

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Углеводы, г	Зеленая масса, г	Зеленая масса		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Холестерин, г	Углеводы, г			Число порций	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Со, мг			
Каша манная молочная запаренная с маслом слив.	150г	3,80	5,13	18,69	136,72	0,04	0,42	12,01	0,08	0,10	90,25	12,15	71,41	0,23	138,82	31,29	0,03	0,00	0,00	31	2010	
Мясное салатическое (порridge)	150	2,58	1,98	10,99	78,79	0,02	0,28	0,01	0,00	0,08	82,86	17,04	68,97	0,49	143,20	6,75	0,03	0,00	0,00	100	2010	
Хлеб пшеничный	8	0,80	5,80	0,11	62,95	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	14	2015	
Итого за прием пищи:	348	9,21	13,93	45,78	356,17	0,12	0,81	12,02	0,08	0,20	181,31	41,34	168,13	1,42	327,87	38,09	0,00	0,00	0,00	17		
Компот из свежих плодов (облепиха)	150	0,12	0,12	11,82	50,02	0,01	1,82	0,00	0,00	0,01	8,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	0,00	403893	2004	
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	60,02	0,01	1,82	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	0,00			
Суп вегетарианский с овощами и грибами	180	5,98	5,04	17,42	142,81	0,08	3,02	5,01	0,04	0,27	22,14	16,28	64,12	1,81	216,11	44,18	0,03	0,00	0,00	108109	2015	
Ленивые-по-строгановски	60	7,96	5,96	4,50	110,53	0,08	8,16	0,01	0,68	14,24	6,56	121,05	2,80	147,97	18,16	0,08	0,00	0,00	256	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,50	3,03	24,87	150,51	0,14	0,00	6,00	0,04	0,08	14,15	78,16	117,81	2,78	165,98	33,44	0,01	0,00	0,00	171	2015	
Ленивый салат из овощей	180	0,41	0,03	19,03	79,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,38	8,42	20,80	0,49	150,18	0,00	0,00	0,00	388	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	28,10	1,20	40,80	1,69	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Итого за прием пищи:	630	21,71	14,48	75,84	635,38	0,37	8,18	28,17	0,09	1,07	76,31	116,10	349,98	8,08	721,02	97,48	0,09	0,00	0,00	TV		
Рыбу на овощах с маслом	180	6,02	17,13	16,41	289,77	0,10	18,22	0,19	0,00	0,06	48,08	28,76	67,09	1,48	572,97	84,00	0,01	0,00	0,00	143778	2015	
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,58	54,88	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,59	10,28	62,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,00	0,00	0,00	TV			
Пирог Малинка	50	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,09	0,02	0,19	19,15	5,13	31,98	0,28	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117			
Итого за прием пищи:	410	12,38	25,41	64,81	558,11	0,17	18,28	0,28	0,06	0,11	81,48	44,82	118,94	2,47	680,08	86,88	0,01	0,00	0,00			
Всего за день:		44,02	63,94	198,16	1489,66	0,67	30,19	32,39	0,26	1,39	348,42	207,58	640,00	12,66	1738,11	204,23	0,10	0,08	0,08			

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мкг	C, мкг	A, мкг	D, мкг	E2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг									
Кофе молотый пшеничный заварен	150,5	3,98	5,38	16,76	138,11	0,06	0,42	12,01	0,08	0,11	94,11	17,88	96,50	0,68	153,65	33,29	0,09	0,01	35	2010							
Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,28	45,59	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,10	2,65	2,22	0,23	6,27	0,00	0,00	0,00	95	2010							
Макаро слепочное (пшеница)	8	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	0,00	14	2015							
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,89	61,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	TV	2015							
Филл варенье	40	4,78	4,05	0,25	62,80	0,02	0,00	0,08	0,88	0,13	18,70	3,64	61,44	0,80	56,00	6,00	0,00	0,01	209	2015							
Итого за прием пищи:	388	12,24	16,35	46,42	394,96	0,14	0,43	12,99	0,96	0,26	126,61	36,50	186,71	2,41	263,97	48,55	0,02	0,02									
Количество сухих плодов (ягоды)	150	0,12	0,12	11,82	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	6,71	3,32	2,87	0,59	84,14	0,50	0,00	0,00	4089983	2004							
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,82	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	6,71	3,32	2,87	0,59	84,14	0,50	0,00	0,00									
2 Завтрак																											
Обед																											
Суп картофельный с рыбными консервами	150	3,35	2,30	11,95	62,28	0,08	5,87	0,14	0,08	0,27	17,15	17,97	42,02	0,97	406,25	35,86	0,00	0,05	87	2015							
Голубцы мясные	160	7,60	16,17	16,07	258,06	0,03	12,00	0,16	0,00	0,05	40,13	20,53	49,03	0,82	165,58	66,60	0,01	0,00	306	2008							
Напиток из фруктов	180	0,47	0,03	12,57	52,80	0,00	0,04	12,86	0,00	0,01	11,23	4,07	0,00	0,22	105,31	0,00	0,00	0,18	342	2015							
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	10,02	52,20	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	TV								
Итого за прием пищи:	520	13,40	18,86	50,51	446,29	0,16	17,91	13,26	0,08	0,26	73,91	48,27	117,16	3,31	777,94	104,34	0,01	0,23									
Уплотненный полдник																											
Суп молочный с вареновыми картофелинами сливочн. слив.	150,5	4,63	5,89	14,96	143,20	0,05	0,62	12,02	0,08	0,14	129,20	15,51	97,61	0,38	180,88	46,98	0,00	0,00	120	2015							
Коваль. медово-ягодный	180	0,00	0,00	17,99	71,95	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	TK								
Булочка Домашняя с сахаром	70	6,27	6,66	42,72	256,49	0,08	0,00	0,02	0,19	0,05	14,77	8,89	53,15	0,63	78,74	40,37	0,01	0,02	424	2015							
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,59	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TV								
Итого за прием пищи:	425	12,40	13,25	85,95	524,05	0,16	0,62	12,04	0,18	0,20	158,61	32,71	171,63	1,39	246,32	88,07	0,01	0,02									
Всего за день:	38,47	48,28	154,90	1 410,32	0,47	20,88	37,39	1,14	0,82	0,26	370,84	120,20	480,86	7,70	1 362,37	241,56	0,04	0,27									

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витаминный									Минеральные вещества									№ рецептур	Сортинг рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ср, мг	Нв, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	1500	4,10	5,91	15,37	139,57	0,07	0,42	12,01	0,08	0,11	95,07	22,14	104,21	0,63	158,82	32,19	0,01	0,00	34	2010				
Чай с лимоном	150	2,23	1,75	9,46	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	95,07	10,87	58,46	0,29	123,95	7,76	0,00	0,00	378	2015				
Маффины савоярские (попучки)	8	0,80	3,90	0,11	52,95	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	14	2015				
Хлеб пшеничный	35	2,65	1,02	17,95	91,70	0,06	0,00	0,00	0,02	0,21	7,70	11,55	28,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	TV					
Итого за прием пищи:	348	9,76	14,44	42,85	351,40	0,15	0,84	12,02	0,08	0,21	180,24	48,56	183,42	1,62	338,62	40,61	0,01	0,00						
Завтрак																								
Сок фрешовый	100	0,00	0,00	16,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2015				
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	16,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																								
Суп картофельный с бобовыми (горохом пшеничный)	150	3,38	2,32	11,02	78,65	0,11	2,72	0,13	0,00	0,25	23,35	18,86	44,59	1,32	296,42	38,46	0,00	0,00	102	2015				
Гуляш мясной	60	6,06	16,43	2,71	201,58	0,00	0,63	0,01	0,00	0,00	6,92	2,85	7,94	0,14	31,98	19,65	0,00	0,00	438	2014				
Макаронная запеканка отварная	110	4,13	2,08	26,40	142,94	0,05	0,00	6,00	0,04	0,01	19,85	7,62	30,64	0,72	47,15	44,58	0,01	0,01	309	2015				
Напиток из смеси сухобулжков	160	0,52	0,07	17,85	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	349	2015				
Хлеб пшеничный	30	1,88	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,65	0,00	0,00	TV					
Итого за прием пищи:	638	16,08	21,26	65,00	650,74	0,21	3,35	6,14	0,04	0,28	62,34	38,47	109,18	3,38	387,11	104,35	0,01	0,00						
Уплотненный полдник																								
Пудинг творожный с соусом молочный сладким	150/20	22,64	14,11	27,39	355,50	0,09	0,52	7,65	0,70	0,34	215,09	34,45	284,72	1,47	272,32	11,09	0,04	0,00	222	2015				
Чай с лимоном со вкусом лимона	180	0,08	0,00	5,41	21,85	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96	2010				
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,72	0,00	0,00	TV					
Рисово	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,65	361,40	2,60	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	500	24,94	15,21	55,22	480,35	0,16	13,04	7,65	0,70	0,38	280,65	54,78	318,59	5,03	670,68	15,01	0,05	0,00						
Итого за день:		50,78	50,95	176,95	1437,44	0,54	16,73	25,72	0,82	0,57	608,06	144,83	628,57	11,44	1396,31	189,97	0,07	0,00						

7 день

Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	В2, мкг	Сa, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	Na, мкг	E, мкг	Se, мкг										
Каши с молоком:	15005	3,75	5,18	15,91	133,72	0,05	0,42	12,01	0,09	0,10	88,89	16,63	106,24	0,36	150,12	31,29	0,01	0,01	38	2010							
Масло сливочное (размягчен)	150	2,58	1,98	10,28	78,79	0,02	0,39	0,01	0,08	0,08	82,86	17,84	68,97	0,48	143,20	6,78	0,00	0,00	100	2010							
Хлеб пшеничный	8	0,30	0,00	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	2015							
Итого за прием пищи:	38	2,63	1,02	17,99	91,70	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	17,35	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	TV								
Колот на завтрак (рабочий)	348	9,78	13,86	48,00	385,17	0,13	0,31	12,02	0,09	0,20	190,14	48,82	202,86	1,55	338,17	38,39	0,01	0,01									
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	60,02	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	4036983	2004							
Расходные материалы с пищевой группой, и связанной	189	0,12	0,12	11,82	60,02	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									
Углеводы на плечи:	150	1,69	3,57	10,64	83,86	0,06	4,15	6,14	0,00	0,28	26,01	16,08	44,41	0,88	302,14	35,53	0,00	0,05	86	2015							
Каши пшеничные рассыпчатая	60	11,50	2,81	3,17	88,12	0,02	1,19	0,18	0,00	0,06	15,64	12,35	77,02	0,86	145,71	15,83	0,00	0,01	TK								
Налиток из молока	110	5,50	3,03	24,87	150,51	0,14	0,00	6,00	0,04	0,08	14,15	78,16	117,81	2,78	165,98	33,44	0,01	0,00	171	2015							
Хлеб ржаной	180	0,41	0,09	18,03	79,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,38	8,42	20,90	0,49	150,16	0,00	0,00	0,00	388	2015							
Итого за прием пищи:	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,69	0,00	0,00	TV								
Итого за прием пищи:	590	21,16	9,86	87,78	484,08	0,29	5,34	12,32	0,04	0,43	81,78	121,71	288,24	6,21	884,79	86,48	0,00	0,06									
Регу на обед с мясом	180	0,02	17,13	16,41	269,77	0,10	18,22	0,19	0,00	0,08	48,06	29,78	67,09	1,48	572,97	64,00	0,01	0,00	143TK	2015							
Хлеб пшеничный	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,87	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	98	2010							
Пирог мясной	20	1,30	0,59	10,28	62,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,50	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TV								
Итого за прием пищи:	30	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	18,15	5,13	31,89	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00									
Итого за день:	410	12,38	25,41	64,81	685,11	0,17	18,28	0,20	0,09	0,11	81,48	44,82	118,94	2,47	660,88	66,08	0,01	0,00	408117								
Итого за день:	43,42	49,37	189,26	1415,30	0,80	26,38	24,64	0,21	0,75	363,12	215,67	611,11	10,82	1885,18	193,23	0,08	0,00	6,07									

8 день

Примечание, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация										Минеральные вещества										№ рецептурный	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	К, мкг	Na, мкг	Cl, мкг	Ca, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Cl, мкг	Ca, мкг	Fe, мкг				
Каши молочная пшеничная жидкая	150/5	3,86	5,18	16,78	138,11	0,06	0,42	12,01	0,08	0,11	84,11	11,86	85,30	0,88	193,85	39,28	0,00	0,01	35	2016							
Масса сыроечное (порridge)	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	85,07	10,87	89,26	0,28	123,85	7,18	0,00	0,00	378	2015							
Хлеб пшеничный	8	0,80	5,80	0,11	52,56	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						
Сыр (популярный)	35	2,63	1,02	17,86	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,79	11,55	28,75	0,70	45,65	1,28	0,00	0,00	14	2015							
Итого за прием пищи:	10	3,32	2,05	0,00	38,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015							
Сок фруктовый	388	11,96	16,70	44,38	385,34	0,14	0,91	38,42	0,08	0,24	276,88	43,78	224,61	1,77	532,45	47,71	0,00	0,00	15	2015							
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,16	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,83	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015							
Будни на обедной порции с кефиром, супом	180	0,00	0,00	18,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,83	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015							
Будни на работе	160	4,22	4,92	7,33	94,34	0,04	5,01	5,04	0,00	0,27	30,48	17,74	54,34	1,18	202,71	35,38	0,00	0,00	82	2015							
Кефирное молоко	80	12,52	1,28	4,74	144,43	0,07	0,28	11,73	0,24	0,08	53,82	28,77	142,09	0,59	288,24	98,23	0,00	0,00	288	2015							
Нанотек из порока студень (бюрок)	110	2,52	3,89	14,85	107,92	0,09	6,78	10,09	0,08	0,09	42,89	20,74	68,87	0,81	514,28	42,90	0,00	0,00	128	2015							
Хлеб ржаной	180	0,30	0,00	28,80	118,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015							
Итого за прием пищи:	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2015							
Омлет картофельный с зеленым горошком	630	21,84	15,95	86,34	616,89	0,26	12,33	26,66	0,30	0,47	167,39	79,22	304,06	4,66	1 046,03	178,19	0,00	0,00	0,00	2015							
Чай с медом соевым/кефиром/сахаром	150/20	12,17	12,73	4,82	202,69	0,08	1,15	11,45	1,85	0,39	114,59	19,32	185,98	1,85	232,55	62,28	0,00	0,00	210	2015							
Хлеб пшеничный	180	0,08	0,00	5,41	21,85	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,78	3,33	2,97	0,30	10,65	0,00	0,00	0,00	98	2010							
Примечание	20	1,50	0,68	10,28	62,40	0,03	0,00	0,00	0,01	4,40	6,80	17,00	0,40	28,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	2010							
Итого за прием пищи:	60	3,54	2,82	45,00	218,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,80	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2010							
Итого за прием пищи:	430	17,29	16,13	65,61	498,64	0,16	1,17	11,45	1,85	0,38	128,38	34,65	238,98	3,03	312,01	63,00	0,00	0,00	0,00	2008							
Всего за день:	58,79	48,78	185,39	1 444,22	0,67	16,41	76,33	2,23	1,18	675,69	161,67	778,60	10,87	1 680,49	288,90	0,00	0,00	0,00	0,00	2008							

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мкг	Св, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	Ca, мкг	Fe, мкг	K, мкг	Na, мкг	F, мкг	Se, мкг					
Завтрак																								
Каша манная молочная с маслом слив.	150	3,80	5,13	16,69	136,72	0,04	0,42	12,01	0,08	0,10	90,75	12,15	71,41	0,23	136,82	31,29	0,00	0,00	31	2016				
Корбейный супчик на морозе	150	3,37	2,53	18,67	117,00	0,04	0,53	0,02	0,00	0,12	119,97	17,21	90,53	0,28	178,38	10,13	0,00	0,00	98	2010				
Мороженое (шоколад)	8	0,80	6,80	0,11	52,95	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	14	2015				
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,28	0,00	0,00	TV					
Итого за прием пищи:	348	10,60	14,48	53,46	398,38	0,14	1,00	12,03	0,08	0,24	214,42	40,81	191,68	1,21	363,05	42,68	0,00	0,00						
2 Завтрак																								
Кефир	150	4,35	4,90	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	160,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015				
Итого за прием пищи:	150	4,35	4,90	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	160,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																								
Суп картофельный с яйцом	150	3,94	4,32	12,07	106,38	0,08	5,84	0,18	0,44	0,27	27,84	20,03	72,88	1,31	434,31	49,89	0,01	0,05	97	2016				
Борщ говяжий на масле	80	8,12	16,61	2,28	205,31	0,00	0,41	5,52	0,01	0,01	6,28	2,15	6,72	0,10	28,98	0,80	0,00	0,00	TK					
Рис отварной	110	2,73	3,07	28,54	155,97	0,02	0,00	10,08	0,06	0,02	18,08	19,80	54,14	0,41	38,99	68,54	0,02	0,01	171	2015				
Налисок из куряти	180	0,47	0,03	12,57	52,80	0,00	0,04	12,98	0,00	0,01	11,23	4,07	0,00	0,22	105,31	0,00	0,00	0,18	342	2015				
Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,58	0,00	0,00	TV					
Итого за прием пищи:	530	15,24	24,59	68,48	672,66	0,16	6,29	28,74	0,51	0,53	71,61	61,78	181,94	3,24	646,90	120,98	0,03	0,24						
Уплотненный полдник																								
Пудинг творожный с ложкой молочный сладким	150/20	22,84	14,11	27,39	355,50	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,68	34,45	284,72	1,47	272,32	11,69	0,04	0,03	222	2015				
Чай с сахаром	160	0,08	0,00	13,58	54,65	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010				
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TV					
Флоно	130	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	2,80	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	600	24,94	15,21	64,00	623,05	0,16	13,54	7,56	0,70	0,38	280,77	64,78	316,99	5,03	670,53	15,01	0,05	0,03						
Всего за день:		55,13	59,08	188,95	1 693,20	0,51	21,85	75,31	1,29	1,21	720,80	168,44	615,02	9,83	1 682,88	175,67	0,08	0,27						

Общество с ограниченной ответственностью «Прогресс»

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	449,80	489,70	2 079,80	14 849,80	5,69	216,34	610,53	10,29	10,84	6 046,23	1 884,58	8 733,73	103,96	16 307,02	2 073,63	0,69	1,28				
Среднее значение за период	45,00	49,00	208,00	1 485,00	0,57	21,63	51,05	1,03	1,08	504,52	188,46	873,37	10,40	1 630,10	207,36	0,07	0,13				
Меню за период в % от калорийности	11,90	29,50	58,60																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питания/время	Завтрак	2. Завтрак	Обед	Угнетенный полдник
1-3 лет	359	130	527	451