



2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг			
Запеканка из творога со ступенчатым молоком	200/50	39.2	28.1	52.7	627.4	0.11	0.68	0.16	0.90	0.45	0.59	428.45	60.11	483.70	1.56	481.65	9.25	0.07	0.05	46	2010	
Чай без сахара	200	0.2	0.0	0.4	2.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.56	5.78	7.42	0.74	25.40	0.00	0.00	0.00	96	2010	
Рыболо свежее	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>39.8</b>	<b>28.5</b>	<b>62.9</b>	<b>676.8</b>	<b>0.14</b>	<b>10.72</b>	<b>0.17</b>	<b>1.53</b>	<b>0.45</b>	<b>0.62</b>	<b>457.01</b>	<b>73.87</b>	<b>502.12</b>	<b>4.50</b>	<b>785.05</b>	<b>11.25</b>	<b>0.08</b>	<b>0.05</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>40</b>																					
<b>Обед</b>																						
Борщ со сметаной	250/10	2.1	7.0	12.6	122.2	0.04	8.31	0.23	2.32	0.00	0.05	53.79	24.69	50.90	1.21	358.80	6.55	0.02	0.00	6	2010	
Каша гречневая рассыпчатая	180	6.6	6.8	30.5	210.0	0.18	0.00	0.03	3.80	0.09	0.10	21.53	100.47	149.68	3.52	210.48	1.82	0.01	0.00	74	2010	
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	100/100	30.0	33.5	6.8	449.1	0.08	2.46	0.03	4.73	0.00	0.18	31.37	38.44	265.71	4.03	666.91	12.12	0.08	0.00	55	2010	
Хлеб пшеничный/ржаной	180	0.0	0.0	20.9	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.04	1.70	0.00	1.22	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>30/30</b>	<b>4.2</b>	<b>1.2</b>	<b>27.3</b>	<b>138.0</b>	<b>0.08</b>	<b>10.77</b>	<b>0.29</b>	<b>10.85</b>	<b>0.09</b>	<b>0.36</b>	<b>129.13</b>	<b>183.90</b>	<b>530.79</b>	<b>10.23</b>	<b>1.335</b>	<b>20.49</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>60</b>																					
<b>Всего за день:</b>		<b>82.9</b>	<b>77.0</b>	<b>161.0</b>	<b>1 679.7</b>	<b>0.52</b>	<b>21.49</b>	<b>0.46</b>	<b>12.38</b>	<b>0.54</b>	<b>0.98</b>	<b>596.14</b>	<b>257.17</b>	<b>1 032.91</b>	<b>14.73</b>	<b>2 120.56</b>	<b>31.74</b>	<b>0.19</b>	<b>0.05</b>			

3 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг					
Каша овсяная "Еркулес" жидкая с югратой	200/5	5,6	8,7	21,0	165,2	0,10	0,58	0,04	0,75	0,08	0,14	130,49	36,63	141,12	0,84	230,70	11,28	0,01	0,00	34	2010			
Выпечное изделие в промышленной упаковке	100	7,6	5,3	53,7	294,0	0,16	0,00	0,00	4,00	0,00	0,06	21,00	32,00	86,00	2,00	132,00	3,00	0,00	0,00		2008			
Чай с сахаром и лимоном	200/12/7	0,2	0,0	12,1	50,2	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,01	11,69	5,64	8,25	0,78	32,41	0,00	0,00	0,00	96	2010			
Итого за прием пищи:	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,02	180,00	0,00	0,30	0,00	0,04	40,00	25,00	34,00	0,80	300,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	624	14,2	14,4	94,9	576,4	0,28	181,29	0,04	5,05	0,08	0,25	203,18	99,27	269,37	4,42	985,11	14,28	0,01	0,00					
Угл маргофальный с бобовыми	41																							
<b>Обед</b>																								
Рыба припущенная	250	8,5	7,6	27,4	212,2	0,26	7,08	0,21	5,87	0,00	0,09	55,14	46,56	112,68	2,83	693,86	6,08	0,04	0,00	102	2011			
Рис отварной	100	15,2	8,8	0,4	142,0	0,03	0,20	0,00	3,68	0,82	0,11	1,185	17,03	199,56	0,60	287,55	123,15	0,00	0,00	227	2011			
Огурец свежий порционно	180	3,4	8,5	35,5	232,3	0,03	0,00	0,00	3,71	0,00	0,02	24,83	26,03	68,19	0,49	50,80	0,69	0,02	0,01	73	2010			
Компот из свежих ягод с витамином С	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	140,44	2,99	0,02	0,00		2008			
Хлеб пшеничный/буканой	180	0,2	0,0	20,1	80,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,63	1,40	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2011			
Итого за прием пищи:	30/30	4,2	1,2	27,3	138,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	14,40	18,00	64,50	1,47	98,10	0,00	0,00	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	870	32,3	26,2	113,2	818,9	0,43	17,24	0,22	13,36	0,82	0,29	135,78	122,96	486,76	6,39	1271,76	132,91	0,08	0,01		2008			
Всего за день:	59	46,5	40,6	208,1	1395,3	0,71	198,53	0,26	18,41	0,90	0,54	339,94	222,23	756,13	10,81	1966,87	147,19	0,09	0,01					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг								
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	250/6	6,0	9,5	34,4	248,6	0,05	0,70	0,05	0,28	0,09	0,16	148,72	30,81	142,91	0,44	231,08	12,61	0,01	0,00	33	2010						
Рядо вареное	60	11,2	10,1	0,6	138,0	0,04	0,00	0,18	1,81	1,99	0,28	65,55	13,04	140,17	1,85	128,33	18,12	0,04	0,02	324	2006						
Булгур с сыром	30/10/20	6,9	15,0	15,5	226,2	0,04	0,14	0,14	0,28	0,15	0,08	182,90	10,90	121,40	0,52	46,70	0,00	0,00	0,00	3	2006						
Какао с молоком	200	5,2	5,2	22,7	160,4	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	160,57	32,69	131,58	0,91	280,04	13,50	0,00	0,00	100	2010						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>29,3</b>	<b>39,8</b>	<b>73,2</b>	<b>773,2</b>	<b>0,17</b>	<b>1,62</b>	<b>0,39</b>	<b>2,37</b>	<b>2,23</b>	<b>0,68</b>	<b>557,74</b>	<b>87,44</b>	<b>536,06</b>	<b>3,77</b>	<b>886,15</b>	<b>44,23</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>								
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>44</b>																										
<b>Обед</b>																											
Ци из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	250/25/1	7,1	9,6	9,5	153,3	0,06	13,02	0,31	1,33	0,00	0,09	64,20	27,34	87,50	1,43	392,09	6,65	0,06	0,00	7	2010						
Картофель тушеный	0	3,8	7,5	28,5	197,2	0,16	14,53	0,38	3,31	0,00	0,11	36,81	43,76	107,79	1,93	993,40	9,80	0,06	0,00	24	2010						
Котлеты рубленые из птицы	180	15,5	18,0	18,4	297,7	0,07	0,50	0,04	2,24	0,00	0,09	21,16	22,54	139,47	1,86	191,93	4,20	0,07	0,01	71	2010						
Чай с лимоном	100	0,2	0,0	12,1	50,2	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,03	8,25	0,78	32,55	0,00	0,00	0,00	377	2011						
Хлеб пшеничный/жареной	200/12/7	4,2	1,2	27,3	138,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	14,40	18,00	64,50	1,47	98,10	0,00	0,00	0,00								
Печенье	30/30	3,0	3,9	29,8	166,8	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	38,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	884	33,8	40,2	125,6	1 003,2	0,40	28,76	0,74	6,88	0,00	0,35	161,64	125,67	443,51	8,31	1 752,07	20,65	0,19	0,01								
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>56</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>63,1</b>	<b>80,0</b>	<b>198,8</b>	<b>1 776,4</b>	<b>0,57</b>	<b>30,38</b>	<b>1,13</b>	<b>9,25</b>	<b>2,23</b>	<b>1,03</b>	<b>719,38</b>	<b>213,11</b>	<b>979,57</b>	<b>12,03</b>	<b>2 438,22</b>	<b>64,88</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>								

5 День

Применение	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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг								
Каша молочная пшеница жидкая с маслом сливочным	250/5	7.4	9.0	38.1	264.5	0.14	0.70	0.04	0.96	0.08	0.16	152.68	40.37	166.67	1.02	287.07	13.61	0.01	0.00	32	2010						
Выпечное изделие в промышленной упаковке	100	7.6	5.3	53.7	294.0	0.16	0.00	0.00	4.00	0.00	0.06	21.00	32.00	86.00	2.00	132.00	3.00	0.00	0.00	2008							
Макарон	200/12	0.2	0.0	12.0	48.8	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.18	5.18	7.42	0.74	25.57	0.00	0.00	0.00	96	2010						
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	39.0	0.08	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00	к/к	2011						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	667	16.0	14.5	111.3	645.3	0.36	38.74	0.05	5.16	0.09	0.26	218.86	88.55	277.09	3.86	579.64	16.61	0.16	0.00	к/к							
Сум карбогидратный с макронными изделиями	44																										
Рату из овощей	250	3.1	4.9	22.5	146.7	0.10	8.27	0.20	2.31	0.00	0.07	33.82	26.82	66.46	1.25	569.00	5.37	0.03	0.00	103	2011						
Тертели рыбные	200	4.3	8.3	24.2	190.4	0.12	28.04	0.13	3.61	0.00	0.10	67.96	40.72	93.51	2.11	804.83	8.94	0.04	0.00	89	2010						
Горошек зеленый консервированный порционно	100	18.1	13.4	12.8	243.3	0.13	0.86	0.02	3.39	0.00	0.10	26.67	24.68	151.26	0.72	317.97	41.08	0.28	0.03	53	2010						
Напиток из плодов шиповника с витамином С	100	3.0	0.2	6.3	38.8	0.08	4.00	0.00	1.20	0.00	0.04	18.00	18.90	55.80	0.63	99.00	0.00	0.00	0.00	к/к	2011						
Хлеб пшеничный/буканой	200	0.3	0.1	15.1	64.1	0.01	52.00	0.09	0.34	0.00	0.02	13.34	3.24	1.44	0.23	5.53	0.00	0.00	0.00	к/к							
Итого за прием пищи:	30/30	4.2	1.2	27.3	138.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	14.40	18.00	64.50	1.47	99.10	0.00	0.00	0.00	398	2011						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	910	33.0	28.1	108.2	821.3	0.52	93.17	0.44	10.85	0.00	0.36	174.19	132.36	432.97	6.41	1.894	55.39	0.35	0.00	2008							
Всего за день:	56	49.0	42.6	219.5	1.466.6	0.88	131.91	0.49	16.01	0.08	0.62	393.05	220.91	710.06	10.27	2.474	72.00	0.51	0.03								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг									
Омлет с зеленым горошком	180/20	21.4	26.4	12.5	373.7	0.14	1.19	0.33	3.31	3.29	0.54	153.53	27.57	294.49	3.18	343.03	35.45	0.06	0.04	219	2011							
Какао с молоком	30/30	2.4	0.9	36.2	158.9	0.03	4.80	0.00	0.00	0.00	0.01	11.07	7.29	21.87	0.41	69.60	0.00	0.00	0.00	2	2011							
Яблоко свежее	200	4.7	4.9	22.5	154.8	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	158.27	25.04	119.79	0.52	249.86	13.50	0.00	0.00	100	2010							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>8.00</b>	<b>11.00</b>	<b>2.20</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		2008							
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>560</b>	<b>28.9</b>	<b>32.6</b>	<b>81.0</b>	<b>734.4</b>	<b>0.21</b>	<b>16.77</b>	<b>0.36</b>	<b>3.94</b>	<b>3.29</b>	<b>0.73</b>	<b>338.67</b>	<b>67.90</b>	<b>447.15</b>	<b>6.31</b>	<b>940.49</b>	<b>50.95</b>	<b>0.07</b>	<b>0.04</b>									
<b>39</b>																												
<b>Обед</b>																												
Ци из свежей капусты со сметаной	250/10	2.1	7.0	9.5	110.4	0.05	12.82	0.30	2.32	0.00	0.06	63.70	23.51	51.26	1.10	337.86	4.97	0.03	0.00	7	2010							
Каши гречневая рассыпчатая	180	8.9	7.4	40.0	261.4	0.23	0.00	0.03	4.94	0.09	0.13	24.63	131.43	195.81	4.61	275.84	2.38	0.01	0.00	74	2010							
Чай с лимоном	100/100	30.0	33.5	6.8	449.1	0.08	2.46	0.03	4.73	0.00	0.19	31.37	38.44	266.71	4.03	665.91	12.12	0.08	0.00	55	2010							
Хлеб пшеничный(ружаной)	200/127	0.2	0.0	12.1	50.2	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	0.01	13.47	6.03	8.25	0.78	32.55	0.00	0.00	0.00	377	2011							
Печенье	30/30	4.2	1.2	27.3	138.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	14.40	18.00	64.50	1.47	98.10	0.00	0.00	0.00		2008							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>30</b>	<b>2.3</b>	<b>2.9</b>	<b>22.3</b>	<b>125.1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>8.70</b>	<b>6.00</b>	<b>27.00</b>	<b>0.63</b>	<b>39.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>									
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>949</b>	<b>47.7</b>	<b>52.0</b>	<b>118.0</b>	<b>1134.2</b>	<b>0.46</b>	<b>15.99</b>	<b>0.36</b>	<b>11.99</b>	<b>0.09</b>	<b>0.43</b>	<b>156.27</b>	<b>223.41</b>	<b>612.53</b>	<b>12.62</b>	<b>1444.26</b>	<b>19.47</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>		2008							
<b>61</b>																												
<b>Всего за день:</b>		<b>76.6</b>	<b>84.6</b>	<b>199.0</b>	<b>1858.6</b>	<b>0.67</b>	<b>32.76</b>	<b>0.72</b>	<b>15.93</b>	<b>3.38</b>	<b>1.16</b>	<b>495.14</b>	<b>291.31</b>	<b>1059.68</b>	<b>19.93</b>	<b>2384.75</b>	<b>70.42</b>	<b>0.19</b>	<b>0.04</b>									



10 День

Прием 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,4	7,7	30,5	218,1	0,10	0,56	0,04	0,11	0,08	0,14	127,81	29,14	149,67	1,31	227,92	9,72	0,00	0,00	0,00	35	2010					
Выпечное изделие в промышленной упаковке	100	7,6	5,3	53,7	294,0	0,16	0,00	0,00	4,00	0,00	0,06	21,00	32,00	98,00	2,00	132,00	3,00	0,00	0,00	0,00	100	2008					
Какао с молоком	200	5,2	5,2	22,7	160,4	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	160,57	32,69	131,58	0,91	280,04	13,50	0,00	0,00	0,00	100	2010					
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	0,00	100	2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>20,1</b>	<b>18,4</b>	<b>115,0</b>	<b>715,5</b>	<b>0,34</b>	<b>61,34</b>	<b>0,07</b>	<b>4,33</b>	<b>0,08</b>	<b>0,39</b>	<b>343,39</b>	<b>106,93</b>	<b>390,25</b>	<b>4,52</b>	<b>886,96</b>	<b>28,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>							
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>47</b>																										
<b>Обед</b>																											
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	3,8	20,3	127,7	0,09	7,20	0,22	1,89	0,00	0,06	33,39	24,39	59,60	1,13	489,44	4,70	0,03	0,00	0,00	103	2011					
Картофель тушеный	200	4,2	14,3	31,6	273,3	0,18	16,14	0,42	6,29	0,00	0,13	40,90	48,62	119,88	2,15	1103,78	10,89	0,06	0,00	0,00	24	2010					
Рыба припущенная	100	15,2	8,8	0,4	142,0	0,03	0,20	0,00	3,66	0,82	0,11	11,86	17,03	199,56	0,60	287,55	123,15	0,00	0,00	0,00	227	2011					
Горошек зеленый консервированный порционно	100	3,0	0,2	6,3	38,8	0,08	4,00	0,00	1,20	0,00	0,04	18,00	18,90	55,80	0,63	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008					
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	23,7	98,2	0,00	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	14,70	3,62	3,17	0,14	27,43	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008					
Хлеб пшеничный/батоны	30/30	4,2	1,2	27,3	139,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	14,40	18,00	64,50	1,47	98,10	0,00	0,00	0,00	0,00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>29,5</b>	<b>28,3</b>	<b>109,6</b>	<b>818,0</b>	<b>0,46</b>	<b>30,10</b>	<b>0,64</b>	<b>13,06</b>	<b>0,82</b>	<b>0,37</b>	<b>133,24</b>	<b>130,56</b>	<b>502,51</b>	<b>6,12</b>	<b>2105,30</b>	<b>138,74</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>							
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>53</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>49,6</b>	<b>46,7</b>	<b>224,6</b>	<b>1533,5</b>	<b>0,80</b>	<b>91,44</b>	<b>0,71</b>	<b>17,39</b>	<b>0,90</b>	<b>0,76</b>	<b>476,62</b>	<b>237,39</b>	<b>892,76</b>	<b>10,64</b>	<b>2942,26</b>	<b>166,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>							



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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	С, мг	Se, мг								
Суп вермишевый колотный с маслом сливочным	200/5	6,2	9,2	24,1	205,1	0,06	0,83	0,05	0,45	0,08	0,18	169,51	20,56	128,89	0,44	254,34	14,64	0,00	0,00	0,00	14	2010						
Бульон с сыром	30/10/20	6,9	15,0	15,5	226,2	0,04	0,14	0,14	0,28	0,15	0,08	192,90	10,90	121,40	0,52	46,70	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2005						
Чай с сахаром и лимонной	200/12/7	0,2	0,0	12,1	50,2	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,01	11,69	5,64	8,25	0,78	32,41	0,00	0,00	0,00	0,00	36	2010						
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,70	10,80	14,40	1,80	156,00	1,00	0,01	0,00	0,00	К/К	К/К						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	584	13,7	24,5	61,7	527,1	0,12	3,68	0,19	1,09	0,23	0,30	381,20	47,90	272,94	3,54	488,45	15,64	0,01	0,00	0,00								
Суп картофельный с яйцом (жидкими хлопьями)	250	3,9	4,7	18,7	132,9	0,11	9,80	0,24	1,73	0,27	0,11	37,91	30,61	84,67	1,44	689,55	8,54	0,04	0,00	0,00	9	2010						
Голубцы ленивые с мясом птицы и сметанным соусом	180/50/5	15,9	20,1	27,3	355,1	0,08	20,47	0,10	0,58	0,25	0,16	96,18	40,42	176,54	2,32	405,76	11,47	0,09	0,02	0,02	298	2011						
Хлеб ржаной	180	4,6	4,7	20,5	144,4	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,15	144,51	29,42	118,42	0,82	252,03	12,15	0,00	0,00	0,00	190	2010						
Выпечное изделие в промышленной упаковке	30	2,0	0,4	11,9	59,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008						
Итого за прием пищи:	80	4,6	3,2	32,2	176,4	0,10	0,00	0,00	2,40	0,00	0,04	12,60	19,20	51,60	1,20	79,20	1,80	0,00	0,00	0,00	К/К	2006						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	800	31,0	33,1	110,6	888,2	0,38	30,97	0,36	4,72	0,52	0,48	289,90	133,75	476,23	6,95	1497,04	33,96	0,13	0,02	0,00								
Всего за день:	62	44,7	57,6	172,3	1395,3	0,50	34,65	0,55	5,81	0,75	0,78	671,10	181,65	749,17	10,49	1985,49	49,60	0,14	0,02	0,00								

12 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Кl, мг	Ca, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																													
Каша жидкая "Дружба" с изюмом	200/4/3	6.3	7.1	37.8	241.5	0.10	0.54	0.03	0.68	0.06	0.13	120.98	35.81	143.42	0.88	237.67	10.48	0.01	0.00	0.00	38	2010							
Выпечное изделие в промышленной упаковке	100	7.6	5.3	53.7	294.0	0.16	0.00	0.00	4.00	0.00	0.06	21.00	32.00	85.00	2.00	132.00	3.00	0.00	0.00	0.00	2008								
Чай с сахаром и лимонном	200/12/7	0.2	0.0	12.1	50.2	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	0.01	11.69	5.64	8.25	0.78	32.41	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2010							
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.08	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00	0.00	МК	МК							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>628</b>	<b>14.9</b>	<b>12.6</b>	<b>111.1</b>	<b>623.7</b>	<b>0.32</b>	<b>39.25</b>	<b>0.04</b>	<b>4.88</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>188.67</b>	<b>84.45</b>	<b>254.67</b>	<b>3.77</b>	<b>557.08</b>	<b>13.48</b>	<b>0.16</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>МК</b>	<b>МК</b>							
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>38</b>																												
<b>Обед</b>																													
Суп картофельный с бобовыми	250	8.5	5.6	27.5	195.0	0.26	7.20	0.22	5.04	0.00	0.09	56.04	46.73	112.88	2.84	698.45	6.08	0.04	0.00	0.00	102	2011							
Плов овощной	200	5.2	12.1	51.5	335.9	0.06	1.78	0.34	3.78	0.08	0.05	22.76	39.91	109.82	1.02	168.53	2.54	0.04	0.01	0.01	58	2010							
Напиток из кураги с витамином С	100	19.3	15.5	13.8	271.9	0.15	1.11	0.02	4.24	0.00	0.11	28.69	32.23	181.43	1.32	360.04	43.10	0.30	0.03	0.03	235	2011							
Хлеб пшеничный(ружаной)	200	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.55	1.80	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	440	2008							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>30/30</b>	<b>4.2</b>	<b>1.2</b>	<b>27.3</b>	<b>138.0</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>14.40</b>	<b>18.00</b>	<b>64.50</b>	<b>1.47</b>	<b>98.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2008</b>							
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>82</b>	<b>37.2</b>	<b>34.4</b>	<b>144.3</b>	<b>1 037.6</b>	<b>0.55</b>	<b>10.09</b>	<b>0.58</b>	<b>13.06</b>	<b>0.06</b>	<b>0.28</b>	<b>130.44</b>	<b>138.67</b>	<b>468.63</b>	<b>6.85</b>	<b>1 324.47</b>	<b>51.72</b>	<b>0.38</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>		<b>2008</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>52.1</b>	<b>47.0</b>	<b>255.4</b>	<b>1 661.3</b>	<b>0.87</b>	<b>49.34</b>	<b>0.62</b>	<b>17.94</b>	<b>0.14</b>	<b>0.51</b>	<b>319.11</b>	<b>223.12</b>	<b>723.30</b>	<b>10.42</b>	<b>1 881.35</b>	<b>65.20</b>	<b>0.54</b>	<b>0.04</b>										

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		V1, мг	C, мг	A, мг	E, 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	673,9	716,8	2443,7	19055,8	7,68	1 068,67	8,37	143,22	11,61	9,46	6 504,01	2 644,29	10 063,88	141,19	26 801,40	828,96	2,52	0,32			
Среднее значение за период	48,1	51,2	174,6	1 361,1	0,55	76,33	0,60	10,23	0,83	0,68	464,57	188,88	718,85	10,09	1 914,39	59,21	0,18	0,02			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	33,9	52,0																		

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
Платный обед	546	801