





3 день

Продукты	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
	Блок, г	Жиры, г	Углеводы, г		Б, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Ba, мг	№ рецептур	Сборник рецептов					
			Блок, г	Жиры, г																Углеводы, г	Б1, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																								
Блины ванильные молочные из теста с маслом слив.	150,5	3,75	5,18	15,91	133,72	0,05	0,42	12,01	0,09	0,10	59,30	16,33	100,24	0,30	150,12	31,29	0,01	0,01	36	2015				
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,07	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,87	59,46	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015				
Молоко сладкое (пастериз.)	8	0,80	5,80	0,11	62,96	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	14	2015				
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	20,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	TY					
Сыр (попартал)	10	2,32	2,39	0,00	36,46	0,01	0,07	38,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015				
Итого за завтрак:	358	11,73	16,79	43,49	381,98	0,13	0,91	38,02	0,08	0,21	281,18	42,85	245,45	1,45	328,72	39,71	0,01	0,01	0,91					
<b>2. Завтрак</b>																								
Кефир	150	4,35	4,80	8,00	68,56	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	396	2015				
Итого за завтрак:	160	4,35	4,80	8,00	68,56	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
<b>Обед</b>																								
Салатик со сметаной	150	1,45	3,48	8,80	74,91	0,05	3,08	6,11	0,02	0,28	30,00	10,77	35,88	0,09	275,17	38,58	0,00	0,05	63	2015				
Судак из рыбы	60	12,52	7,28	4,74	144,43	0,07	0,26	11,73	0,24	0,09	53,82	20,77	142,99	0,98	288,24	39,23	0,00	0,00	208	2011				
Картофельное пюре	110	2,12	3,08	14,85	107,62	0,09	8,78	18,09	0,08	0,06	42,69	30,71	66,87	0,81	514,20	42,90	0,00	0,00	128	2016				
Пюре из картофеля с соусом суфле	160	0,52	0,07	17,85	75,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,82	0,00	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00	349	2015				
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	62,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TY					
Итого за обед:	530	18,99	14,89	56,32	484,83	0,28	16,98	27,83	0,38	0,46	139,36	72,87	270,78	3,86	1 119,26	179,27	0,00	0,06	0,96					
<b>Употребленный полдник</b>																								
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150,00	22,84	14,11	27,39	302,50	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,69	54,45	394,72	1,47	277,32	11,89	0,04	0,01	222	2015				
Чай с лимоном содовой или сахара	180	0,08	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,70	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96	2010				
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	76,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00	8,30	25,56	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	TY					
Пюре	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,07	20,80	10,40	14,30	2,80	361,40	2,80	0,01	0,00						
Итого за полдник:	510	25,89	15,69	60,96	517,15	0,18	13,64	7,56	0,78	0,29	252,85	88,08	327,49	5,23	683,68	15,37	0,05	0,01	0,00					
Всего за день:		69,76	51,88	166,77	1 442,23	0,62	26,48	103,51	1,00	1,34	653,88	194,20	386,18	10,39	2 131,85	254,45	0,06	0,09	0,89					

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						Не резект-турны			
	Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг	Туры	Сборник рецептов	
																				Вит. А
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшеница молочная изюмом с маслом слив.	150,05	4,49	5,03	19,07	153,40	0,08	0,42	12,01	0,06	0,10	94,73	24,72	100,83	0,62	162,61	32,17	0,01	0,00	32	2010
Сдобный напиток на молоке	150	3,37	2,53	10,67	117,00	0,04	0,56	0,03	0,06	0,13	119,97	17,21	90,03	0,30	178,35	10,13	0,00	0,00	90	2010
Молоко сладкое (пастериз.)	8	0,87	0,80	0,11	52,96	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	14	2015
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,43	78,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	17	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>343</b>	<b>10,91</b>	<b>14,02</b>	<b>53,27</b>	<b>402,02</b>	<b>0,17</b>	<b>1,06</b>	<b>12,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>221,30</b>	<b>51,83</b>	<b>216,86</b>	<b>1,50</b>	<b>378,29</b>	<b>43,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,10	44,35	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10	7,00	4,02	7,00	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>44,35</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>7,00</b>	<b>4,02</b>	<b>7,00</b>	<b>1,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп из свежей капусты с колбаском со сметаной	150	1,40	2,48	9,89	62,71	0,01	7,38	6,17	0,00	0,26	35,88	13,60	30,61	0,93	196,62	59,26	0,00	0,05	86	2015
Гречка на воде	80	11,58	2,61	3,17	66,12	0,02	1,18	0,18	0,06	0,00	18,94	12,35	77,02	0,96	145,71	15,63	0,05	0,01	171	2015
Макаронные изделия отварные	110	4,13	2,08	26,40	142,94	0,05	0,00	0,00	0,04	0,01	19,05	7,62	30,64	0,72	47,10	44,98	0,01	0,01	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоко)	160	0,35	0,00	30,60	118,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,20	11,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	8,70	35,10	1,30	40,80	1,69	0,00	0,00	17	
<b>Итого за обед:</b>	<b>538</b>	<b>15,29</b>	<b>8,70</b>	<b>74,24</b>	<b>403,97</b>	<b>0,17</b>	<b>8,87</b>	<b>12,35</b>	<b>0,04</b>	<b>0,35</b>	<b>161,77</b>	<b>45,22</b>	<b>176,97</b>	<b>4,51</b>	<b>429,28</b>	<b>101,33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>		
<b>Узловатый полдник</b>																				
Узловатый полдник с маслом	160	6,29	14,62	20,21	210,10	0,15	9,68	0,20	0,00	0,42	27,50	30,03	73,38	1,62	679,55	70,81	0,01	0,07	4044253	
Чай с сахаром	180	0,16	0,00	13,59	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,69	3,33	2,97	0,20	10,91	0,00	0,00	0,00	98	2010
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,50	0,90	82,40	1,44	0,00	0,00	17	
Узловатый	20	2,96	8,55	27,80	162,50	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	4089475	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>12,32</b>	<b>24,33</b>	<b>82,16</b>	<b>508,12</b>	<b>0,21</b>	<b>9,98</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,44</b>	<b>46,18</b>	<b>46,58</b>	<b>110,26</b>	<b>2,72</b>	<b>742,06</b>	<b>72,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,62</b>	<b>47,85</b>	<b>219,65</b>	<b>1 515,48</b>	<b>0,57</b>	<b>21,77</b>	<b>24,64</b>	<b>0,12</b>	<b>1,13</b>	<b>276,28</b>	<b>148,93</b>	<b>510,12</b>	<b>10,14</b>	<b>1 890,43</b>	<b>216,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>		

5 День

Пример блюда, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества		Зерлеи-щевая ценность, %	Витамины:				Минеральные вещества										№ рецептур
		Белок, г	Жир, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Бс, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Каша вскипяченная пшеничная жидкая	150,5	3,98	5,19	19,79	136,11	0,06	0,42	12,01	0,06	0,11	94,11	17,99	95,30	0,90	153,89	29,29	0,00	0,01	35
Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,29	45,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,10	2,95	2,32	0,23	6,27	0,00	0,00	0,00	96
Масло сливочное (порция)	9	0,80	5,80	0,11	52,98	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	14
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	17,55	29,75	0,70	45,85	1,28	0,00	0,00	TV
Лимон варенье	40	4,78	4,05	0,28	62,60	0,02	0,00	0,08	0,15	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,07	0,01	209	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>388</b>	<b>11,28</b>	<b>16,09</b>	<b>49,42</b>	<b>390,96</b>	<b>0,14</b>	<b>0,43</b>	<b>12,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>120,61</b>	<b>35,90</b>	<b>188,71</b>	<b>2,41</b>	<b>263,57</b>	<b>48,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	
<b>2 Завтрак</b>																			
Компот из сливы плодовой (блинок)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,69	0,00	0,00	4020003
<b>Итого за завтрак</b>	<b>198</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>11,92</b>	<b>50,02</b>	<b>0,01</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>9,71</b>	<b>3,32</b>	<b>2,97</b>	<b>0,59</b>	<b>84,14</b>	<b>0,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с рыбными консервами	190	3,35	2,30	11,90	62,29	0,08	0,87	0,14	0,00	0,27	17,16	17,97	42,02	0,97	406,25	35,95	0,00	0,05	97
Голубцы рисовые	160	7,60	16,17	16,07	258,00	0,03	12,00	0,16	0,00	0,05	40,13	30,53	49,03	0,02	165,98	80,80	0,01	0,00	306
Нашлет из крупы	180	0,47	0,03	12,57	52,60	0,00	0,04	12,96	0,00	0,01	11,23	4,07	0,00	0,27	105,31	0,00	0,00	0,18	342
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,29	0,05	0,06	0,00	0,00	0,03	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,60	0,00	0,00	TV
<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>13,40</b>	<b>18,86</b>	<b>50,61</b>	<b>445,28</b>	<b>0,16</b>	<b>17,91</b>	<b>13,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>73,91</b>	<b>48,27</b>	<b>117,16</b>	<b>3,31</b>	<b>717,54</b>	<b>164,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,23</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	150,5	4,63	5,89	14,96	140,20	0,05	0,02	12,02	0,08	0,14	129,20	15,51	97,81	0,36	190,85	40,80	0,00	0,00	120
Мясная котлетка-пудинг	150	0,00	0,00	17,99	71,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,24	1,71	4,07	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	118
Булочка дрожжевая	70	0,27	0,68	42,72	256,48	0,08	0,00	0,02	0,10	0,02	14,77	6,86	83,15	0,93	78,74	40,37	0,01	0,02	424
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,50	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,80	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TV
<b>Итого за полдник</b>	<b>425</b>	<b>13,40</b>	<b>13,25</b>	<b>85,85</b>	<b>524,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,62</b>	<b>12,04</b>	<b>0,18</b>	<b>0,20</b>	<b>148,61</b>	<b>22,71</b>	<b>171,83</b>	<b>1,39</b>	<b>296,32</b>	<b>88,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>38,17</b>	<b>48,28</b>	<b>149,90</b>	<b>1416,22</b>	<b>0,47</b>	<b>20,88</b>	<b>37,39</b>	<b>1,14</b>	<b>0,45</b>	<b>270,84</b>	<b>128,20</b>	<b>480,66</b>	<b>7,70</b>	<b>1362,37</b>	<b>241,66</b>	<b>0,04</b>	<b>0,27</b>	

6 день.

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур														
	Блюдо, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белок, г	В1, мг	С1, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Fе, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг															
																												В1, мг	С1, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																																									
Каша из хлопьев (оризин "Гармакс" молочная вареная с маслом слив.	150/5	4,15	3,01	15,37	130,57	0,07	0,42	12,01	0,06	0,11	85,07	27,14	104,21	0,53	169,82	32,79	0,01	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2010		
Чай с медом	150	2,23	1,75	9,48	87,17	0,02	0,42	0,01	0,06	0,06	86,07	10,87	59,46	0,28	123,95	7,95	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2015	
Масло сливочное (подсолнеч)	8	0,80	5,80	0,11	52,98	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	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	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Хлеб пшеничный	316	2,83	1,03	17,98	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,28	0,02	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>348</b>	<b>3,76</b>	<b>14,48</b>	<b>42,93</b>	<b>381,48</b>	<b>0,18</b>	<b>0,84</b>	<b>12,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>188,94</b>	<b>49,56</b>	<b>193,42</b>	<b>1,52</b>	<b>338,62</b>	<b>40,61</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>2 Завтрак</b>																																									
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,03	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Молоко за прием пищи:	100	9,09	0,00	19,18	44,35	0,07	2,00	0,00	0,00	0,10	7,83	4,02	7,83	1,41	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Обед</b>																																									
Суп картофельный с говяжьим (порцией курицы)	150	3,39	2,32	11,02	78,85	0,11	3,72	0,13	0,09	0,20	23,30	18,88	44,55	1,32	266,42	38,46	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Гречка отварная	60	6,06	16,43	2,71	201,56	0,00	0,63	0,01	0,00	0,00	8,102	2,65	7,84	0,14	31,88	19,65	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ванночка картофельная	110	4,13	2,08	28,40	142,94	0,05	0,00	0,00	0,04	0,01	18,65	7,82	30,84	0,72	47,15	44,98	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	
Напиток из смеси сульфуратов	180	0,32	0,07	17,86	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,70	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,29	0,05	0,00	0,00	0,06	0,07	5,40	5,70	35,10	1,20	40,80	1,60	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>538</b>	<b>16,08</b>	<b>21,26</b>	<b>69,00</b>	<b>568,74</b>	<b>0,21</b>	<b>3,36</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>0,29</b>	<b>62,34</b>	<b>36,47</b>	<b>106,13</b>	<b>3,38</b>	<b>387,11</b>	<b>104,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Употребленный полдник</b>																																									
Пудинг творожный с соусом ванильным	150/20	22,64	14,11	27,39	395,50	0,00	0,32	7,53	0,70	0,34	215,69	34,45	204,72	1,47	272,32	11,80	0,04	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Чай с мятой сульфуратами сахара	180	0,06	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,76	3,38	2,97	0,30	10,68	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	70	1,50	0,56	10,28	52,40	0,03	0,08	0,00	0,00	0,01	4,40	6,40	17,00	0,40	26,30	0,72	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Яблоко	100	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	381,40	2,60	0,01	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>888</b>	<b>34,94</b>	<b>15,21</b>	<b>66,82</b>	<b>496,95</b>	<b>0,16</b>	<b>13,54</b>	<b>7,66</b>	<b>0,70</b>	<b>0,39</b>	<b>250,66</b>	<b>54,78</b>	<b>318,99</b>	<b>5,03</b>	<b>670,58</b>	<b>15,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,78</b>	<b>59,95</b>	<b>176,85</b>	<b>1437,44</b>	<b>0,54</b>	<b>19,72</b>	<b>26,72</b>	<b>0,82</b>	<b>0,97</b>	<b>600,60</b>	<b>144,93</b>	<b>628,97</b>	<b>11,44</b>	<b>1396,31</b>	<b>189,37</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			

7 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белка, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fо, мг	К, мг	I, мг			F, мг	B6, мг
<b>Завтрак</b>																				
Блины индийские впитывающие медом с маслом слив.	1500	3,75	5,10	132,72	0,05	0,42	12,01	0,08	0,10	99,50	10,63	106,24	0,30	190,12	31,20	0,01	0,01	30	2010	
Яичко с молоком	150	2,58	1,58	10,90	0,03	0,39	0,01	0,00	0,06	82,86	17,64	86,97	0,40	143,20	6,75	0,00	0,00	100	2010	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	52,96	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	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,53	1,02	17,99	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,55	20,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	17		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>348</b>	<b>9,76</b>	<b>13,58</b>	<b>45,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,81</b>	<b>12,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>190,14</b>	<b>45,82</b>	<b>202,96</b>	<b>1,55</b>	<b>338,17</b>	<b>39,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>2 Завтрак</b>																				
Сметант из сливок сладкая (бублики)	150	0,12	0,12	11,82	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4030803	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>11,82</b>	<b>0,01</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>9,71</b>	<b>3,32</b>	<b>2,97</b>	<b>0,59</b>	<b>84,14</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																				
Рисовый суп вегетарианский с вермишелью, картофелем, и мясной гуляш из птицы	180	1,69	3,57	10,64	0,06	4,15	5,14	0,00	0,26	26,01	16,08	44,41	0,80	302,14	35,53	0,00	0,05	66	2015	
Гуляш из птицы	60	11,06	2,81	3,17	0,01	1,19	0,18	0,00	0,06	19,84	12,35	37,02	0,86	145,71	15,63	0,05	0,01	176		
Баша гречневая рассыпчатая	110	5,50	3,03	24,87	0,14	0,00	0,00	0,04	0,06	14,15	79,16	117,81	2,78	160,98	33,44	0,01	0,00	171	2015	
Картофель запеченный	160	0,41	0,09	19,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,36	6,42	20,90	0,46	190,16	0,00	0,00	0,00	368	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,60	0,00	0,00	17		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21,66</b>	<b>9,86</b>	<b>67,73</b>	<b>0,29</b>	<b>5,34</b>	<b>12,32</b>	<b>0,04</b>	<b>0,43</b>	<b>81,78</b>	<b>121,71</b>	<b>288,24</b>	<b>6,21</b>	<b>884,79</b>	<b>86,68</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Резу из овощей с мясом	160	8,02	17,13	18,41	0,10	18,22	0,19	0,00	0,06	48,00	28,76	67,09	1,48	572,97	64,00	0,01	0,00	143776	2015	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,68	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	68	2010	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,59	10,29	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,80	17,00	0,40	28,20	0,72	0,00	0,00	17		
Пирог Мамайт	50	2,78	7,70	34,53	0,04	0,04	0,01	0,06	0,02	18,15	5,13	31,66	0,26	50,80	2,13	0,00	0,00	4046117		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12,28</b>	<b>25,41</b>	<b>64,51</b>	<b>0,17</b>	<b>18,28</b>	<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>81,49</b>	<b>44,02</b>	<b>118,34</b>	<b>2,47</b>	<b>680,08</b>	<b>66,85</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,42</b>	<b>40,37</b>	<b>189,26</b>	<b>0,60</b>	<b>26,35</b>	<b>24,54</b>	<b>0,21</b>	<b>0,79</b>	<b>383,12</b>	<b>215,67</b>	<b>611,11</b>	<b>10,82</b>	<b>1 888,18</b>	<b>193,23</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>			



9 ДОНЬ

Пример блюда, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белок, г	Жир, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Zn, мг							
																			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	
<b>Завтрак</b>																									
Каша манная молочная в духовке с маслом слив.	150/6	3,80	5,13	16,68	0,04	0,42	12,01	0,00	0,10	90,75	12,10	71,41	0,23	136,82	51,29	0,00	0,00	31							
Нюфельный салатик на масле	150	3,37	2,53	18,07	0,04	0,58	0,00	0,00	0,12	119,97	17,21	90,53	0,20	170,36	10,13	0,00	0,00	90							
Масло сливочное (порция)	8	0,80	5,80	0,11	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	14							
Хлеб пшеничный	35	3,43	1,03	17,99	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,28	0,00	0,00	17							
<b>Итого за завтрак пища:</b>	<b>348</b>	<b>10,60</b>	<b>14,48</b>	<b>53,48</b>	<b>0,14</b>	<b>1,06</b>	<b>12,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>218,42</b>	<b>40,91</b>	<b>191,69</b>	<b>1,21</b>	<b>363,06</b>	<b>62,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>								
<b>2 Завтрак</b>																									
Кляр	150	4,35	4,63	6,00	0,05	1,00	30,00	0,00	0,20	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	385							
<b>Итого за завтрак пища:</b>	<b>159</b>	<b>4,35</b>	<b>4,60</b>	<b>6,00</b>	<b>0,05</b>	<b>1,05</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>180,00</b>	<b>21,00</b>	<b>142,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>								
<b>Обед</b>																									
Суп картофельный с яйцом	150	3,94	4,33	12,07	0,08	0,84	0,16	0,44	0,27	27,84	30,03	72,89	1,31	434,31	49,86	0,01	0,05	97							
Бифштекс из мяса	60	6,12	16,81	2,29	0,00	0,41	0,02	0,01	0,01	0,36	2,15	8,72	0,10	26,39	0,90	0,00	0,00	171							
Рис отварной	110	2,73	3,07	28,54	0,02	0,00	10,06	0,00	0,02	18,80	10,80	54,14	0,41	30,89	69,64	0,02	0,01	343							
Пюре из картофеля	180	0,47	0,03	12,20	0,00	0,04	12,96	0,00	0,01	11,23	4,07	0,00	0,22	106,31	0,00	0,00	0,18	17							
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	8,70	35,10	1,20	40,80	1,60	0,00	0,00	17							
<b>Итого за обед пища:</b>	<b>510</b>	<b>15,24</b>	<b>24,63</b>	<b>65,49</b>	<b>0,16</b>	<b>6,29</b>	<b>28,74</b>	<b>0,51</b>	<b>0,33</b>	<b>71,61</b>	<b>51,76</b>	<b>161,84</b>	<b>3,24</b>	<b>644,60</b>	<b>120,98</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>								
<b>Уполномоченный персонал</b>																									
Пудинг творожный с брусницей и малиной	150/200	22,84	14,11	27,39	0,09	0,62	7,60	0,72	0,34	215,09	34,45	294,72	1,47	272,32	11,89	0,04	0,03	222							
Чай с сахаром	180	0,69	0,00	13,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,86	3,33	2,97	0,20	10,91	0,00	0,00	0,00	96							
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,26	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,80	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	17							
Рисовый	130	0,52	0,22	12,74	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,46	361,40	2,60	0,01	0,00								
<b>Итого за персонал пища:</b>	<b>600</b>	<b>24,94</b>	<b>15,21</b>	<b>64,09</b>	<b>0,16</b>	<b>13,64</b>	<b>7,65</b>	<b>0,78</b>	<b>0,38</b>	<b>250,77</b>	<b>54,78</b>	<b>318,99</b>	<b>6,03</b>	<b>670,83</b>	<b>15,81</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>								
<b>Итого за день:</b>		<b>55,13</b>	<b>53,08</b>	<b>189,39</b>	<b>0,51</b>	<b>21,88</b>	<b>78,33</b>	<b>1,29</b>	<b>1,21</b>	<b>730,30</b>	<b>188,44</b>	<b>818,02</b>	<b>9,63</b>	<b>1 682,68</b>	<b>178,67</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>								

10 ДЕНЬ

Примеры пищи, сбалансированно блюда	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества										Сборные рецептур
	Жиры, г		Белок, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Бс, мг	№ рецептур						
	Белок, г	Углеводы, г																					
<b>Завтрак</b>																							
Каша ячменная молочная жидкая	4,12	5,47	18,99	143,00	0,06	0,49	12,02	0,06	0,12	112,51	18,02	115,96	0,37	169,80	22,51	0,01	36						
Чай с сахаром	0,08	0,00	11,29	45,38	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,10	2,55	2,32	0,23	8,27	0,00	0,00	96						
Молоко свежее (пастеризованное)	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14						
Хлеб пшеничный	2,63	1,63	17,69	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	28,75	0,70	45,85	1,28	0,00	17						
Яйцо вареное	4,78	4,05	0,25	62,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,13	18,70	3,94	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	209						
<b>Итого за завтрак пищи:</b>	<b>12,39</b>	<b>16,34</b>	<b>46,63</b>	<b>395,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,50</b>	<b>12,10</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>	<b>147,21</b>	<b>34,96</b>	<b>208,27</b>	<b>2,10</b>	<b>279,92</b>	<b>41,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>						
<b>2 Завтрак</b>																							
Компот из фруктов (яблоки)	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,02	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	4036803						
<b>Итого за завтрак пищи:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>11,82</b>	<b>56,02</b>	<b>0,01</b>	<b>1,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>9,71</b>	<b>3,32</b>	<b>2,97</b>	<b>0,59</b>	<b>84,14</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>						
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с картофелем и курицей	9,08	6,15	36,43	241,58	0,15	3,13	4,97	0,02	0,00	20,04	47,57	145,01	1,87	303,51	48,10	0,01	103						
Жареное куриное филе с картошкой	8,20	14,62	20,21	200,16	0,15	9,66	0,26	0,00	0,42	27,50	30,03	73,28	1,92	679,59	70,61	0,01	404203						
Напиток из фруктов (яблоки)	0,50	0,07	17,81	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,52	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	340						
Хлеб ржаной	1,96	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	25,10	1,20	40,80	1,60	0,00	17						
<b>Итого за обед пищи:</b>	<b>17,67</b>	<b>21,26</b>	<b>64,63</b>	<b>613,12</b>	<b>0,36</b>	<b>13,01</b>	<b>5,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>	<b>68,36</b>	<b>84,92</b>	<b>244,40</b>	<b>4,09</b>	<b>1 034,62</b>	<b>120,44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>						
<b>Уютный полдник</b>																							
Мороженое	10,16	9,08	50,97	366,78	0,12	0,42	9,63	0,24	0,14	103,15	23,12	130,86	1,00	218,20	9,70	0,01	207						
Бисквит, пшенично-ржаной	0,80	0,00	17,69	71,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,24	1,71	4,97	0,00	0,50	0,00	0,00	118						
Хлеб пшеничный	1,50	0,56	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,60	0,40	26,20	0,72	0,00	17						
Сыр (пастеризованный)	2,32	2,65	0,00	36,40	0,00	0,07	28,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,60	0,00	0,00	15						
<b>Итого за полдник пищи:</b>	<b>14,18</b>	<b>13,31</b>	<b>81,24</b>	<b>527,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,49</b>	<b>35,63</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>205,79</b>	<b>34,93</b>	<b>201,75</b>	<b>2,10</b>	<b>251,70</b>	<b>10,42</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>44,36</b>	<b>51,17</b>	<b>228,32</b>	<b>1 592,51</b>	<b>0,68</b>	<b>15,92</b>	<b>52,96</b>	<b>1,20</b>	<b>0,66</b>	<b>431,17</b>	<b>169,23</b>	<b>650,40</b>	<b>9,40</b>	<b>1 040,38</b>	<b>173,23</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>						

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Сh, мг		
Итого за весь период	440,00	440,70	2 070,80	5,69	210,34	510,59	10,28	10,64	5 045,20	1 664,56	6 733,73	103,96	16 301,02	2 073,63	0,69	1,20			
Средняя величина за период	45,00	49,00	208,00	0,57	21,63	51,06	1,03	1,06	504,52	166,46	673,37	10,40	1 630,10	207,36	0,07	0,12			
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,90	28,50	56,60																

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Категория питания	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уполноценный полдник
1-3 лет	350	130	527	401