

Утверждаю:
И.о. Директора

Г. Трапезникова Ю.Г.

15 дневное меню на летнюю оздоровительную площадку
МКОУ "Кордюковская СОШ"
Возрастная категория 7 - 11 ЛЕТ



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Углевод ы, г	Жиры, г	Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,98	12,56	17,77	213,90	0,07	1,32	0,07	0,14	0,10	0,25	0,00	0,00	0,24	1,75	245,12	30,03	180,62	0,36	0,65	119,02	355,65	21,05	0,00	0,00	323	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	24,32	3,69	0,52	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	111,42	27,48	95,58	0,87	0,68	51,71	207,28	9,00	0,00	0,00	382	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	300/15	19,26	18,96	19,26	260,08	0,08	0,00	0,17	1,49	0,34	0,08	0,00	0,00	0,30	13,50	10,80	6,55	43,43	1,85	0,59	238,73	64,58	2,50	0,00	0,00	1	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	0,00	0,00	0,24	2,00	14,40	7,20	9,90	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	595	14,22	35,60	70,86	666,39	0,20	5,84	0,26	2,26	0,44	0,44	0,00	0,00	0,16	6,65	381,74	73,27	329,53	5,06	2,36	435,46	905,52	34,57	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																												
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,54	5,24	5,02	76,63	0,07	35,11	0,28	2,77	0,00	0,07	0,00	0,00	0,16	0,63	16,55	38,80	26,71	35,42	1,38	0,28	5,64	395,61	2,24	0,00	0,00	23	2011
РАССОЛНИК ДОМАШИЙ с хурмой и сметаной	250/15/5	6,62	9,71	12,34	165,74	0,06	9,03	0,19	1,68	0,00	0,08	0,15	0,00	0,37	2,40	9,38	40,24	27,24	91,53	1,37	0,68	189,43	465,90	6,30	0,00	0,00	55	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,19	8,18	46,08	238,33	0,27	0,00	0,03	5,68	0,10	0,15	0,00	0,00	0,33	2,74	25,98	26,61	151,08	225,14	5,24	1,71	4,73	317,38	2,74	0,00	0,00	181	2008
КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШНЦЕЛИ из мяса	120	16,94	20,94	16,04	328,08	0,09	0,00	0,00	4,01	0,00	0,12	2,31	0,37	3,94	13,94	16,64	30,60	188,94	3,98	3,14	237,06	358,55	7,60	0,00	0,00	272	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	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	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛО, МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,16	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	0,00	0,00	0,17	0,67	30,00	18,00	19,00	87,00	4,00	1,21	527,00	195,00	5,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	970	43,91	44,95	121,89	1072,83	0,66	44,14	0,50	16,62	0,10	0,51	2,46	1,38	10,56	96,47	140,36	254,62	628,04	15,56	7,31	544,01	1694,85	24,50	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																												
Всего за день:		58,13	80,55	192,75	1739,22	0,86	46,56	0,76	18,68	0,54	0,95	2,46	1,55	11,48	115,52	522,10	327,89	957,57	20,64	9,67	1379,47	2600,37	59,07	0,00	0,00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,72	25,56	2,66	299,78	0,09	0,21	0,25	5,20	2,52	0,38	0,57	0,15	0,21	7,68	89,42	18,42	200,32	2,28	1,38	188,71	214,63	25,66	0,4	0,03	0,03	214	2008
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,80	0,18	5,86	36,08	0,08	3,72	0,00	1,12	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	11,18	16,74	17,58	51,83	0,68	334,86	92,07	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	111,41	19,03	87,83	0,40	52,64	169,61	9,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	605/17	5,00	10,93	9,77	158,32	0,06	0,64	0,08	0,72	0,12	0,08	0,23	0,00	0,18	10,47	119,48	8,64	82,58	1,04	0,82	245,15	457,9	1,28	0,00	0,00	0,00	1	2011
АГЛЕСИЯ	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,42	0,00	0,08	0,00	0,00	0,12	0,40	69,00	28,00	48,00	0,80	0,40	26,00	394,00	4,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,50	0,85	10,20	46,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	17,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	752	25,23	40,35	71,31	768,38	0,36	124,49	0,38	7,63	2,64	0,66	0,80	0,38	1,57	39,32	417,66	90,48	485,04	5,72	3,61	827,54	916,13	39,94	0,4	0,03	0,03		
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																											
Обед																												
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,01	5,16	3,38	65,48	0,05	10,25	0,10	2,37	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,34	8,28	18,88	18,18	34,82	1,05	0,22	5,47	234,64	2,50	0,00	0,00	29	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ.	250	8,42	6,89	18,74	170,72	0,18	4,60	0,22	2,15	0,08	0,08	0,39	0,23	1,53	10,26	36,85	35,13	100,27	2,22	1,43	22,11	517,88	5,40	0,00	0,00	0,00	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	32,07	32,93	27,63	555,28	0,22	14,32	0,02	4,50	0,00	0,27	4,11	1,11	7,70	28,67	32,75	65,25	334,16	5,12	5,91	112,10	1493,86	20,34	0,10	0,00	0,00	258	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,82	0,88	42,39	203,95	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	0,00	0,00	0,11	0,67	30,00	18,00	87,00	4,00	1,21	527,00	136,00	5,60	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	950	48,22	45,93	120,04	1088,44	0,64	40,17	0,34	11,32	0,08	0,47	4,50	1,56	10,24	77,41	111,52	139,57	564,21	12,78	8,77	666,66	2392,72	33,90	0,10	0,00	0,00		
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	59																											
Всего за день:		77,45	88,28	191,35	1856,82	1,00	164,66	0,72	19,25	2,72	1,13	5,30	1,96	11,86	116,73	520,16	230,03	1050,36	18,51	12,38	1493,23	3298,85	73,84	0,20	0,03	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур					
		Болки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг		K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																											
200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	32,23	21,02	29,30	444,61	0,08	0,34	0,09	2,42	0,11	0,35	0,03	0,02	252,83	40,73	339,97	1,32	0,60	118,16	242,84	1,61	0,0	0,04	224	2008		
200	КОФУРИТ	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,0	0,0	0,00	2008		
200	ЧАЙ С МОЛОКОМ	3,53	0,00	102,67	102,67	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119,80	20,20	84,60	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011		
300/200	БУТЕРБРОД С сыром	6,63	6,16	12,72	133,99	0,06	0,14	0,06	0,72	0,00	0,08	0,34	0,24	13,70	18,14	12,70	126,1	1,40	1,05	320,10	58,40	1,65	0,0	0,0	3	2008	
20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛО. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	1,47	0,20	9,41	45,28	0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	0,02	0,00	0,04	0,15	6,66	4,00	4,22	19,31	0,66	0,27	115,95	30,15	1,24	0,0	0,0	2008	
670	Итого за прием пищи: распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47,86	30,36	72,51	822,55	0,24	2,48	0,20	3,63	0,11	0,73	0,33	0,14	1,65	23,48	79,03	105,65	759,96	5,01	2,13	653,22	4,53	0,11	0,04			
Обед																											
100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	0,60	5,09	2,50	58,95	0,03	10,00	0,01	0,20	0,00	0,04	0,00	0,04	22,94	14,00	42,06	1,00	0,22	8,00	140,96	3,00	0,0	0,0	19	2008		
250/155	КУЛИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	7,08	11,09	10,17	171,82	0,07	12,77	0,26	2,66	0,00	0,08	0,72	0,32	1,81	12,68	49,26	27,86	91,07	1,65	1,38	33,33	449,70	6,66	0,0	0,0	84	2008
100	КОТЛЕТА ПОПЫЛВАСКАЯ ИЗ МЯСА ГОВЕДИНЫ ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	58,24	50,47	7,93	718,11	0,20	0,02	0,52	6,12	5,91	0,68	4,83	0,87	5,64	29,90	141,16	89,45	643,60	8,95	7,25	500,25	841,16	63,21	0,1	0,07	427,601	2004
220	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	8,02	6,79	51,21	298,21	0,10	0,00	0,00	1,73	0,11	0,03	0,00	0,12	0,72	14,86	13,54	10,77	58,66	1,36	0,54	2,76	93,10	1,12	0,0	0,00	331	2008
200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	0,00	0,00	0,03	0,13	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	
100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛО. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	0,00	0,17	0,67	30,00	18,00	19,00	87,00	4,00	1,21	527,00	136,00	5,60	0,0	0,00	2008	
990	Итого за прием пищи: распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	80,76	74,32	114,23	1,451,18	0,58	22,79	0,65	15,11	6,02	1,21	5,55	1,52	9,31	91,44	244,98	130,10	923,47	16,96	10,62	1,071,35	1,651,22	79,76	0,24	0,06		
64	Итого за день:	126,62	104,70	188,74	2,273,73	0,62	25,27	1,05	18,74	6,13	2,00	5,88	1,62	10,97	114,90	1,043,0	235,95	1,693,45	12,75	1,28	6,65	2,284,45	84,32	0,34	0,13		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг			
Завтрак																												
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	250	4,54	5,63	18,90	145,39	0,04	0,69	0,03	0,11	0,03	0,14	0,00	0,00	0,24	2,85	130,37	22,28	111,57	0,28	0,72	66,26	198,42	11,46	0,00	0,00	121	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/167	0,16	0,01	14,92	61,58	0,00	1,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,25	4,59	5,10	0,43	0,01	3,17	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	300/015	2,06	12,64	173,39	12,84	0,05	0,00	0,11	0,68	0,23	0,03	0,00	0,00	0,20	9,00	7,20	5,70	28,94	1,23	0,39	159,15	43,03	1,68	0,00	0,00	1	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,78	0,78	19,01	91,18	0,05	8,00	0,01	1,26	0,03	0,04	0,00	0,16	0,48	4,00	28,84	14,40	19,60	3,96	0,30	52,00	550,00	4,00	0,00	0,00	338	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ БОЛОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,80	2,55	30,60	0,00	0,15	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	11,40	52,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	777	12,34	21,61	96,27	471,92	0,29	9,79	0,15	3,71	0,28	0,22	0,00	0,24	1,07	16,48	199,46	58,36	217,62	8,30	1,42	239,63	822,34	17,14	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																											
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКОЛКИ С ОЦОМ	100	5,51	10,70	6,34	144,59	0,02	3,10	0,06	2,25	0,00	0,08	0,28	0,00	0,16	14,14	162,72	21,38	124,28	1,13	0,68	188,78	230,64	5,20	0,00	0,00	31	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/010	23,18	9,76	19,42	258,19	0,28	10,21	0,27	1,40	0,10	0,24	0,02	0,36	4,84	12,61	60,83	59,04	264,82	2,02	1,45	88,35	1 007,12	57,81	0,40	0,00	106	2011	
БЕДРО ИЛИ ГРУДКА КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ "ДОМАШНИЕ"	100	16,19	20,29	0,96	259,05	0,06	1,54	0,08	1,17	0,00	0,14	0,08	0,06	6,34	5,47	16,20	18,59	154,21	1,96	2,14	71,94	237,10	6,50	0,10	0,02	2	2004	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,44	5,52	46,20	250,80	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	31,20	94,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	328	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	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	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,62	0,54	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ БОЛОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,08	0,00	0,14	0,54	24,00	14,40	15,20	69,60	3,20	0,97	421,60	108,60	4,48	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	1010	56,62	46,97	106,83	1 075,90	0,54	14,63	0,45	6,95	0,10	0,52	0,67	1,13	11,68	59,22	306,70	147,21	707,71	8,63	5,54	772,33	1 594,20	73,96	0,50	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	70																											
Всего за день:		68,96	68,58	203,10	1 547,42	0,83	24,64	0,60	10,66	0,36	0,74	0,67	1,37	12,86	72,70	506,16	205,57	925,33	16,93	6,96	1 552,93	2 406,54	91,13	0,50	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолие-ваз-кислот-а, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША С ЗАКВАС	250	10.55	13.36	36.46	309.96	0.16	1.40	0.07	0.87	0.09	0.28	0.00	0.00	0.00	0.81	10.33	254.27	61.27	270.21	1.84	1.36	122.56	447.82	21.17	0.00	0.01	3	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	300/20	6.51	14.03	12.41	203.09	0.05	0.06	0.08	0.54	0.15	0.07	0.30	0.07	0.16	13.74	156.66	10.77	105.64	1.24	1.08	322.10	60.04	1.66	0.00	0.00	4	2004	
ВАРЛ	50	1.40	1.65	38.65	177.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	18.00	0.75	0.00	24.50	70.00	0.00	0.00	0.00	2008		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ	150/0/5	1.04	0.26	33.28	139.10	0.04	18.50	0.01	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	48.10	33.80	39.00	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	391	2008	
КОБЕРНИЙ НАЛИТОК	200	2.21	1.55	25.81	126.37	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	65.00	17.95	61.40	0.54	0.20	29.31	110.38	4.50	0.00	0.00	432	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛО. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.60	0.85	10.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.60	17.40	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	725	23.31	31.70	156.81	955.52	0.35	21.22	0.17	2.65	0.24	0.43	0.30	0.16	1.54	24.07	535.67	132.59	511.69	5.64	2.64	498.50	688.22	27.34	0.00	0.01			
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																											
Обед																												
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.52	5.28	11.03	98.42	0.07	6.70	0.00	2.17	0.00	0.04	0.00	0.00	0.20	0.72	5.43	12.63	17.66	41.91	0.77	0.25	303.34	415.86	3.54	0.00	0.00	22	2012
БОРОЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250/15/5	9.86	10.29	16.60	202.91	0.10	9.74	0.33	0.51	0.08	0.10	0.72	0.20	0.20	1.81	13.94	74.08	42.87	154.38	2.57	1.47	55.25	568.07	7.94	0.00	0.00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.79	6.25	25.59	174.32	0.15	12.43	0.04	0.29	0.09	0.12	0.00	0.40	0.40	1.62	12.29	42.58	34.88	100.94	1.47	0.67	21.90	913.64	10.16	0.00	0.00	335	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/0/5	15.41	15.60	8.78	252.95	0.17	1.11	0.03	4.32	0.09	0.15	0.02	0.00	0.00	0.00	2.08	28.45	37.21	209.94	1.56	0.82	131.75	398.37	44.47	0.34	0.04	242	2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	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	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛО. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6.62	0.68	42.39	203.96	0.18	0.00	0.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.17	0.67	50.00	18.00	19.00	87.00	4.00	1.21	527.00	136.00	5.60	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	955	41.32	38.30	104.41	932.55	0.67	29.38	0.40	9.49	0.27	0.49	0.74	1.11	8.48	63.74	175.75	151.63	594.19	10.34	4.36	11039.25	2402.15	71.47	0.4	0.04			
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																											
Всего за день:		64.63	70.00	261.22	1888.07	1.02	50.60	0.57	12.14	0.51	0.92	1.04	1.27	10.06	67.81	711.42	284.22	1105.87	15.98	7.00	1537.75	3090.37	98.82	0.41	0.05			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
САЛАТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,72	25,56	2,66	299,78	0,06	0,21	0,25	5,20	2,52	0,39	0,57	0,14	0,21	7,68	98,42	15,41	200,32	2,28	1,38	199,71	214,69	25,66	0,04	0,03	214	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОТВАРНОЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	0,08	4,00	0,00	1,20	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,54	12,00	18,00	55,80	0,63	0,63	360,00	99,00	0,00	0,00	0,00	кк	кк	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	200/20	1,36	0,17	21,03	91,09	0,03	0,04	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,11	6,00	5,76	4,68	17,28	0,90	0,24	105,60	53,00	1,12	0,04	0,00	2	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	119,76	20,16	84,61	1,33	0,40	53,72	189,23	9,00	0,04	0,00	378	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	180	0,70	0,70	17,11	62,06	0,04	7,20	0,01	1,13	0,00	0,03	0,00	0,14	0,43	3,60	25,92	12,96	17,84	3,58	0,27	46,86	500,40	3,60	0,02	0,00	338	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,80	0,85	10,20	0,00	0,05	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	690	24,53	30,57	73,31	616,98	0,29	12,04	0,28	8,42	2,52	0,60	0,57	0,40	1,51	23,23	271,46	75,90	393,22	9,50	2,95	734,64	1 056,32	39,38	0,07	0,03			
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																											
Обед																												
САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО КУКУРУЗЫ	100	2,03	5,14	6,73	81,93	0,08	7,00	1,48	2,68	0,00	0,00	0,00	0,11	0,84	10,20	38,34	31,04	57,84	0,88	0,50	158,64	158,64	2,84	0,01	0,00	59	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250/015	7,62	10,12	19,43	199,98	0,08	5,68	0,27	0,68	0,08	0,08	0,15	0,31	2,54	10,43	28,16	25,63	64,10	1,37	1,02	27,54	453,36	5,74	0,04	0,00	5	2004	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	300	31,81	37,60	75,33	519,75	0,19	53,33	0,21	7,28	0,00	0,21	4,02	0,78	6,22	24,64	85,53	304,70	4,97	5,42	104,11	748,31	13,06	0,04	0,00	262	2008		
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,13	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	130	6,61	1,14	55,11	255,15	0,23	0,00	0,00	2,68	0,00	0,10	0,00	0,22	0,87	39,00	23,40	24,70	113,10	5,20	1,57	685,10	176,80	7,28	0,04	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	995	50,07	54,00	156,63	1 066,62	0,55	66,04	1,96	13,63	0,08	0,46	4,17	1,46	10,65	84,23	175,44	141,35	569,76	12,42	8,51	575,36	1 537,46	29,07	0,11	0,04			
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	63																											
Всего за день:		74,60	84,57	229,94	1 663,50	0,84	78,08	2,24	22,11	2,51	1,06	4,74	1,65	12,05	113,58	446,90	217,25	993,02	21,92	11,48	1 710,20	2 593,76	68,43	0,21	0,04			

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолие-вая кислот, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																															
	250	7,32	12,55	32,35	273,05	0,09	0,94	0,07	0,59	0,12	0,20	0,02	0,02	0,02	0,48	7,14	183,08	35,18	174,02	0,61	1,11	94,55	304,20	17,05	0,01	0,00	190	2008			
	300/15	2,08	12,64	12,84	173,39	0,06	0,00	0,11	0,68	0,23	0,04	0,02	0,02	0,02	0,20	9,00	7,20	5,70	28,60	1,23	0,36	159,15	43,05	1,68	0,04	0,00	1	2008			
	200/157	0,16	0,01	14,92	61,55	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,26	4,58	5,10	0,43	0,01	3,11	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011			
	40	4,96	4,48	0,27	61,30	0,02	0,00	0,08	0,61	0,88	0,12	0,21	0,00	0,00	0,04	2,62	18,82	3,88	61,82	0,81	0,45	53,94	96,34	8,04	0,00	0,00	209	2011			
	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,68	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,00	0,00	208	2011			
	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,34	15,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,60	0,00	0,00	208	2008			
	732	21,31	33,26	87,22	741,92	0,28	2,96	0,29	3,45	1,24	0,62	0,21	0,23	0,23	1,21	34,59	391,31	76,33	432,14	5,08	2,57	636,61	678,97	29,55	0,04	0,01					
	38																														
		распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																													
Обед																															
	100	0,80	5,09	2,50	58,95	0,03	10,00	0,01	2,20	0,00	0,04	0,00	0,00	0,04	0,20	4,00	22,84	14,00	42,00	1,00	0,22	8,00	140,84	3,00	0,02	0,00	17	2008			
	250/15/50	7,04	10,08	10,00	161,68	0,07	9,68	0,22	0,55	0,08	0,08	0,72	0,30	1,70	11,52	39,72	25,95	90,01	148	1,38	85,42	428,38	6,15	0,04	0,00	6	2004				
	120	25,50	28,07	9,97	404,01	0,11	1,14	0,26	4,68	2,71	0,48	1,62	0,38	2,04	17,37	117,31	29,55	309,21	3,95	3,31	256,84	441,53	32,97	0,04	0,03	7	2013				
	230	6,38	7,07	53,54	311,53	0,10	0,00	0,03	1,81	0,11	0,03	0,00	0,00	0,13	0,76	15,64	14,15	11,26	62,38	1,42	0,57	2,88	97,33	1,11	0,00	0,00	331	2008			
	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,83	4,33	0,00	0,00	9,01	0,83	0,00	0,00	0,00	411	2008			
	90	5,98	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,68	0,00	0,07	0,00	0,00	0,13	0,84	27,00	16,20	17,10	78,30	3,60	1,08	474,30	122,40	5,04	0,00	0,00	208	2008			
	1055	47,78	52,10	142,37	1232,56	0,47	20,62	0,52	11,43	2,91	0,70	2,54	1,00	5,41	75,63	221,92	98,78	588,38	11,46	6,57	816,46	1231,44	48,27	0,10	0,05						
	62																														
		распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																													
		69,09	85,36	229,59	1974,48	0,76	23,78	0,81	14,68	4,15	1,32	2,75	1,26	6,66	110,12	613,26	178,12	1018,52	16,54	9,14	1453,22	1910,47	77,65	0,22	0,08						
		Всего за день:																													

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислот, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	200	38,97	26,40	36,31	548,30	0,10	0,44	0,19	1,29	0,97	0,54	0,31	0,10	1,04	5,61	328,65	51,24	442,55	2,04	1,43	192,84	372,64	10,06	0,01	0,06	313	2013	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	300/20	6,03	6,16	12,72	133,99	0,06	0,14	0,06	0,72	0,04	0,08	0,30	0,01	0,24	13,70	181,40	12,70	126,10	1,40	1,06	320,10	59,40	1,66	0,01	0,00	3	2008	
АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,03	0,03	0,03	0,03	0,30	7,50	51,00	19,50	34,50	0,45	0,30	19,50	285,50	3,00	0,01	0,00	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,04	0,52	0,02	0,03	0,03	0,11	0,03	0,03	0,24	0,03	111,41	19,03	87,88	0,40	0,40	52,86	169,61	9,00	0,01	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	600	50,26	35,96	87,70	894,81	0,25	91,10	0,29	2,34	0,97	0,78	0,61	0,26	1,68	27,01	672,46	102,47	691,04	4,25	3,19	555,33	895,01	23,77	0,11	0,05			
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																											
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,24	5,22	4,23	72,03	0,07	28,21	0,19	2,54	0,03	0,03	0,03	0,03	0,11	0,54	15,80	22,57	29,44	1,13	0,23	3,34	327,24	2,24	0,04	0,00	23	2011	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОМ, МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/155	8,98	11,89	17,50	214,08	0,07	10,27	0,28	0,69	0,11	0,08	0,08	0,33	2,04	13,88	44,80	31,44	109,61	1,70	1,68	36,80	433,33	6,76	0,04	0,00	154	2013	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАНОМ С ТОМАТОМ	120	10,86	6,90	12,93	157,68	0,07	0,77	0,03	0,68	0,14	0,08	0,01	0,01	0,08	8,38	52,84	29,83	138,89	0,88	0,88	100,37	268,40	80,84	0,21	0,07	240	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,25	25,59	174,32	0,15	12,43	0,04	0,29	0,09	0,12	0,00	0,43	1,62	12,28	42,58	34,68	100,94	1,41	0,67	21,94	913,64	10,16	0,04	0,00	335	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,20	12,60	7,20	12,60	2,52	0,08	12,00	240,00	2,00	0,04	0,00	369	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	120	7,94	1,06	50,87	244,75	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,80	38,00	21,60	104,40	4,80	1,45	632,40	163,20	6,72	0,04	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	990	33,38	31,50	130,77	946,28	0,60	52,69	0,54	6,60	0,34	0,46	0,67	1,26	5,92	62,97	190,25	148,73	495,95	12,54	5,00	606,86	2 345,81	108,76	0,31	0,04			
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																											
Всего за день:		83,64	67,46	218,47	1 841,09	0,86	143,76	0,83	8,94	1,31	1,24	1,48	1,52	7,81	109,98	862,71	251,20	1 187,00	16,83	6,19	1 192,19	3 241,68	132,53	0,41	0,08			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,23	10,17	36,16	264,74	0,07	0,64	0,05	1,12	0,11	0,15	0,00	0,00	0,46	8,63	140,15	20,78	118,91	0,48	0,72	84,16	229,24	11,03	0,0	0,00	189	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	168,80	0,03	0,01	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	11,60	8,00	39,00	0,84	0,00	132,00	44,00	0,00	0,0	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,16	0,00	119,76	20,15	84,61	1,33	0,40	53,72	189,23	9,00	0,0	0,00	378	2011
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	0,60	0,12	0,20	15,60	240,00	28,00	180,00	0,20	0,60	100,00	292,00	18,00	0,0	0,00	435	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,74	0,00	0,02	0,00	0,00	0,13	6,00	3,68	3,60	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,0	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	810	20,89	22,77	108,20	727,88	0,25	6,63	0,13	2,30	0,11	0,65	0,60	0,21	1,24	30,23	529,51	87,93	459,82	5,65	2,16	455,31	781,67	39,15	0,0	0,00	0,00	
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,63	4,94	5,64	74,58	0,02	15,50	0,24	2,23	0,00	0,04	0,00	0,10	0,61	9,66	42,16	16,32	29,66	0,87	0,38	13,54	180,91	3,14	0,0	0,00	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/15/50	7,79	10,32	20,15	207,45	0,13	10,14	0,34	0,54	0,09	0,12	0,72	0,46	2,40	14,13	26,15	35,92	117,16	1,90	1,48	29,80	804,66	9,32	0,0	0,00	9	1995
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	26,34	12,22	9,25	280,20	0,29	17,63	8,00	2,97	0,30	2,06	78,38	0,60	9,30	309,69	87,42	29,88	398,74	7,68	6,96	181,01	500,88	16,66	0,2	0,05	МК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,42	5,15	19,98	143,83	0,12	0,00	0,02	2,50	0,08	0,06	0,00	0,14	1,21	11,52	16,66	66,14	98,32	2,32	0,75	3,04	138,03	1,16	0,0	0,00	324	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	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	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	1,62	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	130	6,61	1,14	55,11	265,15	0,23	0,00	0,00	2,68	0,00	0,10	0,00	0,00	0,22	39,00	23,40	24,70	113,10	5,20	1,57	685,10	176,60	7,28	0,0	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	1015	48,79	33,77	110,13	971,21	0,79	43,47	8,60	11,10	0,47	2,38	77,10	1,78	14,41	383,90	203,86	174,77	757,04	17,95	11,15	914,13	1 801,82	37,62	0,3	0,05	0,00	
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																										
Всего за день:		69,68	56,54	218,33	1 699,19	1,04	50,10	8,73	13,40	0,58	3,03	77,90	1,96	15,67	414,13	733,40	262,70	1 213,86	23,60	13,31	1 599,44	2 593,46	76,77	0,3	0,05	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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС® ЖИДКАЯ	250	8,05	12,67	32,85	278,56	0,16	0,68	0,04	1,37	0,12	0,17	0,00	0,00	0,40	8,53	155,00	58,31	203,15	1,48	1,67	72,86	310,14	13,64	0,01	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	300/15	2,06	12,64	12,84	173,36	0,05	0,00	0,11	0,69	0,23	0,04	0,00	0,00	0,20	8,00	7,20	57,0	28,95	1,22	0,38	159,15	43,05	1,65	0,01	0,00	0,00	1	2008
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	3,00	28,50	18,00	24,00	3,00	0,26	21,00	232,50	1,50	0,00	0,00	338	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,95	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	0,00	0,00	0,21	12,00	7,20	7,60	34,80	1,80	0,48	210,80	54,40	2,24	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	685	17,11	29,90	102,42	750,85	0,34	8,68	0,15	3,78	0,33	0,40	0,00	0,00	0,24	1,16	34,33	309,32	117,10	385,48	8,18	3,51	515,55	847,38	28,11	0,01	0,00	0,00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона, %	42																											
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,80	5,09	2,50	58,95	0,03	10,00	0,01	2,20	0,00	0,04	0,00	0,00	0,04	4,00	22,94	14,00	42,09	1,00	0,22	8,00	140,84	3,00	0,00	0,00	19	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ/ С КУРИЦЕЙ	250/15	7,62	10,12	19,43	199,50	0,09	5,69	0,27	0,59	0,04	0,08	0,15	0,37	2,54	10,46	28,16	25,63	94,10	1,37	1,02	27,94	453,38	5,74	0,00	0,01	5	2004	
БИТОНЧИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАСЛОМ	120	17,76	25,35	15,02	359,10	0,09	1,13	0,10	1,69	0,14	0,16	0,46	0,46	5,32	12,57	43,55	21,60	169,86	2,14	2,22	180,00	252,12	8,72	0,11	0,00	315	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,52	4,21	14,93	113,88	0,05	31,91	0,10	0,28	0,08	0,07	0,00	0,27	1,11	19,45	83,85	28,76	58,13	1,77	0,81	24,81	369,66	5,64	0,00	0,00	346	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,04	0,00	0,00	0,11	0,61	30,00	18,00	87,00	4,00	1,21	527,00	155,00	5,60	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	935	37,31	45,85	114,47	1 021,43	0,46	52,73	0,48	7,76	0,31	0,48	0,61	1,47	10,13	76,67	210,63	117,37	465,18	13,08	5,56	779,35	1 592,10	30,90	0,21	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона, %	58																											
Всего за день:		54,42	75,65	216,89	1 772,28	0,80	61,41	0,67	10,64	0,66	0,86	0,61	1,67	11,26	111,00	519,95	234,47	851,65	21,26	9,07	1 294,90	2 439,48	59,01	0,21	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Ослие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																												
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,73	13,79	33,76	299,81	0,15	2,06	0,08	0,14	0,08	0,29	0,00	0,00	0,71	11,22	253,09	55,74	254,94	1,27	0,94	126,34	448,98	21,04	0,01	0,01	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	300/20	6,61	14,20	12,41	205,24	0,04	0,23	0,08	0,15	0,08	0,23	0,01	0,16	11,22	173,81	13,16	118,55	1,21	1,35	360,40	61,45	1,68	0,01	0,00	4	2004		
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	0,00	0,00	0,24	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,00	0,00	2008			
КОФЕЛИНЬ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	0,00	0,00	0,26	0,00	111,41	19,03	87,63	0,40	0,40	52,84	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ БОГО. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,20	1,70	20,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,24	7,60	34,84	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	740	28,45	37,79	102,11	859,09	0,38	4,24	0,24	1,98	0,24	0,62	0,23	0,01	1,44	25,62	765,51	123,56	666,20	4,48	2,73	639,63	972,04	31,72	0,01	0,01			
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																											
Обед																												
РАДА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,00	0,69	0,12	0,21	0,00	0,00	2,62	18,62	3,69	61,81	0,81	0,45	53,64	56,33	8,02	0,01	0,01	209	2011		
СТУРЕЦ СОПЕЧНЫЙ	100	0,90	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60	0,00	1,11,00	141,00	0,00	0,00	0,00	2008			
УХА С КРУТОЙ	250/0/100	14,81	5,87	16,73	179,46	0,12	5,36	0,03	0,47	0,09	0,11	0,00	0,26	1,62	11,50	46,50	56,35	209,84	1,26	1,37	40,21	719,67	123,66	0,40	0,01	10	2013	
ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,98	28,44	193,98	0,16	13,62	0,04	0,32	0,10	0,14	0,00	0,51	1,60	47,36	38,77	112,23	1,57	0,75	24,35	1,015,40	11,30	0,00	0,00	335	2008		
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	22,77	25,60	5,55	353,15	0,08	3,65	0,30	2,48	0,00	0,18	0,67	0,74	7,84	30,78	201,90	2,22	2,79	90,71	393,87	9,27	0,10	0,00	11	2013			
КУСЛЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	18,53	74,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,37	1,93	4,33	0,00	0,00	8,97	0,57	0,00	0,00	411	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ БОГО. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,89	0,00	0,07	0,13	0,00	0,68	27,00	16,20	17,10	78,30	3,60	1,08	474,34	122,40	5,04	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	1100	53,51	44,83	109,37	1,058,57	0,57	27,65	0,45	6,04	1,08	0,64	0,66	1,74	12,04	65,56	194,64	692,44	10,06	6,45	1,803,42	2,439,26	162,26	0,70	0,06				
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																											
Всего за день:		81,96	82,62	211,48	1,916,66	0,96	32,09	0,69	8,02	1,32	1,46	1,11	1,82	13,48	91,20	286,34	1,376,62	14,54	9,18	2,443,04	3,411,30	194,00	0,70	0,06				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,66	11,56	43,45	314,34	0,18	0,64	0,06	1,44	0,12	0,15	0,00	0,25	0,70	19,36	144,30	50,81	191,61	1,44	1,32	67,61	282,81	13,21	0,0	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	300/20	6,63	6,16	12,72	133,99	0,09	0,74	0,06	0,72	0,00	0,08	0,30	0,07	0,24	3,70	181,40	12,70	126,10	1,40	1,06	320,10	58,40	1,66	0,0	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,16	0,00	119,76	20,16	84,61	1,33	0,40	53,75	180,23	9,00	0,0	0,00	0,00	378	2011
АПЕЛЬСИН	150	1,36	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,36	0,00	0,05	0,00	0,00	0,36	7,60	51,00	19,50	34,50	0,45	0,36	19,50	295,50	3,00	0,0	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,00	2,13	25,50	0,00	0,13	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	700	24,01	23,25	109,62	616,08	0,46	91,37	0,16	3,62	0,12	0,40	0,30	0,41	1,43	40,56	505,46	112,66	480,36	6,62	3,08	461,20	825,94	26,83	0,0	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) по суточному рациону, %	36																											
Обед																												
НАРЕЗКА ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,01	5,16	3,38	65,48	0,05	19,25	0,10	2,57	0,00	0,04	0,00	0,00	0,36	8,24	18,66	18,16	34,62	1,06	0,22	5,41	234,66	2,56	0,0	0,00	0,00	18	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И С КУРИЦЕЙ	250/020	10,29	11,68	22,99	238,26	0,09	4,65	0,25	1,41	0,15	0,10	0,22	0,31	3,00	31,13	40,51	26,67	115,10	1,50	1,23	41,06	423,67	6,66	0,0	0,00	0,00	108	2011
Гречка по-купечески с мясом	300	27,13	32,96	34,65	543,52	0,24	1,12	0,61	6,89	0,18	0,24	2,82	0,66	6,21	31,13	43,81	134,62	338,66	6,33	4,83	81,06	652,60	11,50	0,0	0,00	0,00	10	2011
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,17	92,00	0,00	4,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	21,60	27,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,00	0,00	0,12	0,41	21,00	12,60	13,30	60,90	2,80	0,85	368,90	95,20	3,62	0,0	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	940	44,06	50,62	109,66	1082,03	0,51	30,02	1,06	12,21	0,33	0,44	3,04	1,26	10,06	73,54	124,86	214,38	576,81	12,08	7,23	496,46	1406,62	24,83	0,1	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) по суточному рациону, %	64																											
Всего за день:		68,07	73,87	219,68	1700,11	0,97	121,39	1,22	15,63	0,45	0,84	3,34	1,66	11,52	114,10	630,32	327,04	1057,19	18,70	10,31	957,66	2232,56	51,72	0,2	0,00	0,00		

Примечание	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислот-а, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	9,23	8,66	50,39	318,74	0,10	0,02	0,06	1,74	0,12	0,09	0,09	0,13	0,71	16,11	68,92	14,20	83,11	1,41	0,74	52,70	97,56	1,10	0,01	0,02	207	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	300/15	2,06	12,64	173,39	0,05	0,00	0,11	0,08	0,23	0,04	0,00	0,00	0,00	0,20	9,00	7,20	5,70	28,94	1,23	0,33	159,15	43,05	1,65	0,04	0,00	1	2009
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	13,28	4,58	5,10	0,43	0,01	3,11	24,87	0,00	0,04	0,00	377	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,80	0,00	8,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	14,60	14,60	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ СЛОЖ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,13	6,00	3,60	3,60	17,40	0,84	0,24	105,40	27,20	1,14	0,04	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	637	13,37	22,29	101,33	651,08	0,19	7,76	0,16	4,07	0,35	0,12	0,09	0,21	10,81	31,74	114,61	39,03	148,41	6,87	1,33	320,42	192,68	3,94	0,01	0,02		
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,24	5,22	4,29	72,03	0,07	28,21	0,19	2,54	0,00	0,09	0,09	0,11	0,54	12,41	16,80	22,51	29,44	1,13	0,23	3,34	327,24	2,24	0,04	0,00	22	2008
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ	250/0/15	7,19	9,75	14,57	174,97	0,08	5,45	0,22	0,62	0,09	0,09	0,72	0,34	1,61	25,68	30,45	101,80	1,54	1,44	26,74	460,03	6,14	0,04	0,00	11	2004	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БЛЮШКИ/РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/0/5	11,33	10,87	9,04	180,88	0,07	0,62	0,10	0,73	0,18	0,09	0,10	0,00	0,68	57,48	35,90	154,91	1,18	1,00	114,74	352,87	96,28	0,31	0,01	295	2012	
СВОЩИ ТРИПШЕННЫЕ	180	3,09	5,28	21,22	145,78	0,11	8,48	1,48	0,71	0,09	0,10	0,00	0,34	1,44	46,77	43,98	90,21	1,57	0,78	20,48	628,65	8,17	0,04	0,00	12	2004	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	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	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,64	0,54	0,00	0,04	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ СЛОЖ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	120	7,94	1,08	50,87	244,75	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	0,10	0,00	0,20	0,80	36,00	21,60	22,80	104,40	4,80	1,48	632,40	163,20	6,72	0,04	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	980	30,99	32,16	99,99	818,21	0,56	42,94	1,99	7,26	0,36	0,42	0,72	1,07	5,43	62,33	175,34	157,51	480,78	10,18	4,88	799,38	1 892,53	119,55	0,41	0,01		
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																										
Всего за день:		44,36	54,45	201,32	1 479,29	0,75	50,10	2,15	11,33	0,71	0,54	0,81	1,28	6,52	114,07	289,98	196,59	630,23	17,08	6,28	1 119,81	2 155,21	123,45	0,41	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																														
СУПЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ		250	31.98	22.86	47.86	540.60	0.08	0.54	0.11	1.83	0.23	0.38	0.08	0.01	0.72	5.20	281.51	38.80	340.98	1.18	1.02	102.78	307.68	7.04	0.04	0.05	227	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		300/200	6.63	6.16	12.72	133.99	0.06	0.74	0.08	0.72	0.03	0.08	0.32	0.01	0.24	3.70	181.40	12.70	128.10	1.40	1.08	320.10	58.40	1.68	0.01	0.00	3	2008		
ГРУША СВЕЖАЯ		150	0.60	0.46	15.45	70.50	0.03	7.50	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.04	0.15	3.00	28.50	18.00	24.00	3.00	0.28	21.00	232.50	1.50	0.01	0.00	338	2011		
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3.14	3.10	16.00	105.25	0.03	0.59	0.02	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	119.76	20.18	84.61	1.33	0.40	53.73	188.23	9.00	0.04	0.00	378	2011		
Итого за прием пищи:		650	42.35	32.57	92.03	850.34	0.20	8.77	0.19	3.18	0.23	0.64	0.35	0.13	1.33	21.90	611.11	89.65	575.65	6.88	2.77	497.61	787.78	19.18	0.04	0.05				
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		41																												
Обед																														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ		100	1.61	0.22	34.54	149.94	0.08	6.18	1.65	0.42	0.00	0.07	0.00	0.00	0.73	6.58	59.04	37.65	73.88	1.57	0.27	51.02	401.34	3.30	0.04	0.00	68	2011		
БОРЩ С МЕЛКОШИН-КОВАННЫМИ ОВОЩАМИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОМ		250/150	7.81	11.32	11.17	181.04	0.07	10.04	0.36	0.48	0.09	0.10	0.17	0.37	2.61	4.88	53.70	32.66	100.24	1.77	1.24	53.48	459.28	8.64	0.04	0.01	13	1995		
КОТЛЕТА ПО - ХЛЕБ-ОВСКИ		120	23.70	21.16	10.66	327.54	0.09	2.12	0.01	1.81	0.10	0.16	3.08	0.52	5.13	3.00	21.41	36.81	235.58	3.71	4.05	142.60	559.78	10.74	0.01	0.00	14	2004		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗой		180	5.14	8.30	41.55	261.36	0.07	1.95	0.04	1.04	0.14	0.05	0.00	0.14	0.84	6.01	18.20	34.32	100.84	0.80	1.08	183.45	103.50	0.78	0.01	0.01	15	2011		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	* 0.00	0.20	19.80	86.00	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		90	7.20	3.63	45.90	207.00	0.23	0.00	0.00	2.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.20	17.10	78.30	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:		960	46.46	45.03	163.62	1 212.88	0.56	24.29	2.05	5.68	0.33	0.38	3.25	1.12	9.48	50.48	182.63	166.55	602.84	14.25	6.65	430.53	1 523.66	23.43	0.11	0.02				
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		59																												
Всего за день:			88.81	77.60	255.65	2 063.22	0.76	33.06	2.25	9.17	0.56	1.02	3.60	1.24	10.78	72.38	793.80	266.20	1 178.55	21.13	9.42	928.14	2 311.66	42.61	0.2	0.07				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Осве-жа-ющие кислот-ы, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,68	11,56	43,45	314,34	0,18	0,64	0,08	1,44	0,12	0,15	0,00	0,24	0,73	19,36	144,30	50,81	191,61	1,44	1,32	97,81	282,81	13,21	0,01	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ТОВАДИОМ	200/20	1,40	0,19	22,37	94,06	0,03	3,20	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,12	6,00	7,20	5,94	18,54	0,81	0,24	109,00	55,20	1,12	0,00	0,00	2	2011	
КАЧА С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,62	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,14	1,80	111,44	27,48	95,56	0,87	0,68	51,71	207,28	9,00	0,00	0,00	382	2011		
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	92,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	166,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
АПЕЛЬСИН	130	1,17	0,26	10,53	55,90	0,05	76,00	0,01	0,24	0,00	0,04	0,00	0,08	0,26	6,50	44,20	16,90	29,90	0,38	0,26	16,90	256,10	2,60	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕННЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	840	22,63	16,08	117,15	714,51	0,41	84,38	0,08	2,61	0,12	0,34	0,00	0,33	1,34	39,65	582,72	134,94	549,03	4,31	2,74	350,68	828,60	27,05	0,01	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																											
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАЛУТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	0,02	17,20	0,04	2,25	0,00	0,04	0,00	0,13	0,50	9,68	44,58	13,25	24,71	0,81	0,35	11,34	172,04	2,31	0,01	0,00	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ МЯСООМ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	7,78	10,32	20,15	207,45	0,13	10,14	0,34	0,54	0,09	0,12	0,72	0,48	2,40	4,13	26,10	36,93	117,13	1,90	1,48	29,80	804,65	9,32	0,00	0,00	9	1995	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	14,10	12,01	2,79	175,90	0,07	0,17	0,03	3,25	0,09	0,08	0,00	0,00	1,11	4,28	32,22	42,88	183,50	0,94	0,68	60,34	383,12	131,10	0,4	0,01	15	1996	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,98	28,44	193,88	0,16	13,62	0,04	0,52	0,10	0,14	0,00	0,51	1,60	13,68	47,38	38,77	112,23	1,57	0,75	24,33	1 015,40	11,30	0,00	0,00	335	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,17	92,00	0,00	4,60	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	21,60	27,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕННЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	1,20	3,83	45,90	0,00	0,23	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	17,10	78,30	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	980	35,81	38,42	125,36	757,86	0,61	46,13	0,55	8,38	0,28	0,38	0,72	1,22	5,81	41,76	175,57	169,33	542,93	9,18	3,58	125,92	2 375,21	154,08	0,01	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																											
Всего за день:		58,34	54,50	242,51	1 472,17	1,02	130,49	0,64	11,00	0,40	0,72	0,72	1,61	7,16	81,42	738,28	304,27	1 092,00	13,49	6,32	476,60	3 203,81	181,14	0,01	0,00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. э.г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	1 517,53	4 607,87	37 633,47	18,63	1 427,42	34,91	287,90	34,00	25,69	177,73	33,18	221,22	2 603,61	13 805,92	5 283,35	22 784,50	397,10	194,72	27 804,12	57 403,78	2 123,30	8,49	1,03			
Среднее значение за период	72,26	225,52	1 762,07	0,69	67,97	1,66	13,71	1,62	1,22	8,46	1,58	10,53	123,98	657,42	250,84	1 085,00	18,91	9,27	1 324,01	2 733,51	101,11	0,40	0,05			
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от	16,1	37,9	46,0																							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
после 12-18 лет	710	990