125	2012		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	11.0	3.1	3.6	86.5	0.07	0.52	0.27	0.55	0.18	0.09	33.59	37.50	156.63	0.82	307.93	95.30	0.40	0.01	256	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/73	0.1	0.0	7.7	32.0	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	9.38	2.76	2.26	0.18	12.07	0.00	0.00	0.00	393	2012		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	19.4	100.5	0.05	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	7.92	11.88	30.60	0.72	52.40	1.44	0.00	0.00	117	2013		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16.5</b>	<b>9.3</b>	<b>49.7</b>	<b>350.0</b>	<b>0.23</b>	<b>10.75</b>	<b>0.30</b>	<b>1.80</b>	<b>0.27</b>	<b>0.19</b>	<b>62.27</b>	<b>76.98</b>	<b>253.00</b>	<b>2.81</b>	<b>1 054.86</b>	<b>102.74</b>	<b>0.43</b>	<b>0.01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>44.9</b>	<b>52.5</b>	<b>189.1</b>	<b>1 416.6</b>	<b>0.71</b>	<b>46.08</b>	<b>0.60</b>	<b>8.19</b>	<b>0.46</b>	<b>0.75</b>	<b>563.57</b>	<b>209.05</b>	<b>762.90</b>	<b>9.86</b>	<b>2 690.04</b>	<b>146.22</b>	<b>0.49</b>	<b>0.01</b>				

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	150	4.8	4.1	19.2	133.2	0.09	0.46	0.02	0.63	0.02	0.11	101.09	32.36	119.96	0.76	192.30	9.11	0.01	0.00	272/281	2013/2012
ЧАЙ С САХАРОМ	170/7	0.0	0.0	4.9	19.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.96	2.34	1.49	0.14	5.63	0.00	0.00	0.00	392	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.2	12.4	7.4	146.5	0.02	0.00	0.07	0.71	0.23	0.02	4.50	4.46	13.76	0.29	21.90	0.54	0.00	0.00	100	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>6.0</b>	<b>16.5</b>	<b>31.5</b>	<b>299.5</b>	<b>0.11</b>	<b>0.47</b>	<b>0.09</b>	<b>1.34</b>	<b>0.25</b>	<b>0.13</b>	<b>113.55</b>	<b>39.16</b>	<b>135.21</b>	<b>1.19</b>	<b>219.83</b>	<b>9.65</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.0	18.5	80.0	0.02	2.40	0.32	0.00	0.00	0.05	27.00	13.50	24.30	0.27	367.50	0.00	0.00	0.00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>18.5</b>	<b>80.0</b>	<b>0.02</b>	<b>2.40</b>	<b>0.32</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>27.00</b>	<b>13.50</b>	<b>24.30</b>	<b>0.27</b>	<b>367.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	30	0.2	0.0	0.5	3.8	0.00	0.60	0.00	0.03	0.00	0.01	6.21	3.78	0.00	0.16	42.30	0.00	0.00	0.00	Т.К.3	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0.8	1.8	2.3	28.8	0.02	1.12	0.00	1.09	0.00	0.01	5.03	5.27	15.60	0.18	27.64	0.00	0.00	0.00		2012
СВЕКОЛЬНИК	170	1.9	3.4	14.0	95.6	0.05	6.08	0.16	0.27	0.05	0.05	30.26	23.33	51.94	1.23	424.44	6.83	0.03	0.00	136	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17.8	20.9	19.1	335.6	0.07	1.15	0.33	0.51	0.09	0.14	22.73	30.69	177.29	1.70	235.93	6.55	0.12	0.02	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	10.9	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.97	1.28	0.00	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.04	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22.6</b>	<b>26.4</b>	<b>59.1</b>	<b>566.9</b>	<b>0.18</b>	<b>8.95</b>	<b>0.49</b>	<b>2.56</b>	<b>0.14</b>	<b>0.23</b>	<b>75.06</b>	<b>69.48</b>	<b>268.32</b>	<b>4.35</b>	<b>771.88</b>	<b>15.06</b>	<b>0.15</b>	<b>0.02</b>		
<b>15 часов</b>																					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	130	3.7	3.2	5.0	66.8	0.03	0.36	0.02	0.09	0.00	0.15	132.60	14.56	98.80	0.10	189.80	11.70	0.02	0.00	401	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4.1</b>	<b>3.6</b>	<b>14.5</b>	<b>112.4</b>	<b>0.05</b>	<b>4.36</b>	<b>0.02</b>	<b>0.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>147.00</b>	<b>21.76</b>	<b>108.70</b>	<b>2.08</b>	<b>467.80</b>	<b>13.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>																					
КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ	160	5.8	8.1	17.9	168.7	0.07	11.91	1.09	2.43	0.39	0.13	83.91	32.97	95.22	1.47	290.69	9.59	0.04	0.00	144	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0.7	1.9	3.0	37.1	0.01	0.02	0.01	0.00	0.00	0.01	12.59	1.76	9.17	0.06	18.35	1.18	0.00	0.00	354	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6/3	0.1	0.0	6.0	24.9	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	8.39	2.54	2.18	0.17	11.30	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00	117	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>419</b>	<b>10.3</b>	<b>11.5</b>	<b>51.2</b>	<b>356.3</b>	<b>0.14</b>	<b>12.50</b>	<b>1.10</b>	<b>3.68</b>	<b>0.39</b>	<b>0.16</b>	<b>114.79</b>	<b>52.12</b>	<b>144.82</b>	<b>2.60</b>	<b>385.84</b>	<b>12.57</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.7</b>	<b>58.0</b>	<b>174.8</b>	<b>1 415.1</b>	<b>0.50</b>	<b>28.68</b>	<b>2.02</b>	<b>8.30</b>	<b>0.78</b>	<b>0.74</b>	<b>477.40</b>	<b>196.02</b>	<b>681.35</b>	<b>10.49</b>	<b>2 212.85</b>	<b>50.98</b>	<b>0.23</b>	<b>0.02</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	13.4	18.3	3.4	232.0	0.06	0.58	0.68	2.33	2.33	0.36	83.69	20.16	184.92	2.25	223.58	23.50	0.06	0.02	217	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	10.2	82.6	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	117.83	20.69	90.99	0.48	191.17	9.90	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.2	12.4	7.4	146.5	0.02	0.00	0.07	0.71	0.23	0.02	4.50	4.46	13.76	0.29	21.90	0.54	0.00	0.00	100	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>18.2</b>	<b>33.7</b>	<b>21.0</b>	<b>461.1</b>	<b>0.11</b>	<b>1.15</b>	<b>0.77</b>	<b>3.04</b>	<b>2.56</b>	<b>0.50</b>	<b>206.02</b>	<b>45.31</b>	<b>289.67</b>	<b>3.02</b>	<b>436.65</b>	<b>33.94</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.5</b>	<b>45.6</b>	<b>0.02</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>14.40</b>	<b>7.20</b>	<b>9.90</b>	<b>1.98</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.4	1.8	2.4	27.3	0.00	1.14	0.00	0.80	0.00	0.01	9.49	5.64	11.06	0.36	82.08	2.00	0.01	0.00	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1.3	0.2	6.5	33.1	0.04	5.57	0.23	0.24	0.00	0.03	39.52	16.15	36.29	0.73	207.32	2.49	0.02	0.00	157	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	9.1	12.6	14.1	206.4	0.10	7.33	0.34	2.49	0.00	0.11	22.17	29.26	111.58	1.52	558.19	7.32	0.08	0.01	412/417	2013/2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	10.9	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.97	1.28	0.00	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12.1</b>	<b>14.8</b>	<b>42.1</b>	<b>350.1</b>	<b>0.17</b>	<b>14.04</b>	<b>0.57</b>	<b>3.97</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>	<b>80.39</b>	<b>55.75</b>	<b>174.59</b>	<b>3.33</b>	<b>875.56</b>	<b>12.93</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>		
<b>15 часов</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	3.5	3.6	23.1	143.9	0.04	0.01	0.02	0.13	0.03	0.03	14.33	5.60	32.16	0.33	53.84	1.39	0.01	0.01	569	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7.7</b>	<b>7.2</b>	<b>30.1</b>	<b>222.5</b>	<b>0.08</b>	<b>0.79</b>	<b>0.04</b>	<b>0.13</b>	<b>0.03</b>	<b>0.19</b>	<b>167.33</b>	<b>22.40</b>	<b>140.16</b>	<b>0.45</b>	<b>272.84</b>	<b>14.89</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3.2	0.4	20.5	98.4	0.04	0.00	0.00	0.63	0.00	0.01	19.97	5.68	25.92	0.63	37.44	0.45	0.01	0.01	204	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	7.5	2.6	7.6	84.2	0.05	0.08	0.00	1.20	0.00	0.04	18.04	23.99	99.34	0.51	190.23	61.92	0.26	0.01	261	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	8.2	34.0	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	9.84	2.86	2.32	0.18	12.60	0.00	0.00	0.00	393	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	3.4	5.1	12.5	110.3	0.04	0.04	0.04	0.71	0.05	0.03	61.83	10.48	53.62	0.57	38.80	0.90	0.00	0.00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>14.2</b>	<b>8.1</b>	<b>48.8</b>	<b>326.9</b>	<b>0.13</b>	<b>0.80</b>	<b>0.04</b>	<b>2.54</b>	<b>0.05</b>	<b>0.08</b>	<b>109.68</b>	<b>43.01</b>	<b>181.20</b>	<b>1.89</b>	<b>279.07</b>	<b>63.27</b>	<b>0.27</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.6</b>	<b>64.2</b>	<b>151.5</b>	<b>1 406.2</b>	<b>0.51</b>	<b>20.78</b>	<b>1.42</b>	<b>10.31</b>	<b>2.64</b>	<b>0.95</b>	<b>577.82</b>	<b>173.67</b>	<b>795.52</b>	<b>10.67</b>	<b>2 142.12</b>	<b>127.03</b>	<b>0.46</b>	<b>0.06</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	3.7	17.3	118.1	0.04	0.41	0.02	0.48	0.03	0.09	86.52	12.13	70.55	0.22	138.69	7.16	0.00	0.00	268/277	2013/2012
ЧАЙ С САХАРОМ	170/7	0.0	0.0	4.9	19.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.97	2.34	1.49	0.14	5.63	0.00	0.00	0.00	392	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.2	12.4	7.4	146.5	0.02	0.00	0.07	0.71	0.23	0.02	4.50	4.46	13.76	0.29	21.90	0.54	0.00	0.00	100	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>5.1</b>	<b>16.1</b>	<b>29.6</b>	<b>284.4</b>	<b>0.06</b>	<b>0.42</b>	<b>0.09</b>	<b>1.19</b>	<b>0.26</b>	<b>0.11</b>	<b>98.99</b>	<b>18.93</b>	<b>85.80</b>	<b>0.65</b>	<b>166.22</b>	<b>7.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.0	18.5	80.0	0.02	2.40	0.32	0.00	0.00	0.05	27.00	13.50	24.30	0.27	367.50	0.00	0.00	0.00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>18.5</b>	<b>80.0</b>	<b>0.02</b>	<b>2.40</b>	<b>0.32</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>27.00</b>	<b>13.50</b>	<b>24.30</b>	<b>0.27</b>	<b>367.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	30	0.5	3.0	2.5	38.6	0.02	1.26	0.12	1.35	0.00	0.01	6.74	5.83	13.19	0.23	81.34	0.87	0.01	0.00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6.9	6.4	10.8	129.0	0.07	5.51	0.13	0.95	0.03	0.08	17.78	22.43	85.72	1.36	478.25	6.04	0.04	0.00	83	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.0	4.2	20.9	129.2	0.02	0.00	0.02	0.24	0.07	0.01	2.59	13.05	39.89	0.27	29.74	0.41	0.01	0.00	315	2012
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	13.2	8.5	0.7	151.8	0.15	9.83	4.66	2.68	0.01	1.15	12.84	11.40	192.05	4.20	217.24	5.56	0.14	0.02	403	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.86	1.28	0.00	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.04	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>24.5</b>	<b>22.4</b>	<b>52.0</b>	<b>527.4</b>	<b>0.30</b>	<b>16.60</b>	<b>4.93</b>	<b>5.88</b>	<b>0.11</b>	<b>1.27</b>	<b>50.67</b>	<b>59.12</b>	<b>354.34</b>	<b>7.14</b>	<b>847.95</b>	<b>14.56</b>	<b>0.20</b>	<b>0.02</b>		
<b>15 часов</b>																					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	105	3.0	2.5	4.1	54.0	0.03	0.29	0.02	0.07	0.00	0.12	107.10	11.76	79.80	0.08	153.30	9.45	0.02	0.00	401	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>3.4</b>	<b>2.9</b>	<b>13.6</b>	<b>99.6</b>	<b>0.05</b>	<b>4.29</b>	<b>0.02</b>	<b>0.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.14</b>	<b>121.50</b>	<b>18.96</b>	<b>89.70</b>	<b>2.06</b>	<b>431.30</b>	<b>11.45</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>																					
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1.0	2.8	3.5	43.9	0.01	0.13	0.02	0.06	0.04	0.03	28.57	3.50	20.82	0.06	40.39	2.29	0.00	0.00	350	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18.7	14.2	16.7	274.9	0.04	0.21	0.08	0.35	0.17	0.21	146.87	20.09	190.06	0.47	132.17	1.27	0.03	0.03	319	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	170/7	0.0	0.0	7.7	31.1	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.98	2.34	1.49	0.14	5.71	0.00	0.00	0.00	392	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.2	0.9	14.6	75.4	0.04	0.00	0.00	0.75	0.00	0.01	5.94	8.91	22.95	0.54	39.30	1.08	0.00	0.00	117	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>21.9</b>	<b>17.9</b>	<b>42.5</b>	<b>425.3</b>	<b>0.09</b>	<b>0.35</b>	<b>0.10</b>	<b>1.16</b>	<b>0.21</b>	<b>0.25</b>	<b>189.36</b>	<b>34.84</b>	<b>235.32</b>	<b>1.21</b>	<b>217.57</b>	<b>4.64</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.6</b>	<b>59.3</b>	<b>156.2</b>	<b>1 416.7</b>	<b>0.52</b>	<b>24.06</b>	<b>5.46</b>	<b>8.93</b>	<b>0.58</b>	<b>1.82</b>	<b>487.52</b>	<b>145.35</b>	<b>789.46</b>	<b>11.33</b>	<b>2 030.54</b>	<b>38.35</b>	<b>0.26</b>	<b>0.05</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	6.1	6.3	30.0	201.8	0.12	0.47	0.03	0.92	0.06	0.11	101.47	34.34	132.24	0.94	199.21	9.50	0.01	0.00	273	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	170/7	0.0	0.0	4.9	19.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.96	2.34	1.49	0.14	5.63	0.00	0.00	392	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.2	12.4	7.4	146.5	0.02	0.00	0.07	0.71	0.23	0.02	4.50	4.46	13.76	0.29	21.90	0.54	0.00	0.00	100	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>367</b>	<b>7.3</b>	<b>18.7</b>	<b>42.3</b>	<b>368.1</b>	<b>0.14</b>	<b>0.48</b>	<b>0.10</b>	<b>1.63</b>	<b>0.29</b>	<b>0.13</b>	<b>113.93</b>	<b>41.14</b>	<b>147.49</b>	<b>1.37</b>	<b>226.74</b>	<b>10.04</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.5</b>	<b>45.6</b>	<b>0.02</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>14.40</b>	<b>7.20</b>	<b>9.90</b>	<b>1.98</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.5	1.8	24.3	0.02	1.32	0.00	0.98	0.00	0.01	5.79	5.62	16.19	0.18	30.62	0.00	0.00	0.00		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	2.1	3.6	6.9	69.7	0.03	17.91	0.15	1.64	0.00	0.04	53.11	19.24	36.24	1.03	216.85	3.58	0.01	0.00	66	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.2	5.6	28.1	187.5	0.16	0.00	0.02	3.47	0.08	0.09	12.65	91.75	136.47	3.20	193.25	1.67	0.01	0.00	243	2013
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7.6	7.0	1.3	101.0	0.02	0.01	0.01	0.23	0.00	0.05	8.45	7.85	64.63	0.90	139.39	3.40	0.02	0.00	278	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.0	18.5	80.0	0.02	2.40	0.32	0.00	0.00	0.05	27.00	13.50	24.30	0.27	367.50	0.00	0.00	0.00	399	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>18.8</b>	<b>17.9</b>	<b>64.8</b>	<b>502.1</b>	<b>0.28</b>	<b>21.64</b>	<b>0.50</b>	<b>6.76</b>	<b>0.08</b>	<b>0.25</b>	<b>110.24</b>	<b>141.38</b>	<b>293.49</b>	<b>6.30</b>	<b>974.81</b>	<b>9.77</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>15 часов</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	50	3.7	3.7	22.8	139.0	0.04	0.85	0.01	1.16	0.03	0.04	33.81	7.75	44.30	0.33	81.92	2.98	0.01	0.01	556	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7.9</b>	<b>7.3</b>	<b>29.8</b>	<b>217.6</b>	<b>0.08</b>	<b>1.63</b>	<b>0.03</b>	<b>1.16</b>	<b>0.03</b>	<b>0.20</b>	<b>186.81</b>	<b>24.55</b>	<b>152.30</b>	<b>0.45</b>	<b>300.92</b>	<b>16.48</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	10.4	7.1	15.7	171.1	0.04	0.29	0.04	0.39	0.15	0.14	109.20	15.62	121.65	0.44	133.49	4.99	0.02	0.01	235	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	0.4	1.1	1.2	16.1	0.00	0.05	0.01	0.02	0.02	0.01	11.81	1.51	8.19	0.02	16.06	0.92	0.00	0.00	350	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.9	55.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	1.64	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	376	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	9.7	50.2	0.02	0.00	0.00	0.50	0.00	0.01	3.96	5.94	15.30	0.36	26.20	0.72	0.00	0.00	117	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12.3</b>	<b>8.8</b>	<b>40.5</b>	<b>293.1</b>	<b>0.06</b>	<b>0.34</b>	<b>0.05</b>	<b>0.91</b>	<b>0.17</b>	<b>0.16</b>	<b>132.63</b>	<b>24.71</b>	<b>145.14</b>	<b>0.82</b>	<b>176.73</b>	<b>6.63</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.7</b>	<b>53.1</b>	<b>186.9</b>	<b>1 426.5</b>	<b>0.58</b>	<b>28.09</b>	<b>0.68</b>	<b>11.09</b>	<b>0.57</b>	<b>0.76</b>	<b>558.01</b>	<b>238.98</b>	<b>748.32</b>	<b>10.92</b>	<b>1 957.20</b>	<b>44.92</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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				
<b>Завтрак</b>																						308	2013
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	12.5	14.5	5.2	201.6	0.08	1.47	0.19	2.07	1.85	0.33	104.56	19.93	183.79	1.85	229.76	21.50	0.04	0.02	308	2013		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.6	2.1	10.0	69.6	0.03	0.44	0.01	0.00	0.00	0.09	92.85	13.54	68.51	0.21	134.98	7.65	0.00	0.00	395	2012		
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	4.0	5.4	15.6	127.8	0.04	0.02	0.03	0.89	0.05	0.03	61.02	11.54	54.02	0.64	48.77	1.15	0.00	0.00	117	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>19.1</b>	<b>22.0</b>	<b>30.8</b>	<b>399.0</b>	<b>0.15</b>	<b>1.93</b>	<b>0.23</b>	<b>2.96</b>	<b>1.90</b>	<b>0.45</b>	<b>258.43</b>	<b>45.01</b>	<b>306.32</b>	<b>2.70</b>	<b>413.51</b>	<b>30.30</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>				
<b>II Завтрак</b>																						126	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.5</b>	<b>45.6</b>	<b>0.02</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>14.40</b>	<b>7.20</b>	<b>9.90</b>	<b>1.98</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																						57	2013
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	30	0.4	2.9	2.4	37.4	0.00	1.09	0.00	1.30	0.00	0.01	9.32	5.40	10.68	0.34	78.28	1.89	0.00	0.00	57	2013		
СУП С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.14	3.72	0.20	3.26	0.00	0.05	23.24	25.38	62.62	1.53	378.16	3.56	0.02	0.00	150	2013		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	90	1.9	2.2	12.6	78.0	0.07	6.12	0.01	0.12	0.03	0.06	20.78	17.16	49.49	0.69	449.42	5.00	0.02	0.00	434	2013		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	50	8.5	6.0	15.7	159.0	0.09	5.28	2.36	0.78	0.16	0.59	9.70	16.35	133.23	2.44	146.32	3.71	0.08	0.02	284	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	10.9	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.97	1.28	0.00	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	527	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (А/ХЛ)	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	Т.К.1			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>16.7</b>	<b>15.6</b>	<b>65.2</b>	<b>476.6</b>	<b>0.34</b>	<b>16.21</b>	<b>2.57</b>	<b>5.90</b>	<b>0.19</b>	<b>0.73</b>	<b>72.61</b>	<b>69.37</b>	<b>273.42</b>	<b>5.80</b>	<b>1 080.15</b>	<b>15.28</b>	<b>0.12</b>	<b>0.02</b>				
<b>15 часов</b>																						400	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.2	2.7	21.3	118.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.02	8.10	22.68	0.38	37.80	0.00	0.00	0.00	609	2013		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.3</b>	<b>7.1</b>	<b>29.7</b>	<b>212.7</b>	<b>0.08</b>	<b>0.94</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.21</b>	<b>190.62</b>	<b>28.26</b>	<b>152.28</b>	<b>0.52</b>	<b>300.60</b>	<b>16.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Уплотнённый полдник</b>																						204	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	2.3	0.3	14.9	71.5	0.03	0.00	0.00	0.46	0.00	0.01	18.57	4.50	19.50	0.49	27.35	0.33	0.00	0.01	204	2012		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	7.8	2.9	3.6	71.9	0.05	0.48	0.27	0.50	0.18	0.07	26.05	27.10	111.32	0.67	219.73	63.78	0.27	0.01	256	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0.0	0.0	8.1	32.6	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.35	2.41	1.49	0.14	5.75	0.00	0.00	0.00	392	2012		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	19.4	100.5	0.05	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	7.92	11.88	30.60	0.72	52.40	1.44	0.00	0.00	117	2013		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>407</b>	<b>13.1</b>	<b>4.4</b>	<b>46.0</b>	<b>276.5</b>	<b>0.13</b>	<b>0.49</b>	<b>0.27</b>	<b>1.96</b>	<b>0.18</b>	<b>0.10</b>	<b>60.89</b>	<b>45.89</b>	<b>162.91</b>	<b>2.02</b>	<b>305.23</b>	<b>65.55</b>	<b>0.27</b>	<b>0.02</b>				
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>56.6</b>	<b>49.5</b>	<b>181.2</b>	<b>1 410.4</b>	<b>0.72</b>	<b>23.57</b>	<b>3.10</b>	<b>11.45</b>	<b>2.27</b>	<b>1.51</b>	<b>596.95</b>	<b>195.73</b>	<b>904.83</b>	<b>13.02</b>	<b>2 377.49</b>	<b>129.33</b>	<b>0.44</b>	<b>0.06</b>				
<b>Всего за день:</b>																							

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5.2	4.6	24.7	161.1	0.08	0.39	0.03	0.07	0.05	0.10	89.04	23.86	119.57	1.16	173.96	6.75	0.00	0.02	270	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	170/7	0.0	0.0	4.9	19.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.96	2.34	1.49	0.14	5.63	0.00	0.00	0.00	392	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30	0.9	3.4	16.1	97.3	0.01	2.40	0.02	0.37	0.06	0.01	5.60	5.25	11.38	0.28	36.37	0.41	0.00	0.00	102	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>367</b>	<b>6.1</b>	<b>8.0</b>	<b>45.7</b>	<b>278.2</b>	<b>0.09</b>	<b>2.80</b>	<b>0.05</b>	<b>0.44</b>	<b>0.11</b>	<b>0.11</b>	<b>102.60</b>	<b>31.45</b>	<b>132.44</b>	<b>1.58</b>	<b>215.96</b>	<b>7.16</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.0	18.5	80.0	0.02	2.40	0.32	0.00	0.00	0.05	27.00	13.50	24.30	0.27	367.50	0.00	0.00	0.00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>18.5</b>	<b>80.0</b>	<b>0.02</b>	<b>2.40</b>	<b>0.32</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>27.00</b>	<b>13.50</b>	<b>24.30</b>	<b>0.27</b>	<b>367.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0.3	1.5	0.8	18.3	0.01	0.72	0.00	0.64	0.00	0.01	6.84	3.96	8.25	0.19	45.87	0.14	0.00	0.00		2012
БОРЩ	160	1.1	3.2	6.5	59.8	0.02	5.76	0.17	1.50	0.00	0.03	28.35	14.69	25.56	0.72	178.88	3.39	0.01	0.00	56	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2.1	4.9	13.1	105.5	0.08	5.61	1.23	0.56	0.08	0.08	41.70	32.90	65.21	1.05	443.50	6.50	0.04	0.00	435	2013
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10.6	17.2	6.9	224.5	0.05	0.51	0.10	0.51	0.38	0.14	56.59	13.54	115.15	0.94	165.74	8.48	0.05	0.01	310	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.2	52.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	1.54	0.00	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.04	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>16.0</b>	<b>27.1</b>	<b>52.8</b>	<b>520.1</b>	<b>0.20</b>	<b>12.60</b>	<b>1.50</b>	<b>3.87</b>	<b>0.46</b>	<b>0.28</b>	<b>145.51</b>	<b>71.76</b>	<b>237.66</b>	<b>3.98</b>	<b>875.71</b>	<b>20.19</b>	<b>0.10</b>	<b>0.01</b>		
<b>15 часов</b>																					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.04	0.42	0.02	0.11	0.00	0.18	153.00	16.80	114.00	0.12	219.00	13.50	0.02	0.00	401	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.2	2.7	21.3	118.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.02	8.10	22.68	0.38	37.80	0.00	0.00	0.00	609	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6.8</b>	<b>6.7</b>	<b>36.6</b>	<b>241.1</b>	<b>0.09</b>	<b>4.42</b>	<b>0.02</b>	<b>0.74</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>174.42</b>	<b>32.10</b>	<b>146.58</b>	<b>2.48</b>	<b>534.80</b>	<b>15.50</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	2.4	10.9	11.9	165.4	0.07	8.95	0.51	3.11	0.02	0.06	45.13	23.64	58.71	0.97	381.73	6.39	0.03	0.00	201	2013
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0.1	0.0	9.8	39.4	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.91	2.83	2.22	0.23	8.29	0.00	0.00	0.00	392	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	19.4	100.5	0.05	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	7.92	11.88	30.60	0.72	52.40	1.44	0.00	0.00	117	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>5.5</b>	<b>12.1</b>	<b>41.1</b>	<b>305.3</b>	<b>0.12</b>	<b>8.96</b>	<b>0.51</b>	<b>4.11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.08</b>	<b>61.96</b>	<b>38.35</b>	<b>91.53</b>	<b>1.92</b>	<b>442.42</b>	<b>7.83</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.1</b>	<b>53.9</b>	<b>194.7</b>	<b>1 424.7</b>	<b>0.52</b>	<b>31.18</b>	<b>2.40</b>	<b>9.16</b>	<b>0.59</b>	<b>0.74</b>	<b>511.49</b>	<b>187.16</b>	<b>632.51</b>	<b>10.23</b>	<b>2 436.39</b>	<b>50.68</b>	<b>0.16</b>	<b>0.03</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.0	3.2	20.7	124.6	0.03	0.31	0.02	0.13	0.03	0.07	64.96	16.09	70.23	0.23	107.97	5.68	0.00	0.00	271	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.3	2.8	10.1	80.0	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	116.71	16.81	85.46	0.29	176.77	9.95	0.00	0.00	509	2013
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.3	4.9	10.0	97.8	0.04	0.05	0.04	0.58	0.04	0.04	70.70	9.23	54.98	0.48	33.18	0.72	0.00	0.00	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9.6</b>	<b>10.9</b>	<b>40.8</b>	<b>302.4</b>	<b>0.10</b>	<b>0.93</b>	<b>0.08</b>	<b>0.71</b>	<b>0.07</b>	<b>0.23</b>	<b>252.37</b>	<b>42.13</b>	<b>210.67</b>	<b>1.00</b>	<b>317.92</b>	<b>16.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.5</b>	<b>45.6</b>	<b>0.02</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>14.40</b>	<b>7.20</b>	<b>9.90</b>	<b>1.98</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0.8	1.5	3.9	33.0	0.02	2.17	0.50	0.87	0.00	0.03	13.91	12.57	19.60	0.43	129.39	2.10	0.01	0.00	54	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1.7	1.7	12.1	70.8	0.05	3.96	0.12	0.85	0.00	0.03	13.76	13.93	34.32	0.62	285.80	2.82	0.02	0.00	82	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	7.4	17.0	7.9	214.1	0.17	0.00	0.02	0.31	0.05	0.06	7.17	16.13	81.79	1.16	153.67	3.18	0.03	0.00	386	2013
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1.6	2.7	9.2	67.8	0.02	4.30	0.02	0.22	0.05	0.04	36.75	21.43	42.14	1.36	310.43	7.53	0.02	0.00	425	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.26	1.37	0.00	0.00	0.61	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>14.1</b>	<b>23.2</b>	<b>64.3</b>	<b>484.2</b>	<b>0.31</b>	<b>10.43</b>	<b>0.66</b>	<b>3.13</b>	<b>0.10</b>	<b>0.19</b>	<b>84.33</b>	<b>72.27</b>	<b>209.17</b>	<b>5.01</b>	<b>934.30</b>	<b>17.87</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>		
<b>15 часов</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	153.00	16.80	108.00	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	0.6	5.8	15.1	114.7	0.00	0.03	0.04	0.20	0.15	0.02	7.40	1.01	9.47	0.08	13.92	0.95	0.00	0.00	598	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4.8</b>	<b>9.4</b>	<b>22.1</b>	<b>193.3</b>	<b>0.04</b>	<b>0.81</b>	<b>0.06</b>	<b>0.20</b>	<b>0.15</b>	<b>0.18</b>	<b>160.40</b>	<b>17.81</b>	<b>117.47</b>	<b>0.20</b>	<b>232.92</b>	<b>14.45</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	17.7	2.7	229.2	0.06	0.21	0.24	2.32	2.50	0.38	93.68	15.12	198.87	2.24	214.28	25.63	0.05	0.03	307	2013
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.5	2.4	3.3	37.1	0.02	1.64	0.12	1.08	0.00	0.01	9.65	7.47	16.19	0.34	113.62	1.54	0.01	0.00	45	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	5.0	21.2	0.00	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	9.78	2.86	2.32	0.18	12.50	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	19.4	100.5	0.05	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	7.92	11.88	30.60	0.72	52.40	1.44	0.00	0.00	117	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>18.3</b>	<b>21.3</b>	<b>30.4</b>	<b>388.0</b>	<b>0.13</b>	<b>2.53</b>	<b>0.36</b>	<b>4.40</b>	<b>2.50</b>	<b>0.41</b>	<b>121.03</b>	<b>37.33</b>	<b>247.98</b>	<b>3.48</b>	<b>392.80</b>	<b>28.61</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.2</b>	<b>65.2</b>	<b>157.1</b>	<b>1 413.5</b>	<b>0.60</b>	<b>18.70</b>	<b>1.16</b>	<b>9.07</b>	<b>2.82</b>	<b>1.03</b>	<b>632.53</b>	<b>176.74</b>	<b>795.19</b>	<b>11.67</b>	<b>2 155.94</b>	<b>79.28</b>	<b>0.15</b>	<b>0.03</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.6	5.2	23.2	157.6	0.04	0.41	0.03	0.67	0.06	0.09	87.83	13.12	75.49	0.28	146.94	7.16	0.00	0.00	268/277	2013/2012
ЧАЙ С САХАРОМ	170/7	0.0	0.0	4.9	19.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.97	2.34	1.49	0.14	5.63	0.00	0.00	0.00	392	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.8	6.9	11.3	114.4	0.04	0.00	0.06	0.73	0.11	0.02	5.85	7.43	20.55	0.47	30.60	0.81	0.00	0.00	1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>6.4</b>	<b>12.1</b>	<b>39.4</b>	<b>291.8</b>	<b>0.08</b>	<b>0.42</b>	<b>0.09</b>	<b>1.40</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>101.65</b>	<b>22.89</b>	<b>97.53</b>	<b>0.89</b>	<b>183.17</b>	<b>7.97</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.0	18.5	80.0	0.02	2.40	0.32	0.00	0.00	0.05	27.00	13.50	24.30	0.27	367.50	0.00	0.00	0.00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>18.5</b>	<b>80.0</b>	<b>0.02</b>	<b>2.40</b>	<b>0.32</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>27.00</b>	<b>13.50</b>	<b>24.30</b>	<b>0.27</b>	<b>367.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.1	2.0	2.4	32.2	0.03	1.52	0.00	1.30	0.00	0.02	6.84	7.18	21.24	0.24	37.62	0.00	0.00	0.00	156	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	160	6.9	3.2	12.3	105.8	0.10	6.21	0.15	0.29	0.05	0.08	28.49	35.98	119.10	1.02	578.68	55.86	0.24	0.00	298	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11.6	22.2	20.5	329.4	0.23	16.70	0.03	0.36	0.17	0.11	49.99	35.43	142.66	1.99	378.00	8.10	0.06	0.00	527	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.86	1.28	0.00	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.04	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21.5</b>	<b>27.7</b>	<b>62.3</b>	<b>546.2</b>	<b>0.40</b>	<b>24.43</b>	<b>0.18</b>	<b>2.61</b>	<b>0.22</b>	<b>0.23</b>	<b>96.04</b>	<b>85.00</b>	<b>306.49</b>	<b>4.33</b>	<b>1 035.68</b>	<b>65.84</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>		
<b>15 часов</b>																					
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	130	3.7	3.2	5.0	66.8	0.03	0.36	0.02	0.09	0.00	0.15	132.60	14.56	98.80	0.10	189.80	11.70	0.02	0.00	535	2013
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	126	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4.1</b>	<b>3.6</b>	<b>14.5</b>	<b>112.4</b>	<b>0.05</b>	<b>4.36</b>	<b>0.02</b>	<b>0.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>147.00</b>	<b>21.76</b>	<b>108.70</b>	<b>2.08</b>	<b>467.80</b>	<b>13.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	160	9.2	10.2	18.8	208.0	0.04	0.85	0.48	2.53	0.11	0.13	95.48	19.55	111.67	0.62	154.70	4.47	0.03	0.01	238	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	3.0	2.3	10.9	77.1	0.03	0.49	0.02	0.00	0.00	0.10	104.29	15.99	78.57	0.28	153.69	8.55	0.00	0.00	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.06	0.00	0.00	1.25	0.00	0.02	9.90	14.85	38.25	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00	117	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15.9</b>	<b>14.0</b>	<b>54.0</b>	<b>410.7</b>	<b>0.13</b>	<b>1.34</b>	<b>0.50</b>	<b>3.78</b>	<b>0.11</b>	<b>0.25</b>	<b>209.67</b>	<b>50.39</b>	<b>228.49</b>	<b>1.80</b>	<b>373.89</b>	<b>14.82</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.6</b>	<b>57.4</b>	<b>178.7</b>	<b>1 441.1</b>	<b>0.68</b>	<b>32.95</b>	<b>1.11</b>	<b>8.51</b>	<b>0.50</b>	<b>0.81</b>	<b>581.36</b>	<b>193.54</b>	<b>765.51</b>	<b>9.37</b>	<b>2 428.04</b>	<b>102.13</b>	<b>0.36</b>	<b>0.01</b>		

# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Ясли 12 часов

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	308,2	325	242	285	209,5	315,4	338,5	274,2	366,5	324,5	2988,8	298,9	-91,1	77	8,4	7,3	13,5	156,1
Творог	30	60				100	40				40	240	24	-6	80	4,2	2,1	0,7	39,4
Сметана	9	4,6		15,5	10	14,8	7,2		21,6		15	88,7	8,9	-0,1	99	0,2	1,3	0,3	17,7
Сыр	4		4,6		6,4			7,3		7,5		25,8	2,6	-1,4	65	0,6	0,7		9,2
Мясо	50	59,2	34			29,6	40,4			43	56,4	262,6	26,3	-23,7	53	4,2	6,3		73,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20					74,4		37,2				111,6	11,2	-8,8	56	1,9	0,4		13,8
Птица	20			90	40,5				41,5			172	17,2	-2,8	86	3,1	3,1		39,7
Рыба	32		62		41			41			34,5	178,5	17,9	-14,1	56	2,8	0,2		12,5
Яйцо, шт.	1	0,37	0,17	0,38	2,5	0,13	0,17	2,27	0,27	2,79	0,25	9,3	0,93	-0,07	93	4,7	4,2	0,2	57,0
Картофель	120	45,5	165	37,5	90,5	68,6		111,6	97	55	72	742,7	74,3	-45,7	62	1,5	0,3	11,7	55,5
Овощи разные, зелень	180	64,6	203,1	234	128	35,8	140,3	97,6	216,9	184,9	175,5	1480,7	148,1	-31,9	82	2,6	0,1	9,7	51,4
Фрукты свежие	95	126,1	103,9	103,5	104,2	100	100	100	100	104,2	105,6	1047,5	104,8	9,8	110	0,4	0,4	9,8	47,5
Сухофрукты	9			9	9	9	9	9	9	9	9	72	7,2	-1,8	80				
Соки фруктовые и овощные	100	150		150		150	150		150		150	900	90	-10	90	0,5		11,1	48,0
Хлеб ржаной	40	40	20	30	20	30	20	20	30	40	30	280	28	-12	70	1,8	0,3	11,5	55,6
Хлеб пшеничный	60	65	78,4	65	50	45	35	77	51,3	69,5	72,5	608,7	60,9	0,9	101	4,6	1,9	29,7	153,5
Крупы, бобовые	30	31,9	14,9	59		52	91,8	35,2	27,7	19,8	50,4	382,7	38,3	8,3	128	3,8	0,7	25,2	121,9
Макаронные изделия	8	24			30			21,8		6		81,8	8,2	0,2	102	0,9	0,1	5,6	26,8
Мука пшеничная	25	28,5	1,3	3,8	34,9	3,3	36,5		8,2	7	0,8	124,3	12,4	-12,6	50	1,3	0,1	8,4	40,0
Масло сливочное	18	19,2	19,7	28,3	31,8	30,4	27,1	17	22,7	23,6	19,2	239	23,9	5,9	133		18,9	0,1	170,9
Масло растительное	9	5,8	7,9	4,9	9,2	8,6	7,8	6,6	11,5	5,4	7	74,7	7,5	-1,5	83		7,3		65,2
Кондитерские изделия	12	3,6	40				4,5	30	45			123,1	12,3	0,3	103	0,7	0,9	8,7	45,8
Чай	0,5	0,2	0,2	0,4	0,2	0,4	0,2	0,2	0,5	0,2	0,2	2,7	0,3	-0,2	54			0,1	0,7
Какао	0,5	2,3			2					1		5,3	0,5		106	0,1	0,1	0,1	1,5
Кофейный напиток	1		2,3					2,3			3,2	7,8	0,8	-0,2	78	0,1		0,4	1,9
Сахар	25	23,3	26,6	28,4	27,1	30,1	26,5	24,6	33,2	33,4	28,9	282,1	28,2	3,2	113			27,5	109,3
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,8			1		0,8					2,6	0,3	-0,1	65				0,2
Крахмал	2	0,6	18								0,8	19,4	1,9	-0,1	97			1,5	6,0
Соль	3	4		0,4	8,5	0,4	1,8	3,6	0,4			19,1	1,9	-1,1	64				
																48,3	56,3	175,7	1 418,6