

1 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Se, мг									
<b>Завтрак</b>																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,51	6,22	26,24	183,44	0,09	0,40	0,03	0,08	0,11	92,90	25,28	126,36	1,27	181,08	6,94	0,00	0,02	0,02	1,89	2008						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,10	0,01	6,09	26,02	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	10,89	3,18	2,88	0,20	17,10	0,00	1,00000	0,00	0,00	0,00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>8,85</b>	<b>10,33</b>	<b>39,33</b>	<b>271,46</b>	<b>0,09</b>	<b>1,53</b>	<b>0,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,11</b>	<b>108,19</b>	<b>30,76</b>	<b>142,44</b>	<b>1,67</b>	<b>218,00</b>	<b>6,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>								
<b>II Завтрак</b>																											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00	0,00	TKN010							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>0,05</b>	<b>15,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>24,00</b>	<b>12,00</b>	<b>16,50</b>	<b>3,30</b>	<b>417,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>								
<b>Обед</b>																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN009							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4,09	4,52	7,81	88,39	0,04	3,36	0,13	0,02	0,04	18,57	14,32	50,88	0,80	258,45	3,34	0,02	0,00	0,00	85	2012						
СУХЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	10,23	5,63	2,54	101,66	0,04	0,30	0,03	0,22	0,07	32,22	16,09	118,14	0,43	223,76	77,25	0,31	0,01	0,01	268	2012						
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,35	4,06	15,47	108,35	0,09	7,20	0,52	0,06	0,08	35,37	27,38	66,87	1,00	541,99	6,69	0,03	0,00	0,00	322	2012						
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,07	0,07	6,63	27,92	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	9,12	2,76	1,86	0,37	52,88	0,38	0,00	0,00	0,00	TKN025							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	TKN003							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN004							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>19,14</b>	<b>14,90</b>	<b>47,25</b>	<b>401,82</b>	<b>0,17</b>	<b>12,41</b>	<b>0,68</b>	<b>0,30</b>	<b>0,19</b>	<b>108,53</b>	<b>69,88</b>	<b>265,93</b>	<b>3,45</b>	<b>1167,68</b>	<b>88,46</b>	<b>0,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>								
<b>Полдник</b>																											
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,14	19,80	26,60	353,09	0,07	1,13	0,33	0,09	0,11	24,85	33,04	167,03	1,58	233,30	6,27	0,02	0,00	0,00	304	2012						
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,12	2,16	1,49	0,14	5,56	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN030							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	TKN003							
БЛЮЧКА "ВОРОЖИНА"	50	6,58	3,72	25,86	163,66	0,05	0,07	0,02	0,15	0,07	36,34	8,63	64,18	0,47	75,64	2,46	0,01	0,01	0,01	479	2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>24,76</b>	<b>23,64</b>	<b>63,78</b>	<b>567,59</b>	<b>0,12</b>	<b>1,21</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>70,71</b>	<b>46,43</b>	<b>244,50</b>	<b>2,89</b>	<b>334,90</b>	<b>9,53</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>53,35</b>	<b>49,47</b>	<b>165,06</b>	<b>1311,37</b>	<b>0,43</b>	<b>30,15</b>	<b>1,17</b>	<b>0,82</b>	<b>0,51</b>	<b>311,43</b>	<b>159,07</b>	<b>670,37</b>	<b>11,11</b>	<b>2137,58</b>	<b>107,83</b>	<b>0,41</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>								



Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Не рацион-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,87	3,62	10,28	89,90	0,03	0,28	0,03	0,00	0,04	101,80	7,60	71,00	0,27	27,90	0,00	0,00	3	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,81	6,14	23,13	163,56	0,03	0,41	0,03	0,08	0,09	86,60	19,77	89,03	0,29	139,38	7,43	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,16	67,21	0,02	0,48	0,01	0,00	0,09	96,97	12,10	67,02	0,30	139,27	8,10	0,00	0,00	TK№026	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,27</b>	<b>11,94</b>	<b>42,57</b>	<b>320,67</b>	<b>0,08</b>	<b>1,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>	<b>285,37</b>	<b>39,47</b>	<b>227,05</b>	<b>0,86</b>	<b>308,55</b>	<b>15,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	16,01	65,48	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	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,01</b>	<b>65,48</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>Обед</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	0,00	4,00	0,10	0,00	0,00	5,00	7,20	9,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	TK№001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/1	4,20	4,27	12,12	103,81	0,06	4,66	0,14	0,00	0,05	20,76	16,87	56,02	0,83	321,54	3,83	0,02	0,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	20,55	8,43	17,89	251,39	0,23	14,82	6,29	0,29	1,58	28,53	29,78	316,46	6,38	382,99	9,81	0,20	0,04	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	11,87	60,67	0,01	66,00	0,12	0,00	0,04	14,27	3,65	2,30	0,41	8,10	0,00	0,00	0,00	TK№027	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>541</b>	<b>27,74</b>	<b>13,82</b>	<b>57,48</b>	<b>495,77</b>	<b>0,30</b>	<b>89,48</b>	<b>6,65</b>	<b>0,29</b>	<b>1,67</b>	<b>73,51</b>	<b>61,83</b>	<b>403,76</b>	<b>8,67</b>	<b>862,83</b>	<b>15,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																				
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7,68	3,29	1,52	66,43	0,03	0,66	0,02	0,05	0,04	29,15	13,99	93,67	0,30	195,64	63,48	0,26	0,01	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,91	15,72	107,89	0,09	7,62	0,02	0,06	0,08	27,28	21,47	62,38	0,87	660,50	6,27	0,03	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	7,69	33,03	0,01	1,20	0,00	0,00	0,01	9,47	3,29	2,97	0,59	83,93	0,60	0,00	0,00	TK№051	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,77	1,57	28,05	145,39	0,06	0,10	0,00	0,00	0,04	28,57	8,15	46,14	0,39	78,75	2,40	0,01	0,01	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>15,90</b>	<b>9,01</b>	<b>59,38</b>	<b>383,54</b>	<b>0,19</b>	<b>9,58</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>96,87</b>	<b>49,50</b>	<b>216,96</b>	<b>2,65</b>	<b>939,22</b>	<b>73,55</b>	<b>0,30</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,91</b>	<b>34,57</b>	<b>175,44</b>	<b>1 265,46</b>	<b>0,57</b>	<b>100,23</b>	<b>6,76</b>	<b>0,48</b>	<b>2,06</b>	<b>456,75</b>	<b>150,80</b>	<b>847,77</b>	<b>12,18</b>	<b>2 108,60</b>	<b>104,32</b>	<b>0,53</b>	<b>0,06</b>		



## 4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ca, мг	Se, мг																					
<b>Завтрак</b>																																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012																		
КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	165	4,99	7,30	20,41	167,80	0,10	0,41	0,03	0,08	0,11	95,05	36,09	125,74	0,91	192,27	8,49	0,00	0,00	0,00	189	2008																		
КАЧА С МОЛОКОМ	180	3,66	3,02	11,17	87,57	0,03	0,57	0,02	0,00	0,12	118,23	22,20	93,35	0,56	197,23	9,90	0,00	0,00	0,00	TKN029																			
Итого за прием пищи:	385	11,89	14,42	38,58	317,37	0,13	0,98	0,15	0,28	0,23	217,68	60,59	232,29	1,57	409,40	18,39	0,00	0,00	0,00																				
<b>II Завтрак</b>																																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	16,50	67,50	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	442	2008																		
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	16,50	67,50	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																				
<b>Обед</b>																																							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,64	6,11	4,75	76,65	0,03	4,10	0,03	0,00	0,02	8,59	7,04	16,71	0,32	179,12	1,44	0,01	0,00	0,00	43	2008																		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,19	6,22	7,92	107,18	0,04	5,29	0,17	0,00	0,05	31,60	18,63	55,35	1,10	282,42	5,20	0,02	0,00	0,00	57	2012																		
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	8,01	4,54	5,20	93,70	0,04	0,26	0,03	0,15	0,06	32,46	13,33	93,98	0,34	180,13	57,59	0,23	0,01	0,01	269	2012																		
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,43	1,56	6,11	49,21	0,03	4,22	0,37	0,00	0,03	29,13	12,26	27,31	0,45	96,38	2,44	0,01	0,00	0,00	129	2008																		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,12	2,16	1,49	0,14	5,56	0,00	0,00	0,00	TKN030																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TKN016																				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TKN004																				
Итого за прием пищи:	580	17,04	19,13	47,23	437,51	0,14	13,89	0,60	0,15	0,16	115,46	59,49	223,33	3,34	791,48	68,01	0,27	0,01	0,01																				
<b>Полдник</b>																																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,92	11,72	16,33	247,68	0,04	0,19	0,05	0,06	0,20	140,34	22,63	189,02	0,73	134,99	0,92	0,03	0,02	0,00	237	2012																		
МОЛОКО КИРСКОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	0,00	434	2008																		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,00	0,03	35,00	11,00	-17,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	TKN052																				
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,20	6,00	16,80	0,28	25,20	0,00	0,00	0,00	TKN008																				
Итого за прием пищи:	370	24,62	16,88	46,01	443,28	0,23	38,99	0,06	0,06	0,34	341,74	57,33	336,62	1,31	545,99	15,12	0,03	0,02	0,00																				
Всего за день:		53,55	50,43	148,32	1 265,66	0,50	53,85	0,81	0,49	0,73	674,88	177,41	792,24	6,32	1 746,77	101,52	0,30	0,03	0,03																				

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг									
БУТЕРРОД С СЫРОМ	30	3,87	3,62	10,28	89,90	0,03	0,28	0,03	0,00	0,04	101,80	7,60	71,00	0,27	27,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012						
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,53	6,60	20,13	158,83	0,06	0,59	0,04	0,07	0,13	119,38	21,80	107,74	0,38	188,47	0,57	0,01	0,00	0,00	190	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,16	67,21	0,02	0,48	0,01	0,00	0,09	96,97	12,10	67,02	0,30	139,27	8,10	0,00	0,00	0,00	TKNB026							
Итого за прием пищи:	360	10,99	12,40	39,57	315,94	0,11	1,35	0,08	0,07	0,26	318,15	41,50	245,76	0,95	335,64	18,67	0,01	0,00									
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TKNB022								
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012							
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	150/15	4,55	4,47	10,49	100,54	0,07	5,22	0,12	0,02	0,06	18,64	19,62	65,91	1,07	423,41	4,95	0,03	0,00	83	2012							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,29	12,34	25,05	260,60	0,16	11,90	0,03	0,08	0,15	21,80	42,15	164,34	2,66	1 006,02	11,09	0,06	0,00	291	2012							
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	0,75	1,19	14,85	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,17	0,71	3,70	0,03	7,34	0,47	0,00	0,00	354	2012							
КОМЛОТ ИЗ КУРАТИ	150	0,76	0,04	12,28	53,11	0,01	0,24	0,09	0,00	0,03	27,89	15,55	19,71	0,43	258,16	0,00	0,01	0,00	TKNB031								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TKNB016								
Итого за прием пищи:	550	20,11	20,10	60,82	517,23	0,24	17,47	0,25	0,10	0,24	78,31	82,87	274,27	5,03	1 735,90	18,05	0,10	0,00									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,13	0,00	0,00	6,25	9,00	11,75	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TKNB001								
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	6,12	8,70	23,00	194,76	0,05	0,10	0,06	0,44	0,10	41,81	8,79	70,89	0,94	94,62	5,36	0,01	0,01	208	2012							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,00	5,02	21,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	8,38	2,54	2,18	0,17	11,27	0,00	0,00	0,00	TKNB024								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TKNB003								
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,03	3,16	21,13	137,56	0,04	0,03	0,02	0,10	0,05	30,28	7,32	55,43	0,38	58,59	1,18	0,01	0,01	249	2014							
Итого за прием пищи:	393	13,82	12,08	57,45	396,32	0,09	5,70	0,21	0,54	0,15	89,12	30,25	152,05	2,49	327,88	9,34	0,02	0,02									
Всего за день:		45,52	45,08	173,34	1 299,99	0,44	27,52	0,54	0,71	0,65	511,28	170,82	693,68	11,17	2 651,92	47,56	0,13	0,02									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																													
ВТЕРЬЕРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2012	
КАУДА ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ	155	5,51	6,63	26,97	190,13	0,11	0,40	0,03	0,08	0,09	0,08	0,09	88,39	31,49	118,80	0,88	175,30	8,19	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,78	2,25	11,71	77,58	0,02	0,47	0,01	0,00	0,09	0,00	0,09	96,28	11,05	64,80	0,07	131,90	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN028		
Итого за прием пищи:	365	9,69	10,98	54,48	335,71	0,13	2,67	0,04	0,08	0,18	0,08	0,18	190,87	45,84	195,10	1,26	337,80	16,29	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	16,01	65,48	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	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	16,01	65,48	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>																													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,60	3,68	19,30	128,97	0,12	2,79	0,15	0,00	0,04	0,04	26,07	21,95	56,66	1,30	298,70	2,67	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,36	2,76	4,54	76,27	0,04	0,18	0,02	0,16	0,04	0,04	14,69	12,51	90,08	0,38	169,67	61,90	0,25	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	263	2012	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,72	4,56	11,87	100,17	0,06	7,85	0,55	0,07	0,07	0,07	50,26	23,21	59,06	0,85	290,18	5,22	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	11,53	47,83	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	11,48	3,00	6,39	0,45	64,04	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN032		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN004		
Итого за прием пищи:	560	18,17	11,71	62,34	429,14	0,23	13,32	0,72	0,23	0,15	0,15	115,75	70,00	247,87	4,03	913,19	72,24	0,29	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Полдник</b>																													
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,68	11,10	8,94	178,22	0,04	0,00	0,02	0,06	0,07	11,23	15,90	102,35	1,64	194,93	3,64	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	282	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,35	4,06	15,47	108,35	0,09	7,20	0,52	0,06	0,08	35,37	27,38	66,87	1,00	541,99	6,69	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	322	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN004		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN004		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,12	2,16	1,49	0,14	5,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN030		
Итого за прием пищи:	365	15,17	15,78	43,43	376,71	0,13	7,21	0,54	0,12	0,15	58,67	49,77	191,29	3,43	776,68	11,13	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		43,03	38,47	176,26	1207,04	0,49	23,20	1,30	0,43	0,48	365,29	165,61	634,26	8,72	2027,67	99,66	0,36	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

Прем 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	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Е, мг	Se, мг							
<b>Завтрак</b>																									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,02	4,40	0,00	0,02	8,58	8,32	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,19	2,08	2,50	33,38	0,04	4,40	0,00	0,00	0,02	0,27	65,63	10,64	159,45	1,57	149,96	18,03	0,03	0,02	2,14	0,00	0,00	10	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	100	10,32	13,87	1,86	173,66	0,04	0,15	0,15	1,70	0,27	0,12	118,23	22,20	93,35	0,56	197,23	9,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
Итого за прием пищи:	350	3,66	3,02	11,17	87,57	0,03	0,57	0,02	0,00	0,12	0,41	196,84	43,46	269,98	2,60	407,91	27,93	0,03	0,02						
<b>II Завтрак</b>																									
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN#002		
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN#002		
<b>Обед</b>																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	2,09	3,14	33,45	0,01	2,18	0,42	0,00	0,02	12,55	8,66	12,47	0,58	91,33	1,41	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2012	
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,34	6,34	10,02	117,13	0,06	4,03	0,13	0,00	0,05	21,62	18,21	65,55	0,96	348,69	4,24	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2012	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,80	10,15	9,82	169,82	0,05	0,40	0,03	0,03	0,07	27,64	14,96	95,64	1,12	138,96	4,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	305	2012	
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,77	4,12	11,35	89,42	0,02	4,80	0,02	0,08	0,04	41,48	23,82	47,40	1,53	346,41	8,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2012	
КОМПОТ ИЗ ЯГОМА	150	0,33	0,07	14,41	60,24	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	17,09	7,05	17,42	0,41	125,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN#003		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN#003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN#004		
Итого за прием пищи:	555	18,68	23,39	62,84	540,36	0,16	11,41	0,60	0,11	0,19	125,33	77,03	259,06	5,25	1 084,70	18,93	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Полдник</b>																									
РЯДЛО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00	0,00	0,10	0,90	0,20	19,80	4,30	68,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,43	1,56	6,11	49,21	0,03	4,22	0,37	0,00	0,03	29,13	12,26	27,31	0,45	96,36	2,44	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	129	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN#003		
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN#008		
ЧАЙ С ВАРЕНЫМ	150/10	0,08	0,03	7,28	28,43	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	8,38	2,97	2,75	0,19	16,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012	
КОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN#005		
Итого за прием пищи:	475	13,16	11,73	51,12	373,25	0,10	5,05	0,50	0,90	0,42	189,12	46,87	239,07	2,80	386,36	11,78	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		50,85	58,59	151,99	1 340,72	0,37	24,58	1,37	2,91	1,02	536,99	183,56	789,71	13,35	2 111,47	60,14	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,87	3,62	10,28	89,90	0,03	0,28	0,03	0,00	0,04	101,80	7,60	71,00	0,27	27,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	155	4,46	6,07	22,23	161,10	0,04	0,40	0,03	0,08	0,09	86,24	12,81	73,48	0,29	141,90	6,84	0,00	0,00	0,00	189	2008						
Итого за прием пищи:	180	2,59	2,18	9,16	67,21	0,02	0,48	0,01	0,00	0,09	96,97	12,10	67,02	0,30	139,27	8,10	0,00	0,00	0,00	TK№026							
Итого за прием пищи:	365	10,92	11,87	41,67	318,21	0,09	1,16	0,07	0,08	0,22	285,01	32,51	211,50	0,86	309,07	14,94	0,00	0,00	0,00								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	16,01	65,48	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	442	2008					
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	16,01	65,48	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							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	0,00	TK№011							
СУП КАРПОВЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗАПЕЧЕНЫМ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,10	4,96	11,79	110,71	0,07	6,47	0,14	0,00	0,06	24,18	20,93	63,44	0,93	446,87	5,15	0,02	0,00	0,00	77	2012						
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	50	10,63	5,81	1,79	114,11	0,12	8,15	3,69	0,17	0,89	14,22	13,05	158,53	3,42	215,96	5,33	0,11	0,02	0,00	34	2012						
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	2,57	6,74	14,15	133,42	0,07	10,18	0,49	0,09	0,07	44,00	25,09	60,21	1,09	411,49	5,85	0,03	0,00	0,00	344	2012						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	0,09	0,09	11,53	47,83	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	11,48	3,00	6,39	0,45	64,04	0,45	0,00	0,00	TK№032								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№016								
Итого за прием пищи:	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	2,30	11,70	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TK№012								
Итого за прием пищи:	600	20,89	18,40	61,16	515,07	0,27	27,30	4,32	0,26	1,02	109,59	73,71	335,08	7,33	1 247,23	19,32	0,16	0,02	0,00								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,35	9,43	13,13	198,96	0,03	0,15	0,04	0,05	0,16	112,23	18,11	151,41	0,59	108,23	0,77	0,02	0,02	0,00	237	2012						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,90	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	0,00	434	2008						
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	TK№052								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,74	6,95	29,93	197,04	0,04	0,00	0,03	0,13	0,02	8,47	5,26	29,84	0,35	45,34	0,72	0,01	0,01	0,00	467	2008						
Итого за прием пищи:	380	23,29	19,58	57,86	508,20	0,23	38,95	0,08	0,18	0,31	316,90	52,07	312,05	1,24	539,27	15,69	0,03	0,03	0,00								
Итого за прием пищи:	55,10	49,85	176,70	1 406,96	0,59	67,41	4,47	0,52	1,55	711,50	158,29	858,53	9,43	2 095,57	49,95	0,19	0,05	0,00	0,00								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			Е, мг	So, мг
<b>ВУТЕРРОД С ДЖЕМОМ</b>																				
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕСС ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	2	2012	
КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	155	4,99	7,30	20,41	167,80	0,10	0,41	0,03	0,08	0,11	95,05	36,09	125,74	0,91	192,27	8,49	0,00	189	2008	
Итого за прием пищи:	180	2,78	2,25	11,71	77,58	0,02	0,47	0,01	0,00	0,09	96,28	11,05	64,80	0,07	131,90	8,10	0,00	TKR028		
Итого за прием пищи:	365	9,17	11,65	47,92	313,38	0,12	2,68	0,04	0,08	0,20	196,53	50,44	202,04	1,28	354,77	16,59	0,00			
<b>БАНАН СВЕЖИЙ</b>																				
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	TKR005		
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00			
<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	TKR009		
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	150/10/5	4,19	6,22	7,92	107,18	0,04	5,29	0,17	0,00	0,05	31,60	18,63	55,35	1,10	282,42	5,20	0,02	57	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,10	0,40	0,10	0,00	0,10	19,00	21,80	147,70	0,40	270,10	103,90	0,00	228	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	20	0,28	0,75	1,19	14,85	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,17	0,71	3,70	0,03	7,34	0,47	0,00	354	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	120	2,52	4,20	17,09	116,53	0,10	8,30	0,02	0,06	0,08	28,68	23,29	67,29	0,95	609,70	6,75	0,00	321	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	158	0,07	0,00	5,02	21,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	8,38	2,54	2,18	0,17	11,27	0,00	0,00	TKR024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,67	27,13	1,06	0,00	TKR007		
Итого за прием пищи:	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	TKR004		
Итого за прием пищи:	598	20,76	12,20	48,12	484,06	0,24	15,37	0,30	0,06	0,23	106,87	77,16	309,29	3,67	1 278,16	117,38	0,02	0,00		
<b>ПОЛДНИК</b>																				
<b>ГОЛУЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>																				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	170	13,54	13,31	12,19	226,00	0,06	17,17	0,04	0,17	0,12	56,70	30,16	141,06	2,40	414,20	8,99	0,04	0,01	298	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	0,12	0,09	7,84	33,03	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01	10,44	4,40	4,32	0,54	47,04	0,30	0,00	TKR036		
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЦЛОМ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	TKR003		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	50	3,42	5,07	17,34	128,88	0,04	5,04	0,02	0,15	0,04	20,78	7,98	34,03	0,57	87,58	2,20	0,01	451	2008	
Итого за прием пищи:	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	TKR005		
Итого за прием пищи:	485	20,88	21,09	48,28	475,42	0,13	23,51	0,09	0,32	0,34	210,32	59,14	286,21	4,01	715,23	12,29	0,05	0,01		
Итого за день:		52,31	45,44	165,32	1 368,86	0,53	51,56	0,46	0,46	0,82	521,72	228,74	826,54	9,56	2 696,16	146,26	0,07	0,01		

Применение 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг																				
<b>Завтрак</b>																																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012																		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,81	6,14	23,13	163,56	0,03	0,41	0,03	0,08	0,09	86,60	19,77	89,03	0,29	139,38	7,43	0,01	0,00	189	2008																		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,08	0,00	5,97	24,18	0,00	0,02	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,68	0,00	0,00	0,00	TKNB035																				
Итого за прием пищи:	371	7,13	10,24	36,10	249,74	0,03	0,43	0,13	0,28	0,09	100,76	25,40	105,20	0,79	169,96	7,43	0,01	0,00																				
<b>II Завтрак</b>																																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	16,01	65,48	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	442	2008																		
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	16,01	65,48	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>																																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012																		
РАССОЛЬНИК С ГОВДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,04	6,31	7,91	107,12	0,05	4,03	0,01	0,00	0,05	20,00	15,53	55,69	0,88	336,82	4,03	0,02	0,00	73	2012																		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9,15	12,30	2,10	155,58	0,03	0,36	0,06	0,29	0,09	24,11	8,66	81,44	0,77	115,78	5,64	0,00	0,00	310	2012																		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,47	3,95	27,44	162,98	0,05	0,00	0,02	0,06	0,03	18,39	6,37	39,87	0,76	54,25	1,75	0,01	0,01	205	2012																		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	7,84	33,03	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	10,44	4,40	4,32	0,54	47,04	0,30	0,00	0,00	TKNB036																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TKNB016																			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TKNB004																			
Итого за прием пищи:	575	21,18	25,65	66,89	586,21	0,13	5,09	0,09	0,35	0,18	80,30	41,53	210,71	3,94	608,66	13,26	0,03	0,01																				
<b>Полдник</b>																																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TKNB011																			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕНУ	120	14,06	13,20	13,54	229,16	0,10	6,84	0,01	0,04	0,12	16,53	30,00	150,25	2,30	701,39	9,24	0,05	0,00	276	2012																		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,76	0,04	12,26	53,11	0,01	0,24	0,09	0,00	0,03	27,89	15,55	19,71	0,43	256,16	0,00	0,01	0,00	TKNB031																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TKNB003																			
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,17	28,72	159,41	0,05	0,00	0,01	0,04	0,02	9,40	5,77	31,63	0,38	48,08	0,80	0,01	0,01	464	2008																		
Итого за прием пищи:	375	20,17	16,53	61,92	478,28	0,16	8,68	0,11	0,08	0,17	64,52	58,92	228,49	4,01	1 084,43	12,04	0,07	0,01																				
Всего за день:		48,48	52,42	180,92	1 379,71	0,32	14,20	0,33	0,71	0,44	245,58	125,85	544,40	8,74	1 863,05	32,73	0,11	0,02																				

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	522,20	497,47	1 670,37	13 389,27	4,72	431,75	18,05	9,99	9,23	4 830,28	1 764,75	7 574,51	106,34	21 551,87	806,36	2,37	0,29					
Среднее значение за период	52,22	49,75	167,04	1 338,93	0,47	43,18	1,81	1,00	0,92	483,03	176,48	757,45	10,63	2 155,19	80,64	0,24	0,03					
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,6	33,4	51,0																			

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	364	145	572	408