

1 день

Приним пищу, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур												
	Масса порции	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	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг		Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг						
Завтрак																																					
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,7	22,9	0,20	0,80	0,00	1,40	0,10	0,10	103,20	53,10	167,60	1,50	295,50	14,30	0,00	0,50																		2008	
САХАР С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																		2008	
БАТОН	30	2,8	0,3	25,5	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	8,40	16,30	40,50	1,20	50,50	1,70	0,00	0,00																		2009	
МАСЛО (КОСЦИОННОЕ)	6	0,0	5,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,70	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																		2012	
Итого за прием пищи:	416	9,5	14,0	66,4	0,30	0,80	0,00	2,50	0,20	0,10	117,50	70,40	204,20	2,70	352,50	15,00	0,00	0,00																			
В Завтрак																																					
БЕЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	10,00	8,00	11,00	0,20	275,00	2,00	0,00	0,00																		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	10,00	8,00	11,00	0,20	275,00	2,00	0,00	0,00																			
Обед																																					
МЯСО СВЕЖАЯ МОЛОЧНАЯ	80	1,1	4,4	6,7	0,00	3,00	0,00	2,00	0,00	0,00	19,20	12,50	26,10	0,70	197,90	3,90	0,00	0,00																		2008	
ША ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,2	6,7	9,7	113,1	0,00	12,40	0,30	2,20	0,00	58,00	33,20	69,80	1,20	240,40	6,10	0,00	0,00																		2012	
ПЛОД	180	12,5	32,0	30,4	480,5	0,30	1,20	0,20	2,80	0,10	14,50	36,60	154,40	1,70	292,20	6,10	0,00	0,00																			2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,4	41,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,80	0,20	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00																			2008
ХЛЕБ РЖАНОЕ	50	3,3	0,4	21,2	502,0	0,70	0,00	0,10	1,10	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	88,00	2,80	0,00	0,00																		2008	
Итого за прием пищи:	740	19,1	43,5	77,4	763,4	0,40	16,00	0,40	6,20	0,10	106,70	83,70	270,80	5,60	606,40	17,00	0,00	0,00																			
Полдник																																					
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	0,00	204,00	22,40	144,50	0,20	202,00	16,00	0,00	0,00																			2012
БАТОН	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	0,00	11,20	21,80	54,00	1,40	14,00	2,30	0,00	0,00																		2008	
Итого за прием пищи:	240	9,0	8,2	48,6	279,0	0,20	1,00	0,10	1,30	0,00	215,20	44,00	198,50	1,60	216,00	20,30	0,00	0,00																			
Ужин																																					
САТЕВИКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	120	23,3	16,1	33,7	376,9	0,10	0,40	0,10	1,00	0,20	184,90	38,20	242,70	1,10	242,20	4,80	0,00	0,00																			2012
КАСЕЛЬ	200	0,0	0,0	20,3	81,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	1,90	3,80	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00																			2008
Итого за прием пищи:	366	23,3	16,1	54,0	458,4	0,10	0,40	0,10	1,00	0,20	205,80	40,20	246,50	1,10	243,00	4,80	0,00	0,00																			
Всего за день:		61,1	76,2	249,2	1 886,7	1,00	28,80	0,60	13,80	0,50	174,80	240,30	840,30	13,40	2 131,40	60,60	0,00	0,00																			

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборные рецептуры		
		Жиры, г		Углеводы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мр, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
		Белок, г	Жир, г																		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧАЯ ЖАРИМАЯ	200	7.1	8.8	34.9	348.7	0.20	0.50	1.10	0.10	0.10	0.10	115.40	40.90	103.00	1.20	228.30	10.00	0.00	0.00		
БАТОН	35	2.6	0.3	28.5	120.8	0.30	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	6.40	18.20	40.80	1.20	95.80	1.10	0.00	0.00		
МАСЛО (ПОРЦИОНА)	5	0.0	0.0	0.0	44.8	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
МАЛО С МОЛОКОМ	160	3.5	3.0	15.0	101.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	126.50	16.40	80.80	0.20	164.60	10.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	418	13.2	12.8	79.4	622.8	0.20	1.10	0.00	0.20	0.20	0.20	357.10	75.30	244.80	2.60	467.90	23.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ВЕЛОМЛАЙ	200	1.0	0.2	19.8	80.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	14.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	80.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	14.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СМТ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	3.9	4.1	21.0	141.1	0.20	4.00	0.20	1.50	0.00	0.00	40.70	63.70	97.40	2.10	411.40	9.00	0.00	0.00		
ПОВАРИТЬ ПЕЧЕНЬЕ	180	14.6	27.4	27.1	416.8	0.30	25.50	0.00	0.40	0.10	0.20	70.80	90.20	180.40	3.60	575.80	10.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕТАНЫ С ЯГОДАМИ	180	0.0	0.0	9.3	37.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПИАНСА	50	3.3	0.4	21.2	102.6	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.60	2.00	66.00	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	610	21.8	31.9	78.8	686.1	0.60	31.10	0.20	3.00	0.10	0.20	128.50	115.10	321.80	7.70	1 055.90	18.30	0.00	0.00		
Полдник																					
КЕФИР	200	6.0	0.2	6.0	83.0	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00	262.00	30.00	596.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.7	4.7	36.0	203.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	15.00	47.00	47.00	63.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	250	9.7	4.9	41.6	286.8	0.18	2.00	0.00	0.00	0.00	205.00	45.00	238.00	0.70	63.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ "СТЕПНОЕ" ИЗ РАДИЩА СВОДЕЙ	100	2.5	4.3	13.1	102.5	0.10	11.10	0.00	2.20	0.00	0.00	41.50	34.30	76.60	1.40	417.80	4.70	0.00	0.00		
ПОТЛЕТЫ ИЛИ ВИНОГРАД РИЖИЕ	80	11.2	7.8	13.8	169.2	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	29.20	37.80	168.20	1.20	287.70	82.10	0.40	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПИАНСА	20	1.3	0.2	40.8	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	3.80	17.40	0.60	27.20	1.10	0.00	0.00	0.00		
ЧМР С САХАРОМ	188	0.0	0.0	9.7	36.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.30	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	386	15.0	12.0	46.1	366.3	0.20	11.20	0.00	6.10	0.10	0.10	80.00	77.00	242.20	3.40	733.40	87.60	0.40	0.00		
Всего за день:		60.7	66.8	287.5	1 920.7	1.30	49.40	1.10	11.50	0.40	0.50	738.50	318.20	1 110.40	16.60	2 215.10	138.20	0.40	0.00		

Премы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пшеничные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ сборные рецепты		
		Злаки			А, мг	Б, мг	Д, мкг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	I, мкг	F, мг	Бс, мг			
		Белок, г	Жир, г															Жир, г	Углевод, М.г
Завтрак																			
ГОРОХЕК ЗЕЛЕНЬИЙ (СТЫВЛЫЙ)	80	1.8	0.1	3.8	0.10	2.40	0.00	0.70	0.00	10.80	11.30	33.60	0.40	56.40	0.00	0.00	4%	3008	
СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	12.7	18.3	12.4	0.20	0.20	3.60	0.40	0.40	87.80	19.40	185.30	2.10	199.50	19.80	0.00	214	3008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	3.3	0.2	8.5	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	3.80	17.40	0.60	27.20	1.10	0.00		3008	
БАТОН	40	3.4	0.3	88.3	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	11.20	21.60	54.00	1.80	74.00	2.30	0.00		3008	
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.70	0.00	1.10	0.00	0.90	0.00	0.00		2012	
МАСЛО С МОЛОКОМ	180	3.5	3.0	15.0	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	126.50	16.40	80.80	0.20	184.80	10.80	0.00	387	2012	
Итого за премы пищи:	466	22.7	24.9	79.9	0.92	3.20	6.00	2.00	0.00	240.90	72.90	381.20	5.10	542.80	33.80	0.00		3008	
II Завтрак																			
СОК ЯБЛОННЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.80	0.00	442	2008	
Итого за премы пищи:	200	1.0	0.2	20.2	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.80	0.00		2008	
Обед																			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0.6	2.4	4.2	0.10	0.00	4.70	0.20	1.20	0.00	18.20	6.40	11.80	0.40	62.40	1.20	0.00	41	3008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОСОВЫМИ И ТРЕНКАМИ	250	7.0	5.9	34.0	222.9	0.20	4.40	0.20	2.40	0.10	68.30	40.00	101.80	2.80	485.50	6.10	0.00	99	3008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ПТИЦЕЙ	180	14.1	11.7	15.7	314.7	0.20	8.40	0.20	3.00	0.10	23.50	34.00	154.30	1.80	704.60	8.00	0.10	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	8.00	0.60	43.80	2.00	60.00	2.90	0.00	3008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.3	37.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	3008	
Итого за премы пищи:	716	25.0	20.4	84.4	717.4	0.50	17.50	0.60	7.70	0.20	114.90	91.60	310.60	6.80	1325	18.10	0.10	0.00	
Полдник																			
МОЛОКО МАТРИЧНОЕ	200	4.5	3.9	7.5	83.8	0.10	0.80	0.00	0.00	5.10	183.20	17.80	116.20	0.20	233.60	14.40	0.00	400	2012
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	7.7	8.4	29.2	261.8	0.10	0.20	0.00	3.00	0.20	69.00	27.40	104.20	1.20	181.00	9.40	0.00	454	2012
Итого за премы пищи:	260	12.2	12.3	46.7	348.8	0.20	1.10	0.00	3.00	0.20	82.20	45.30	210.40	1.40	414.60	19.80	0.00	0.00	
Ужин																			
КАША МЯГКАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.9	8.0	25.1	214.1	0.10	0.80	0.00	0.70	0.10	164.30	21.80	126.80	0.50	262.80	13.90	0.00	194	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0.1	0.0	6.8	27.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.50	4.10	5.20	0.50	18.20	0.00	0.00	435	3008
Итого за премы пищи:	480	6.9	8.0	36.9	241.8	0.10	0.80	0.00	0.70	0.10	175.80	26.90	132.00	1.00	271.00	13.90	0.00	0.00	
Итого за день:	678	76.8	286.2	2022.6	1740	20.60	0.60	17.40	2.50	1.00	778.50	243.90	1058	17.10	2793	87.30	0.10	0.00	

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборные рецептур	
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Fe, мг	Se, мг			
	Белки, г	Жиры, г																		Углевод, М, г
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.4	9.3	32.4	0.10	0.80	0.08	0.20	0.10	0.10	189.30	21.80	103.00	0.60	257.10	14.30	0.00	0.00	189	2008
БАТОН	40	3.4	0.3	174.2	0.10	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	17.20	21.80	54.00	1.00	74.00	2.25	0.00	0.00	2008	2008
МАСЛО (ТОПЛИВНОЕ)	8	0.0	8.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.70	0.00	1.10	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	2012	2012
МАЛО С МОЛОКОМ	180	3.5	3.0	101.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	128.50	16.40	89.80	0.20	384.80	10.80	0.00	0.00	367	2012
Итого за завтрак	428	15.3	17.8	603.0	0.20	1.40	0.00	1.80	0.20	0.20	304.70	68.60	268.80	2.20	516.80	27.30	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	249.00	2.80	0.00	0.00	442	2008
Итого за завтрак	200	1.0	0.2	20.2	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	249.00	2.80	0.00	0.00		
Обед																				
СНП "ИРБИТСКИЙ"	200	2.8	4.5	15.5	0.10	6.70	0.20	1.40	0.00	0.00	20.20	28.20	66.00	1.00	424.00	4.80	0.00	0.00	80	2008
ПЕЧЕНЬ ПОСТРОГА-СВОИ	70	14.4	8.0	7.5	0.10	10.70	4.70	1.50	0.10	0.10	19.40	17.70	200.80	4.50	274.20	5.70	0.00	0.00	258	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.9	4.6	21.9	0.20	0.00	0.00	2.70	0.10	0.10	15.80	72.80	107.70	2.80	151.50	1.30	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	3.3	0.4	21.2	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.50	9.50	43.80	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за обед	680	26.4	17.4	78.3	0.40	16.40	4.90	6.70	0.20	0.20	78.70	129.60	421.40	10.00	919.40	14.40	0.00	0.00		
Полдник																				
КОФЕ	200	6.0	0.2	9.0	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	252.00	20.00	196.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	50	4.3	0.4	49.2	0.10	0.00	0.00	1.70	0.00	0.00	14.00	27.30	67.80	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00	2008	2008
Итого за обед	250	10.3	0.6	67.2	0.18	2.00	0.00	1.70	0.00	0.00	266.00	47.30	263.80	2.00	92.50	2.80	0.00	0.00		
Ужин																				
ПЮДИНГ ИЗ ТВОРОГА	155	20.0	12.7	35.1	0.00	0.20	0.10	0.30	0.20	0.20	147.20	33.00	223.60	0.70	148.20	1.20	0.00	0.00	188	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.80	8.20	0.90	16.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за ужин	355	20.1	12.7	41.9	0.00	0.20	0.10	0.30	0.20	0.20	158.00	37.80	231.80	1.20	164.40	1.20	0.00	0.00		
Всего за день:		70.1	40.6	277.9	0.68	24.00	5.00	10.30	0.60	0.60	418.50	201.80	1 125.70	16.20	1 935.70	47.70	0.00	0.00		

Проект, пицца, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборные рецептур
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, мг, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Ск, мг	Мр, мг	Р, мг	F ₂ , мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИЦАМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,7	9,4	24,7	0,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10	142,90	20,50	137,60	0,50	240,40	12,00	0,00	0,00	0,00	80	3012
МАЛО С МОЛОКОМ	160	3,8	3,0	15,0	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	117,90	20,70	91,60	0,50	191,30	9,00	0,00	0,00	0,00	397	3012
БАТОН	20	2,6	0,3	29,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	16,20	40,60	1,20	69,50	1,70	0,00	0,00	0,00	3008	3012
МАСЛО (ТОРЦИНИМ)	6	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	1,10	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3012	3012
Итого за проект пицца	416	12,9	13,7	69,2	0,30	1,30	0,00	0,00	0,00	0,20	279,90	63,40	269,20	2,20	467,10	24,20	0,00	0,00	0,00		
В Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,9	0,2	19,9	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	5,00	14,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	462	3008	
Итого за проект пицца	306	1,9	0,2	19,9	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	5,00	14,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	250	2,6	6,0	22,2	0,10	6,60	0,20	1,50	0,10	0,20	22,60	27,50	66,80	1,00	477,00	4,60	0,00	0,00	0,00	80	3012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	17,1	7,2	71	0,70	0,60	0,20	2,20	0,20	0,00	49,00	58,00	240,70	1,20	475,90	182,70	0,60	0,00	0,00	258	3012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	2,2	8,4	21,7	0,20	10,50	0,00	0,20	0,10	0,10	36,20	29,90	84,60	1,20	172,10	8,90	0,00	0,00	0,00	321	3012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,0	0,3	12,7	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,40	5,70	20,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	3008	3008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ	160	0,0	0,0	7,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	402	3008	
Итого за проект пицца	660	24,9	16,9	71,8	0,50	17,70	0,40	4,60	0,40	0,20	118,80	122,10	424,60	4,70	1796,10	167,70	0,60	0,00	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КИТАЙСКОЕ	200	5,6	4,9	9,2	0,10	1,00	0,10	0,00	0,00	0,20	204,00	22,40	144,00	0,20	292,00	18,20	0,00	0,00	0,00	400	3012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,7	4,7	36,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	15,00	42,00	0,70	63,00	0,60	0,00	0,00	0,00	3008	3008
Итого за проект пицца	250	9,3	9,6	45,8	0,20	1,00	0,10	0,00	0,00	0,20	217,00	37,40	186,00	0,90	355,00	18,80	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНЫЙ	120	2,3	7,1	11,2	0,00	5,80	0,20	3,20	0,00	0,00	32,50	26,20	69,60	1,20	360,10	4,00	0,00	0,00	0,00	46	3012
ЧАЙ С САХАРОМ	300/15	0,1	0,0	10,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	4,20	4,40	0,50	15,80	0,00	0,00	0,00	430	3008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,5	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00	0,00	3008	3008
Итого за проект пицца	368	3,7	7,3	30,5	0,00	5,80	0,20	3,70	0,00	0,00	47,20	34,20	87,30	2,50	403,10	6,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:		61,8	49,7	236,9	1,02	29,90	0,80	9,80	0,40	0,70	616,60	268,10	868,00	13,20	3 021,70	216,60	0,60	0,00	0,00		

Прочий пшени, пшеницеопилки, блинда	Масса порошка		Пшеничные вещества		Зерягити-часовая ценность, ед. ед.	Влаганы										Материальные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	Вит, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	Вз, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Рв, мг	К, мг	Л, мг	Р, мг	Ва, мг				
																			Вит, мг	С, мг		
Завтрак																						
КАША ПЕЧЕНАЯ ВЯЖАЯ	200	8,7	7,6	21,9	0,20	0,80	0,00	1,40	0,10	0,10	181,80	53,00	162,29	1,50	296,20	14,20	0,00	0,00	194	2008		
БАТОН	30	2,6	0,3	28,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	8,40	16,20	40,69	1,20	56,50	1,70	0,00	0,00	3009	2012		
МАСЛО (ТОПКОРЯМ)	6	0,0	0,0	44,9	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	1,19	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	2012	2012		
КАШКА С МОЛОКОМ	100	3,9	2,5	12,6	84,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	166,50	13,10	70,00	0,20	183,96	9,00	0,00	0,00	307	2012		
Итого за прочие пшени	306	13,2	10,4	64,9	442,6	0,30	1,30	0,00	2,50	0,20	270,00	83,90	270,60	2,90	506,60	34,90	0,00	0,00				
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2006		
Итого за прочие пшени	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
СВЕКОЛАНКИ СО СМЕТАНОМ	200	1,8	3,6	10,9	89,6	0,00	5,30	0,20	0,20	0,00	43,10	22,20	46,30	1,20	371,00	5,80	0,00	0,00	80	2008		
СУПЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	17,6	7,9	6,2	184,2	0,20	11,80	8,20	2,10	0,20	1,40	38,90	21,20	268,80	6,10	336,40	11,00	0,00	0,00	86	2008	
КАША ЯСОВАЯ РАССОЛЕНАЯ	130	3,0	4,3	32,0	179,6	0,00	5,00	0,00	0,20	0,10	0,00	11,90	21,30	61,70	0,40	46,70	0,60	0,00	0,00	181	2008	
ХЛЕБ РЖАНОМ	90	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	8,00	9,50	43,80	2,00	66,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	1,90	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прочие пшени	660	28,7	16,1	80,0	680,0	0,30	17,20	8,40	3,60	0,30	131,70	76,10	422,10	6,70	823,00	20,30	0,00	0,00				
Полдник																						
МОЛОКО КИРПИЧНОЕ	200	6,6	4,9	9,3	504,8	0,10	1,00	0,10	0,00	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	282,00	18,00	0,00	0,00	400	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	90	3,7	4,7	30,6	203,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	16,00	40,00	0,70	80,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прочие пшени	290	9,3	9,6	40,3	508,3	0,20	1,00	0,10	0,00	0,00	217,00	37,40	184,00	0,90	366,00	18,00	0,00	0,00				
Ужин																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	100	20,0	10,9	22,8	318,2	0,00	0,70	0,00	2,80	0,10	156,80	30,30	210,80	0,60	190,80	2,90	0,00	0,00	220	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	24,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,90	4,40	0,50	16,80	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прочие пшени	280	20,1	10,9	28,9	342,9	0,00	0,70	0,00	2,80	0,10	166,50	34,20	214,80	1,10	207,60	2,90	0,00	0,00				
Всего за день:		68,3	87,2	398,8	1788,7	0,62	34,20	6,20	9,30	0,60	804,00	240,60	1173,10	16,70	1885,00	85,10	0,00	0,00				

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептур		
	Масса порции			Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. С, мкг	Вит. Е, мкг	Д, мкг	В12, мкг	Са, мкг	Мг, мг	К, мкг	Р, мкг	К, мкг	Ca, мкг	F, мкг	Se, мкг			
	Белок, г	Жир, г																	Углевод, М, г	
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ХОДЯЧАЯ	200	6,4	0,8	28,5	211,3	0,10	0,90	0,00	0,20	0,10	0,20	191,80	28,90	168,00	0,40	284,70	16,00	0,00	189	2008
БАТОН	30	2,6	0,3	29,5	120,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	8,40	16,20	40,90	1,20	56,50	1,70	0,00	2008	2008
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	6	0,0	0,0	0,0	44,9	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,70	0,00	1,10	0,00	0,90	0,00	0,00	2012	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,7	2,9	18,9	100,1	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	0,00	139,50	18,50	99,80	0,20	189,40	10,80	0,00	366	2012
Итого за пример пищи	418	12,7	17,0	72,9	488,3	0,20	1,50	0,00	1,30	0,20	0,20	330,20	64,60	269,80	1,80	530,60	28,10	0,00	366	2012
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,3	20,2	85,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,10	2,80	240,00	2,00	0,00	442	2008
Итого за пример пищи	200	1,0	0,3	20,2	85,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,10	2,80	240,00	2,00	0,00	442	2008
Обед																				
РАСОЛЫМ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,4	5,8	14,2	123,1	0,00	3,90	0,20	2,30	0,00	0,00	38,90	20,10	87,00	0,90	202,50	3,90	0,00	76	2012
ГУЛШ ИЗ СТЕВЯНОГО МЯСА	80	9,9	24,0	2,9	269,7	0,30	0,60	0,20	0,20	0,00	0,10	14,00	19,90	101,60	1,20	236,10	5,40	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСОЛЫМАТАЯ	190	4,9	8,3	21,0	194,6	0,20	0,00	0,00	2,70	0,10	0,10	17,30	72,70	108,00	2,60	151,70	1,30	0,00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОУ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,40	5,70	26,10	1,20	49,80	1,70	0,00	3008	2008
СОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОКОМБИКОВ	180	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	1,30	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	402	2008
Итого за пример пищи	640	19,2	38,4	61,3	646,3	0,60	4,50	0,40	5,90	0,10	0,20	84,90	118,70	302,60	5,30	732,00	11,90	0,00	402	2008
Полдние																				
БАТОН	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,10	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	14,00	27,00	67,80	3,00	92,90	2,80	0,00	3008	2008
КЕФИР	200	6,0	0,3	6,0	92,3	0,08	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	262,76	30,09	196,59	0,00	0,00	0,00	0,00	435	3008
Итого за пример пищи	260	10,3	0,8	67,3	279,9	0,18	2,01	0,00	1,70	0,00	0,00	208,76	57,09	264,39	3,00	92,90	2,80	0,00	435	3008
Ужин																				
ЕРМАКОВЫЙ РЫБНИК ЗАГЕЧЕННЫЙ	88	9,4	7,1	9,7	140,0	0,10	0,10	0,00	2,00	0,20	0,10	24,30	30,80	121,10	0,90	240,00	78,00	0,40	264	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	3,2	6,4	21,4	146,0	0,20	10,40	0,00	0,20	0,10	0,10	36,00	29,20	84,00	1,20	782,40	8,40	0,00	521	2012
ХЛЕБ РЖАНОУ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,60	27,20	1,10	0,00	3008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	11,1	44,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	4,70	8,20	0,50	18,30	0,00	0,00	400	2008
Итого за пример пищи	408	14,0	12,7	60,7	371,4	0,30	10,80	0,00	2,60	0,30	0,20	74,30	68,60	237,70	2,40	1 047,90	87,90	0,40	400	2008
Всего за день:		57,2	68,9	362,9	1 878,6	1,28	23,61	0,40	11,80	0,60	0,70	786,76	317,09	1 151,19	18,90	2 842,10	133,90	0,40	0,00	0,00

Премы литры, наименование блюда	Пищевые вещества		Зерно-мучная ценность, ккал	Витамины							Материальные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
	Масса порции			Жир, г	Белок, г	С, мг	А, мг	В, мг	Д, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Ba, мг
	Безжира, г	Жиры, г																		
Завтрак																				
МЯС. КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	0.3	4.6	71.4	0.05	4.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЗАРЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	12.4	18.1	12.1	242.8	0.10	0.20	0.20	3.50	1.90	0.30	78.40	18.40	170.30	2.10	187.87	19.00	0.00	0.00	
ЗАТОН	40	2.4	0.3	38.5	174.2	0.10	0.00	0.00	1.90	0.00	0.00	11.30	21.00	54.00	1.00	74.00	2.30	0.00	0.00	
МАСЛО (ГОРДЫМ)	5	0.0	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
СЛЕБ ПЖАНЮЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.6	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	3.80	3.80	17.40	0.80	27.20	1.10	0.00	0.00	
САЛАН С МОЛОКОМ	190	3.5	3.0	15.0	191.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	128.50	18.40	80.00	0.20	184.80	10.80	0.00	0.00	
Итого за премы пищи:	408	21.7	28.0	79.5	680.4	0.20	5.00	0.30	5.30	2.00	0.40	244.90	66.20	360.80	5.10	663.20	33.10	0.00	0.00	
II Завтрак																				
БЕЛОКО	100	0.4	0.4	0.8	47.0	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	
Итого за премы пищи:	100	0.4	0.4	0.8	47.0	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	
Обед																				
СУП МАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	0.6	0.8	18.2	152.4	0.30	4.40	0.20	1.90	0.10	0.00	54.20	31.90	81.50	2.00	454.80	5.20	0.00	0.00	
ЗАТОН ИЗ КУР	80	14.1	11.1	14.4	214.0	0.10	0.70	0.00	0.60	0.10	0.10	16.20	19.80	120.00	1.90	202.70	4.80	0.10	0.00	
МАРИНОВАННЫЕ ПОДЕВЯЯ ОТАРЧЬЕ	190	8.5	8.2	39.8	359.1	0.20	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	23.10	25.40	85.00	1.10	108.60	0.00	0.00	0.00	
СЛЕБ ПЖАНЮЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	9.40	5.70	28.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за премы пищи:	660	28.2	28.4	86.8	728.4	0.70	5.10	0.30	3.60	0.30	0.10	108.60	64.50	297.80	5.80	807.80	11.50	0.10	0.00	
Полдник																				
МОЛОКО ВЯЖЕНОЕ	200	4.5	3.9	7.5	83.8	0.10	6.50	0.00	0.00	0.00	0.10	103.20	17.90	112.20	0.20	233.60	14.40	0.00	0.00	
ПИРОЖКИ ГЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	6.1	1.4	47.0	224.0	0.10	0.00	0.00	1.70	0.10	0.00	19.00	22.70	66.20	1.20	125.70	0.70	0.00	0.00	
Итого за премы пищи:	250	10.6	5.3	54.5	307.8	0.20	6.50	0.00	1.70	0.10	0.10	122.20	40.60	178.40	1.50	359.30	15.10	0.00	0.00	
Ужин																				
КАША "ДРУЖБА"	250	6.1	6.1	25.8	200.1	0.10	6.80	0.00	0.40	0.10	0.10	108.00	29.00	143.00	0.60	290.80	14.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.8	27.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	4.80	9.20	0.50	18.20	0.00	0.00	0.00	
Итого за премы пищи:	450	6.2	6.1	32.6	227.6	0.10	6.80	0.00	0.40	0.10	0.10	118.90	33.80	142.20	1.10	309.00	14.00	0.00	0.00	
Всего за день:		87.5	88.2	271.3	1 878.2	1.20	31.70	0.60	11.00	2.50	0.70	119.40	235.90	1 052.40	15.70	2 377.40	75.70	0.10	0.00	

Примеры пицц, наименование блюда	Масса порции		Пшеничные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Выпечка						Материальные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г	Волокно, г		В, мг	С, мг	А, мг	Б, мг	Д, мг	ЕД, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Li, мг	Ca, мг	Р, мг	Б, мг	Мg, мг		
Завтрак																							
ВАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИЗНЯ	200	7.2	9.7	26.9	232.4	0.20	0.80	0.00	0.80	0.10	170.10	37.20	188.40	0.90	281.20	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
БАТОН	40	2.4	0.3	39.3	174.2	0.10	0.00	0.00	1.30	0.00	11.20	21.60	54.60	1.80	74.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
МАСЛО (КОРДИЛИМ)	8	0.0	5.0	0.0	44.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.70	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.3	2.8	14.0	105.9	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	10.10	157.70	19.70	0.20	220.80	13.20	0.00	0.00	0.00	432	2003		
Итого за пример пиццы	448	14.9	15.8	81.9	664.4	0.40	1.60	0.00	2.20	0.20	309.70	70.50	331.20	2.70	576.90	30.40	0.00	0.00	0.00				
В Завтраке																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.8	0.03	3.08	0.00	0.20	0.00	0.00	13.97	7.98	13.97	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2003		
Итого за пример пиццы	200	1.0	0.2	19.8	85.8	0.03	3.08	0.00	0.20	0.00	0.00	13.97	7.98	13.97	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.7	26.7	0.00	1.50	0.00	1.30	0.00	13.70	8.00	18.80	0.40	91.90	0.30	0.00	0.00	0.00				
БОРОД С МАКУШКОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.4	8.8	11.0	118.1	0.00	8.80	0.20	2.40	0.00	58.20	25.90	54.00	1.40	206.70	7.00	0.00	0.00	0.00	57	2012		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	13.5	29.5	27.9	400.8	0.90	13.00	0.00	1.00	0.20	35.00	49.80	182.80	2.70	117.2	14.50	0.10	0.00	0.00	299	2006		
ХЛЕБ РЖАНОУ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	5.40	5.70	16.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00	0.00				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	1.70	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	403	2008			
Итого за пример пиццы	700	18.4	38.4	62.8	688.3	0.60	24.20	0.20	6.00	0.20	111.20	92.10	291.20	5.70	1094	23.50	0.10	0.00	0.00				
Полдник																							
КЕФИР	200	6.0	0.2	9.0	60.0	0.08	2.01	0.00	0.00	0.00	5.60	262.01	30.01	186.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	455	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.7	4.7	36.0	203.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	15.00	42.00	0.70	63.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за пример пиццы	230	8.7	4.9	44.6	268.5	0.18	2.01	0.00	0.00	0.00	18.60	277.01	45.01	228.01	0.70	63.00	0.00	0.00	0.00				
Ужин																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	165	19.5	18.9	10.5	263.8	0.00	8.40	0.10	1.00	0.20	30.70	24.10	216.20	0.50	179.90	4.80	0.00	0.00	0.00	211	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	11.1	44.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	4.00	8.20	0.50	18.30	0.00	0.00	0.00	0.00	450	2006		
Итого за пример пиццы	365	19.6	18.8	21.6	308.4	0.00	8.40	0.10	1.00	0.20	41.70	28.10	224.40	1.00	198.20	4.80	0.00	0.00	0.00				
Итого за день:	638	63.8	70.8	280.6	1900.4	1.21	32.20	0.30	9.40	0.60	528.58	292.29	1090	12.88	2030	66.70	0.10	0.00	0.00				

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Значения-числовые относительные		Всего										№ Сборная рецептур						
	Масса порции		Жиры, г	Углевод, М, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В, мг	Р, маг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Минеральные вещества				Ф, мг	Са, мг		
	Белка, г	Жир, г												Р, мг		К, мг	Л, мг			Na, мг	Cl, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖУДКАЯ	200	6,3	7,1	24,5	0,10	0,60	0,02	0,00	0,10	0,10	0,10	102,30	20,70	124,40	0,40	240,00	13,90	0,00	0,00	189	3008
КАША С МОЛОКОМ	180	2,5	3,0	10,0	0,00	0,80	0,02	0,00	0,10	0,10	128,50	18,40	88,80	0,20	184,80	10,80	0,00	0,00	397	3012	
САТОН	30	2,8	0,3	29,5	0,10	0,30	0,02	1,00	0,00	0,00	42,50	1,20	55,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00	0,00	2008	
МЯСО (ПОРЦИОННО)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,02	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи	418	12,4	14,5	69,0	0,20	1,40	0,02	1,70	0,20	0,20	207,80	53,30	205,80	1,00	487,10	26,20	0,00	0,00	0,00		
В Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	0,00	3,96	0,00	0,20	0,00	0,00	13,97	7,98	13,97	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	3008
Итого за прием пищи	200	1,0	0,2	19,8	0,00	3,96	0,00	0,20	0,00	0,00	13,97	7,98	13,97	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,8	5,1	21,8	0,10	4,80	0,20	2,00	0,10	0,00	39,00	35,00	68,00	1,20	382,10	4,30	0,00	0,00	0,00	85	2012
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,1	3,4	1,8	69,7	0,10	8,80	0,20	1,50	0,00	0,10	28,30	21,70	120,30	0,70	296,30	76,10	0,40	0,00	247	2012
МЯС СЫВЯРИМЫ	150	7,7	4,4	28,4	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	8,40	18,10	32,30	0,40	40,50	0,02	0,00	0,00	0,00	326	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,3	37,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	1,70	0,30	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	422	2008
ХЛЕБ ПИКАРСИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	8,40	6,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи	678	18,6	13,2	73,6	480,2	0,30	5,40	0,40	4,50	0,20	57,00	82,20	206,70	3,80	700,60	82,70	0,40	0,00	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КРЕМНЕНСКОЕ	200	5,6	4,8	9,3	104,8	0,10	6,00	0,10	0,00	0,00	5,20	204,00	22,40	144,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
САТОН	40	3,4	0,3	30,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	11,20	21,80	84,00	1,80	74,00	2,20	0,00	0,00	0,00	3008
Итого за прием пищи	240	9,0	5,2	40,6	279,0	0,20	1,00	0,10	1,30	0,00	5,20	216,20	44,20	168,00	1,80	366,00	20,20	0,00	0,00	0,00	
Ужин																					
КАУ ОВОЩНОЕ (3-8 ВАРЬАНТ)	180	3,1	7,3	18,1	182,7	0,10	13,70	0,70	2,10	0,10	0,00	51,00	35,50	70,20	1,40	543,50	6,50	0,00	0,00	351	2008
ХЛЕБ ПИКАРСИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	8,40	6,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	2008
МЯС С САТОНОМ	200	0,1	0,0	10,7	43,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	4,80	5,20	0,50	18,30	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи	410	5,2	7,6	41,5	286,6	0,20	13,70	0,70	2,80	0,10	0,00	67,40	46,90	106,50	3,10	602,60	8,20	0,00	0,00	0,00	
Итого за день	44,2	60,7	262,7	1 688,1	0,93	25,49	1,30	10,50	0,50	0,50	675,37	233,28	841,07	12,99	2 156,30	137,10	0,40	0,00	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	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		
Итого за весь период	611,9	629,7	2553,0	18453,3	10,84	284,70	17,10	114,70	9,30	9,10	7 630,41	2 655,46	10 473,84	152,78	23 807,40	1 020,50	2,10	0,00		
Средние значения за период	61,2	63,0	255,3	1 845,3	1,08	28,47	1,70	11,50	0,93	0,90	763,04	265,55	1 047,38	15,28	2 380,70	102,10	0,20	0,00		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	30,7	56,0																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	422	180	676	249	385