

Примерное меню для организации питания в образовательных учреждениях со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (Столовые-догоготовочные) на 2013-2015г.

День: 1 Понедельник
 Период: 1-ая Неделя
 Тип: Основной
 Возрастная категория:

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0.07	8.25	0.14	78	0	0	0.02893	0	0.00714	1.40165	0.30685	0.03098	0.01394	0
7	Макароны, запеченные с сыром	120	7.272	10.38	22.692	222	0.02472	0.03787	0.02893	0	0.03427	143.68301	167.07526	8.77233	0.49342	0.01774
8	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микроэлементами на молоке	200	3.84	3.36	21.42	130	0.04119	0.78899	0.00964	0	0.15708	200.90299	203.49034	15.48787	0.13938	0
01	Хлеб зерновой	30	2.64	0.51	8.82	50.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
01	Яблоко свежее	140	0.58	0.56	13.72	66	0.02746	5.52295	0	0.29973	0.02856	26.16411	24.87104	9.75736	0	0
	Итого:		14.382	23.06	66.792	546.4	0.09337	6.34981	0.0675	0.29973	0.22705	372.15176	395.74349	34.04854	0.64674	0.01774
Обед																
6	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0.57	9.09	1.914	93	0.0206	4.63454	0	2.04244	0.01714	11.95806	21.70584	7.84308	0.32198	0.00296
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	250	5.5	4.45	16.1	145	0.15448	2.3078	0.01205	0.16057	0.05355	44.47315	140.98974	27.78136	1.39384	0.01232
4	Гуляш из мяса отварного	80	13.112	6.752	2.808	126.4	0.05493	0.3156	0.00771	0.16271	0.11424	22.78146	249.74402	18.52969	1.55553	0.01971
1	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.58	5.61	24.71	173	0.09612	0	0.00964	0.05352	0.04998	14.46034	213.74561	68.8126	2.06289	0.00493
19	Компот из плодов сухих (курага)	200	1.24	0.08	29.12	104	0.01373	0.78899	0	2.14092	0.01428	55.78562	56.5897	21.0635	0.55754	0
12	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		30.278	27.23	104.84	788.4	0.48817	8.0493	0.0294	5.5664	0.33487	224.58501	716.86096	154.6394	6.90231	0.03992
Полдник																
2	Вареники отварные с фруктово-ягодными начинками	70	0.014	1.736	0.014	147.7	0	0	0.00338	0.02248	0	0.29435	0.64439	0	0.00488	0.00345

-	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индив.упаковке для ДП	200	5,6	6,4	9,4	116	0,05493	1,02569	0	0	0,2142	268,64935	0	0	0,13938	0
-	Джем фасованный	20	0	0	13	50	0,06866	2,76147	0,14465	0	0,09996	0	0	0	0	0
	Итого:		5,614	8,136	22,414	313,7	0,12359	3,78716	0,14803	0,02248	0,31416	268,9437	0,64439	0	0,14426	0,00345
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,274	58,426	194,046	1648,5	0,70513	18,18627	0,24493	5,88861	0,87608	865,68047	1113,24884	188,68794	7,69331	0,06111

День: 2 Вторник
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккакл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
4019	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8.4	10.88	35.34	274	0.21971	6.94314	0.02893	0.06423	0.18564	252.39022	296.9344	23.13688	0.34846	0.00986
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59736	0	2.47806	0.33452	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
-	Зефир	20	0.142	0	14.92	45.8	0	0.01576	0.21215	0.10705	0	0	0	0	0	0
11001	Апельсин свежий	170	1.53	0.34	13.77	73	0.02746	40.23863	0	0.36396	0.02142	119.14015	63.14661	17.11409	0	0
	Итого:		11.764	11.79	84.68	487	0.29386	47.22122	0.24108	0.85638	0.23562	428.81108	369.38343	47.82654	1.1081	0.00986
Обед																
1072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растит. маслом	60	0.474	6.042	1.608	62.4	0.01648	7.32106	0	0	0.01714	13.35771	34.07979	5.73361	0.2258	0.00887
2004	Щи из шпината со сметаной	250	2.975	4.7	3.5	92.5	0.08866	2.83051	0.01205	0.21409	0.12495	112.42391	151.72951	53.68482	0.83631	0.02464
7004	Рыба (филе), запеченная под соусом молочным	80	9.688	6.264	6.024	148	0.05493	0.8963	0.01157	0	0.05712	44.77801	289.73149	9.92463	0.08363	0.01577
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2.54	2.3	0.14	31.4	0.00961	0	0.02411	0	0.06283	12.84845	62.0161	1.86784	0.34846	0.06407
8005	Пюре картофельное	100	2.13	4.94	14.27	110	0.08926	7.14038	0	0.13916	0.04264	10.39556	79.28048	14.78317	0.52966	0.01479
10007	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.16	0.16	20.8	66	0.02746	0.78899	0	2.22655	0.01428	32.70514	7.10601	4.18172	0.27877	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		22.243	25.654	76.53	657.3	0.41471	18.97961	0.04773	3.58604	0.40484	301.63716	658.02963	100.78498	3.31316	0.12814
Полдник																
10060	Биоогурт питьевой	200	6.4	5	32	198	0.04119	0.4734	0.01929	0	0.2142	277.99367	293.9305	21.68302	0.13938	0
12001	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами)	75	3.5325	5.1675	18.435	102	0	0	0.00362	0.01606	0	0.20149	0.43605	0	0	0
	Итого:		9.9325	10.1675	50.435	300	0.04119	0.4734	0.02291	0.01606	0.2142	278.19516	294.36655	21.68302	0.13938	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43.9395	47.6115	211.645	1444.3	0.74976	66.67423	0.31172	4.45848	0.85466	1008.6434	1321.77961	170.29454	4.56064	0.138

День: 3 Среда
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5001	Омлет натуральный, запеченный	120	9.696	10.944	1.728	144	0.04119	0.71009	0	0	0	0.67279	1.1628	0	0	0.00591
10020	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	6.1	6.22	19.66	158	0.35702	11.52718	0	0	0.19992	58.40203	0	0.15488	0	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59736	0	2.47806	0.33452	0
-	Печенье	20	1.66	2.42	14.12	83.4	0.04669	0	0.01639	0.41106	0.04427	0	0	0	0	0
11001	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	71	0.0206	2.95872	0	0.53523	0.0357	33.28916	38.76007	13.93908	0	0
	Итого:		19.608	20.564	61.608	511	0.51219	15.19599	0.01639	1.26743	0.30845	126.96134	39.92287	16.57202	0.33452	0.00591
Обед																
1039	Винегрет овощной	60	0.942	6.108	4.02	77.4	0.02472	2.07111	0	1.18821	0.17136	15.24994	43.45972	8.54466	0.32198	0.00296
2019	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	4.05	9.125	14.4	155	0.03433	1.21308	0.01205	0.13381	0.0357	19.56468	136.0236	11.84822	1.41127	0.01232
7067	Индейка по-строгановски	80	10.728	15.848	3.104	194.4	0.02746	1.14562	0.01157	0	0.0971	33.12563	194.11041	14.06918	0.71365	0.01183
8002	Рис отварной	100	2.38	4.43	19.46	143	0.01373	0	0.00964	0.05352	0.00714	0.91107	63.87336	9.62571	0.23695	0.00493
10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.18	0.04	23.2	76	0	1.57799	0	0	0	19.52964	10.65902	5.82344	0.11151	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		22.556	36.799	94.372	792.8	0.24855	6.01017	0.03326	2.38178	0.39698	163.50934	482.21236	60.5204	3.80589	0.03204
Полдник																
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
12010	Пицца школьная	100	11.07	13.3	50.8	369	0.11672	0	0.04339	0	0.04998	254.29413	286.08158	13.33505	1.37294	0
	Итого:		11.21	13.34	60.8	408.6	0.11672	0.02367	0.04339	0	0.04998	276.97748	295.384	18.43056	1.79806	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53.374	70.703	216.78	1712.4	0.87746	21.22983	0.09304	3.64921	0.75541	567.44816	817.51923	95.52298	5.93847	0.03795

День: 4 Четверг
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
6001	Запеканка из творога	100	15.78	10.42	16.67	232	0.03433	0.08284	0.02411	0.37466	0.15708	151.05102	297.1282	16.57976	0.43209	0.00493
9004	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1.42	1	11.04	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10020	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, б-р на молоке	200	6.1	6.22	19.66	158	0.35702	11.52718	0.38573	0	0.19992	58.30859	0	0.15468	0	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59738	0	2.47806	0.33452	0
11001	Киви свежие	100	0.8	0.4	8.1	47	0.01373	31.55971	0	0.32114	0.02856	46.72163	54.91009	19.35984	0	0
	Итого:		25.652	18.57	66.12	550.6	0.45177	43.16973	0.40984	1.01694	0.41412	290.6786	352.03829	38.57254	0.76661	0.00493
Обед																
1008	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0.6	8.472	1.2	83.4	0.00824	2.18945	0	1.56715	0.02142	30.67508	32.26775	10.9747	0.21744	0.00296
2001	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4.525	10.325	8.45	167.5	0.06866	4.18166	0.01205	0.29438	0.12495	55.74474	229.85526	27.25865	3.58915	0.01232
7010	Жаркое из мяса отварного	175	21.6825	11.6375	14.49	274.75	0.12015	3.01691	0.01888	0.35593	0.16244	44.76516	400.08462	41.10287	2.62217	0.02587
10014	Кисель из ягод свежемороженых (смородина черная)	200	0.2	0.08	23.3	76	0.17851	22.68354	0.04822	2.29078	0.18564	233.18763	21.83484	6.27259	0.19514	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	89.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		31.2835	31.7625	77.628	748.65	0.52387	32.07393	0.07715	5.51448	0.58013	439.50099	718.12872	96.218	7.63443	0.04115
Полдник																
9008	Соус клюквенный	20	0.012	0.004	2.948	12.2	0	0.14202	0	0	0	1.64927	1.17249	0.41043	0.01533	0
10060	КЕФИР	200	5.6	6.4	9.4	188	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
12012	Оладьи с изюмом	100	7.25	89.37	35.02	269	0.08239	1.75551	0.23144	0	0.13566	122.52746	143.81599	17.19928	1.12901	0.00493
	Итого:		12.862	95.774	47.368	469.2	0.08239	1.9212	0.23144	0	0.13566	146.62647	154.2909	22.70522	1.54855	0.00493
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69.7975	146.1065	191.116	1768.45	1.05803	77.16486	0.71843	6.53142	1.12991	876.80606	1224.45791	157.49576	9.94959	0.05101

День: 5 Пятница
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1038	Помидоры свежие	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.01236	2.95872	0	0.2248	0.00857	4.90577	12.59702	4.64636	0.18817	0
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	75	12.0675	4.98	5.5275	108	0.05664	0	0	0	0.09639	27.90289	153.92591	13.1492	0.71086	0.01848
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5.415	6.705	28.92	201	0.04119	0	0.01446	0.08028	0.01071	6.92064	56.54125	5.94734	0.52269	0.03696
10023	Фиточай цветочно-плодовый	200	0	0	0	34	0	0	0	0	0	11.35335	0	1.67269	0	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59736	0	2.47806	0.33452	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
11001	Мандарин свежий	80	0.64	0.16	6	30	0.03433	11.99269	0	0.17127	0.01428	32.70514	21.96404	6.81466	0	0
	Итого:		20.0045	12.435	62.2175	474.4	0.19121	14.95141	0.01446	0.79749	0.15851	118.67876	245.02822	34.70831	1.77715	0.05544
Обед																
1013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	60	0.99	4.254	5.856	66.6	0.01236	6.34587	0	0.88634	0.02142	32.60936	32.0255	8.58183	0.26344	0.00296
2007	Рассольник ленинградский	250	4.65	10.175	10.85	182.5	0.08582	3.05735	0.01205	0.32114	0.1071	35.59604	249.80055	27.27801	3.25811	0.01232
7017	Печень, тушенная в соусе	80	10.28	4.82	5.71	109	0.09612	2.43404	1.93348	0.76003	0.68544	30.66107	316.50823	10.33041	2.75981	0.01971
8001	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.58	5.61	24.71	173	0.09612	0	0.00964	0.05352	0.04998	14.46034	213.74561	68.8126	2.06289	0.00493
10006	Компот из плодов свежих витаминизированный (груши)	200	0.16	0.12	21	66	0.17851	7.69268	0.04822	2.31219	0.18564	18.75873	10.33602	5.111	0.66904	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		25.936	26.227	98.314	744.1	0.61724	19.53231	2.00339	5.33946	1.13526	207.21392	856.50216	130.72304	10.02382	0.03992
Полдник																
-	Сок фруктовый для дошкольного и школьного питания	200	0.8	0	23	94	0.01373	0.78899	0	0	0.01428	49.05771	51.68009	17.03666	1.53323	0
12006	Булочка фруктовая с яблочным фаршем собственного производства	50	4	2.75	2.25	114.5	0.03433	0.21697	0.00241	0.45494	0.01071	7.4521	30.62853	3.96102	0.39028	0
11010	Яблоко печеное	150	0.75	0.75	33.345	147	0.04119	0.73968	0	0.40142	0.02142	35.47923	33.30943	13.06789	2.90616	0
	Итого:		5.55	3.5	58.595	355.5	0.08925	1.74564	0.00241	0.85636	0.04641	91.98904	115.61805	34.06557	4.82967	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51.4905	42.162	219.1265	1574	0.8977	36.22936	2.02026	6.99331	1.34018	417.88172	1217.14843	199.49692	16.63064	0.09536

День: 6 Суббота
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1054	Бутерброд с колбасой п-к	20/20	2.78	5.48	3.91	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп сладкие с молоком	200	7.28	6.76	36.92	226	0.54927	6.31194	0	4.28183	0.4284	46.72163	103.36017	0	3.12221	0
10018	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами на молоке	200	3.84	3.36	21.42	130	0.04119	0.78899	0.00964	0	0.15708	200.90299	203.49034	15.48787	0.13938	0
11001	Банан свежий	220	3.3	1.1	46.2	211	0.06179	8.67892	0	0.942	0.07854	20.55752	99.48417	71.55395	0	0
	Итого:		17.2	16.7	108.45	632	0.65225	15.77985	0.00964	5.22383	0.66402	268.18214	406.33468	87.04182	3.26159	0
Обед																
1034	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	60	1.95	2.646	4.836	51	0.00824	1.2758	0.00579	0.07707	0.02142	70.83933	78.41161	10.05008	0.51433	0
2042	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1.95	2.325	10.65	95	0.05149	2.33739	0	0.16057	0.0357	25.34648	94.35653	18.77904	0.54011	0.01232
3004	Овощи отварные с маслом сливочным	150	1.485	4.2	7.8	85.5	0.0206	5.3257	0	9.31299	0.04284	57.81801	92.05518	22.07021	1.25446	0.01479
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	60	8.43	6.258	4.332	109.2	0.04119	0	0.00579	0	0.06854	17.02302	114.78793	9.67372	0.51015	0.00887
10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0.8	0.12	31.48	112	0.01373	0	0	0	0.02856	41.76913	48.35318	17.29995	0.55754	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
-	Вафли с фруктовой начинкой	20	1.72	4.88	12.38	99.8	0.10985	0	0	0	0.0714	58.40203	0	0	0.69692	0
	Итого:		20.611	21.677	101.666	699.5	0.39341	8.94126	0.01158	10.55687	0.35414	346.32638	462.05066	88.48219	5.08404	0.03598
Полдник																
1004	Сыр полутвердый для детского (дошк и школьн питания)	20	5.2	5.22	0	68.8	0.00412	0.06312	0.02218	0.10705	0.04284	233.60813	206.72035	6.96954	0.11151	0
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59736	0	2.47806	0.33452	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
11011	Яблоки, запеченные с творогом	150	7.59	3.945	30.72	195	0.05149	5.00616	0.00723	0.43354	0.09639	109.46877	186.67816	20.26975	2.35211	0
	Итого:		14.482	9.735	51.37	358	0.1023	5.09295	0.02941	0.86173	0.16779	400.35761	402.70093	34.81286	3.22326	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52.293	48.112	261.486	1689.5	1.14796	29.81406	0.05063	16.64243	1.18595	1014.86613	1271.08627	210.33687	11.56889	0.03598

День: 7 Понедельник
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
4027	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7.36	5.94	42.18	254	0.20597	6.94314	0.01929	0	0.16564	247.48445	327.13495	30.69695	0.3624	0.00986	
-	Биойогурт фруктовый 1-100	100	3.2	2.25	16	99	0.0206	0.2367	0.00964	0	0.1071	138.99684	146.96525	10.84151	0.06969	0	
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0	
13001	Хлеб зерновой	30	2.64	0.51	8.82	50.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0	
11001	Яблоко свежее	140	0.56	0.56	13.72	66	0.02746	5.52295	0	0.29973	0.02856	26.16411	24.87104	9.75736	0	0	
	Итого:		13.9	9.3	90.72	509	0.25403	12.72646	0.02893	0.29973	0.3213	435.32875	508.27366	56.39133	0.85721	0.00986	
Обед																	
1025	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0.552	4.284	1.818	48.6	0.01648	3.3185	0	1.01479	0.01714	13.86931	31.9286	7.69902	0.29689	0.00296	
2019	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	4.05	9.125	14.4	155	0.03433	1.21308	0.01205	0.13381	0.0357	19.56468	136.0236	11.84822	1.41127	0.01232	
7026	Рагу из филе (цыплята)	225	16.875	16.875	14.895	254.25	0.12358	4.00315	0.0217	0	0.14459	31.64222	214.60964	36.0848	1.67784	0.05544	
10004	Компот из плодов быстрозамороженных (черная смородина)	200	0.22	0.08	22.48	74	0	17.35784	0	2.31219	0	19.27267	11.72492	6.67527	0.23695	0	
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0	
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0	
-	Изделие кондитерское, обогащенное очищенным гемоглобином	20	1.6	2.8	13.2	84	0	31.55971	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:		27.573	34.412	96.981	762.85	0.3227	57.45465	0.03375	4.46703	0.28311	159.47726	428.37301	72.9165	4.63348	0.07072	
Полдник																	
6004	Сырники из творога запеченные	100	17.08	11.94	20.82	265	0.04119	0.08679	0.03375	0.471	0.1785	164.64701	331.96381	16.13836	0.45997	0	
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0	
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0	
-	Джем фасованный	20	0	0	13	50	0.06866	2.76147	0.14465	0	0.09996	0	0	0	0	0	
	Итого:		17.22	11.98	43.82	354.6	0.10985	2.87193	0.1784	0.471	0.27846	187.33036	341.26623	21.23387	0.88509	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58.693	55.692	231.521	1626.45	0.68658	73.05304	0.24108	5.23776	0.88287	782.13637	1277.9129	150.5417	6.37578	0.08058	

День: 8 Вторник
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Основной
Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
10020	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, б-р на молоке	200	6.1	6.22	19.66	158	0.35702	11.52718	0.38573	0	0.19992	58.30859	0	0.15488	0	0
12001	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами)	150	7.065	10.335	38.87	204	0	0	0.00723	0.03211	0	0.40297	0.8721	0	0	0
11001	Апельсин свежий	170	1.53	0.34	13.77	73	0.02746	40.23863	0	0.36396	0.02142	119.14015	63.14661	17.11409	0	0
-	Творожок детский 1-100	100	3.2	2.5	16	121	0.0206	0.2367	0.00964	0	0.1071	138.99684	146.96525	10.84151	0.06969	0
	Итого:		17.895	19.395	86.3	556	0.40508	52.00251	0.4026	0.39607	0.32844	316.84855	210.98396	28.11048	0.06969	0
Обед																
1040	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства	60	1.14	5.34	4.62	71.4	0.00824	1.65688	0	0	0.02142	28.7338	35.85306	6.96954	0.29271	0
2043	Щи из капусты свежей	250	4.625	9.15	6.275	140	0.08582	6.13442	0.01205	0.24085	0.12495	51.53979	233.24677	25.4969	3.65884	0.01232
7001	Рыба (филе) припущенная	80	14.264	0.744	0.36	119.2	0	0.12939	0	0.00856	0.07997	41.38602	380.80472	12.28498	0.01115	0.01183
9013	Соус польский	30	1.347	18.432	0.282	172.5	0.00412	0.26629	0.05207	0.23764	0.04498	10.82774	37.13214	1.28704	0.20489	0.00148
8005	Пюре картофельное	100	2.13	4.94	14.27	110	0.08926	7.14038	0	0.13916	0.04284	10.39556	79.28048	14.78317	0.52966	0.01479
10107	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.16	0.16	20.8	66	0.17851	8.00828	0.04822	0	0.18564	17.35708	7.10601	4.18172	0.64117	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		27.942	40.014	76.795	826.1	0.51426	23.33801	0.11234	1.63245	0.58548	235.36837	807.50943	75.61254	6.34895	0.04042
Полдник																
10060	Бийогурт литевой	200	6.4	5	32	198	0.04119	0.4734	0.01929	0	0.2142	277.99367	293.9305	21.68302	0.13938	0
13007	Булочка с изюмом "Веснушка" собственного производства	50	4	2.66	20.25	132	0.04463	0.12032	0.00482	0.50847	0.01071	9.67722	45.7934	4.83862	0.32058	0
11012	Салат фруктовый	60	0.9	0.54	4.776	30	0.00824	9.23121	0.2893	0.11561	0.00857	32.37809	34.88406	6.87661	0.47669	0
	Итого:		11.3	8.2	57.026	360	0.09406	9.82493	0.31341	0.62408	0.23348	320.04898	374.60796	33.19825	0.93665	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57.137	67.609	220.121	1742.1	1.0134	85.16545	0.82835	2.6526	1.1474	872.2659	1393.10135	136.92127	7.35529	0.04042

День: 9 Среда
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Основной
Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1044	Огурцы свежие	30	0.24	0.03	0.78	4.2	0.00618	0.59174	0	0.03211	0.00857	8.05948	20.34903	3.25245	0.12545	0
7020	Биточки мясные рубленые паровые собствен.производ.	50	8.045	3.32	3.685	72	0.03776	0	0	0	0.06426	18.64193	102.61727	8.76613	0.47391	0.01232
8004	Изделия макаронные группы А отварные	120	4.332	5.364	23.136	160.8	0.03296	0	0.01157	0.06423	0.00857	5.53651	45.233	4.75787	0.41815	0.02957
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59736	0	2.47806	0.33452	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
-	Вафли с фруктовой начинкой	20	1.72	4.88	12.38	99.8	0.10985	0	0	0	0.0714	58.40203	0	0	0.69692	0
11001	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	71	0.0206	2.95872	0	0.53523	0.0357	33.28916	38.76007	13.93908	0	0
	Итого:		16.629	14.614	76.081	502	0.25404	3.57413	0.01157	0.95271	0.21706	181.20982	216.26179	38.2891	2.47407	0.04189
Обед																
1006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0.642	9.09	6.204	110.4	0.01236	4.21795	0	1.76626	0.01285	23.27438	22.75216	6.5142	0.40143	0.00296
2038	Суп-пюре из гороха на мясном бульоне	250	9.85	9.75	17.2	210	0.12015	2.16973	0.01205	0.26761	0.1071	48.8241	258.27931	33.86035	4.14668	0.01232
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1.11	0.379	7.615	39	0.04188	0	0	0	0.03142	24.73676	0	1.77181	0.26901	0
7019	Азу из мяса отварного	80	13	7	4	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00986
8001	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.58	5.61	24.71	173	0.09612	0	0.00984	0.05352	0.04998	14.46034	213.74561	68.8126	2.06289	0.00493
10013	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0.1	0.04	22.58	74	0.17851	8.08718	0.04822	2.14092	0.18564	17.80094	8.30111	3.79453	0.11151	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		34.558	33.117	112.497	888.4	0.59733	14.47723	0.06991	5.23455	0.47267	204.2249	537.16444	125.36268	8.00205	0.03007
Полдник																
9009	Соус абрикосовый	20	0.112	0.006	8.382	49.8	0.00137	0.0142	0	0	0.00286	4.85438	5.08403	1.79504	0.07248	0
-	Биойогурт фруктовый 1-100	100	3.2	2.25	16	99	0.0206	0.2367	0.00964	0	0.1071	138.99684	146.96525	10.84151	0.06969	0
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
13036	Оладьи	150	10.545	7.62	51.555	304.5	0.19568	3.37294	0.01446	0	0.12852	123.45021	232.60884	32.02504	1.29627	0.00739
	Итого:		13.997	9.916	85.937	492.9	0.21765	3.64751	0.0241	0	0.23848	289.98478	393.96054	49.7571	1.86356	0.00739
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65.184	57.647	274.515	1883.3	1.06902	21.69887	0.10558	6.18726	0.92821	675.4195	1147.38677	213.40888	12.33968	0.07935

День: 10 Четверг
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
6012	Пудинг из творога с изюмом запеченный	120	16.572	11.052	19.416	253.2	0.08239	0.90419	0.02893	0.23122	0.1885	200.77217	345.58474	20.1652	0.51015	0.00591
9004	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1.42	1	11.04	59	0.00824	0.0789	0.00386	0.04282	0.05426	71.7177	70.73712	5.26588	0.02788	0
-	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индив.упаковке для ДП	200	5.6	6.4	9.4	116	0.05493	1.02569	0	0	0.2142	268.64935	0	0	0.13938	0
11001	Киви свежие	100	0.8	0.4	8.1	47	0.01373	31.55971	0	0.32114	0.02856	46.72163	54.91009	19.35984	0	0
	Итого:		24.392	18.852	47.956	475.2	0.15929	33.56849	0.03279	0.59518	0.48552	587.86085	471.23195	44.79092	0.67741	0.00591
Обед																
1034	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	60	1.95	2.646	4.836	51	0.00824	1.2758	0.00579	0.07707	0.02142	70.83933	78.41161	10.05008	0.51433	0
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10.25	4.575	16.85	167.5	0.06866	3.51102	0.01205	0.77608	0.0714	119.31535	267.12145	42.08628	0.92342	0.01232
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	7.61	9.37	9.87	159	0.06179	1.97643	0.01446	0.28902	0.0714	27.89281	117.0231	13.04853	0.64814	0
8008	Рис отварной с овощами	100	2.25	3.67	17.47	126	0.01373	0.53257	0.00964	0.10705	0.01428	3.07195	67.13566	11.28291	0.29968	0.00493
10106	Компот из плодов свежих (груши)	200	0.16	0.12	21	66	0.17851	7.69268	0.04822	0	0.18564	18.75873	10.33602	5.111	0.66904	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		26.496	21.629	100.214	716.5	0.47924	14.99087	0.09016	2.25546	0.44982	315.00655	574.11409	92.18999	4.06514	0.01725
Полдник																
10060	РЯЖЕНКА	200	5.6	6.4	9.4	188	0	0.02367	0	0	0	22.42838	9.30242	5.09551	0.40421	0
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	50	6.46	3.345	26.875	164	0.05493	0.36491	0.00482	0.53523	0.03927	32.20872	90.43208	6.46619	0.32056	0.00665
	Итого:		12.06	9.745	36.275	352	0.05493	0.38858	0.00482	0.53523	0.03927	54.6351	99.7345	11.5617	0.72479	0.00665
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62.948	50.226	184.445	1543.7	0.69346	48.94794	0.12777	3.38587	0.97461	957.5025	1145.08054	148.54261	5.46734	0.02981

День: 11 Пятница
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1044	Огурцы свежие	30	0.24	0.03	0.78	4.2	0.00618	0.59174	0	0.03211	0.00857	8.05948	20.34903	3.25245	0.12545	0
7023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные 1шт	49	5.096	9.849	0.392	110.74	0.01009	0	0	0	0.03149	14.3085	0	0	0.61468	0
3004	Овощи отварные с маслом сливочным	200	1.98	5.6	10.4	114	0.02746	7.10093	0	12.41732	0.05712	77.09068	122.74021	29.42695	1.67261	0.01971
9001	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.01929	0.10705	0.00714	1.40165	3.06851	0	0.01394	0
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59736	0	2.47806	0.33452	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
-	Печенье	20	1.66	2.42	14.12	83.4	0.04669	0	0.01639	0.41106	0.04427	0	0	0	0	0
11001	Мандарин свежий	80	0.64	0.16	6	30	0.03433	11.99269	0	0.17127	0.01428	32.70514	21.96404	6.81466	0	0
	Итого:		11.358	26.879	52.422	511.34	0.17144	19.70903	0.03568	13.45995	0.19143	190.84616	177.42421	47.06763	3.18632	0.01971
Обед																
1047	Салат из редиса с растительным маслом	60	1.332	8.532	1.62	88.8	0.00824	3.5268	0	1.53504	0.03427	29.44864	50.3687	5.50129	0.4307	0.00296
2080	Рассольник на мясном бульоне	250	2.275	4.975	13.9	115	0.06866	4.54657	0.01205	0.29438	0.05355	52.53263	113.09057	24.27723	0.74919	0.01232
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	13.616	7.592	3.872	140.8	0.08239	0.54598	0.01157	0.15415	0.0971	24.18311	218.99437	15.81002	0.86418	0.01183
8004	Изделия макаронные группы А отварные	100	3.61	4.47	19.26	134	0.02746	0	0.00964	0.05352	0.00714	4.61376	37.69416	3.96469	0.34846	0.02464
10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0.8	0.12	31.48	112	0.01373	0	0	0	0.02856	41.76913	48.35318	17.29995	0.55754	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		25.909	26.937	100.34	737.6	0.34879	8.62172	0.03326	3.04333	0.3063	227.67565	502.58723	77.46257	3.9608	0.05175
Полдник																
12015	Вареники с фаршем творожным	70	8.246	5.446	20.279	164.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01035
10060	Биоiogурт фруктовый питьевой	200	6.4	5	32	198	0.04119	0.4734	0.01929	0	0.2142	277.99367	293.9305	21.68302	0.13938	0
-	Джем фасованный	20	0	0	13	50	0.06866	2.76147	0.14465	0	0.09996	0	0	0	0	0
	Итого:		14.646	10.446	65.279	412.5	0.10985	3.23487	0.16394	0	0.31416	277.99367	293.9305	21.68302	0.13938	0.01035
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51.913	64.262	218.041	1661.44	0.63008	31.56562	0.23288	16.50328	0.81189	696.51648	973.94194	146.21322	7.2863	0.08181

День: 12 Суббота
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккакл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5101	Омлет натуральный, запеченный	120	9.696	10.944	1.728	144	0.04119	0.71009	0	0	0	0.67279	1.1628	0	0	0.00591
10018	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами на молоке	200	3.84	3.36	21.42	130	0.04119	0.78899	0.00964	0	0.15708	200.90299	203.49034	15.48787	0.13938	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59736	0	2.47806	0.33452	0
11001	Банан свежий	220	3.3	1.1	46.2	211	0.06179	8.67892	0	0.942	0.07854	20.55752	99.48417	71.55395	0	0
	Итого:		18.388	15.934	79.998	539.6	0.19086	10.178	0.00964	1.26314	0.26418	256.73066	304.13731	89.51988	0.4739	0.00591
Обед																
1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	60	0.666	7.86	7.584	104.4	0.0206	0.60358	0	1.6378	0.0257	17.80094	47.90744	14.25503	0.30525	0
2082	Суп молочный с крупой рисовой	250	4.5	4.75	19	135	0.03433	0.29587	0.01205	0	0.12495	169.36589	209.95035	17.42385	0.17423	0
7069	Биточки рубленые из птицы (индейка) паровые собственного производства	75	11.9775	10.5825	6.915	183.75	0.07209	0.38463	0.01085	0.21677	0.13388	48.3744	7.89736	11.23838	0.77358	0.01848
8004	Изделия макаронные гр.А отварные	100	3.61	4.47	19.28	133	0.02746	0	0.00964	0	0.00714	4.61376	37.69416	3.96489	0.34846	0.02464
10011	Кисель из концентрата промышленного производства	200	0	0	14.4	72	0.41195	11.83489	0.24108	3.74661	0.4284	68.9144	0	1.54879	0	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		25.0295	28.9105	97.367	775.15	0.71474	13.12134	0.27362	6.60742	0.80575	384.19777	337.53556	59.04013	2.61205	0.04312
Полдник																
4008	Пудинг пшеничный	100	5.51	3.34	25.93	160	0.08926	1.9567	0.00482	0.0107	0.0357	50.1323	149.7915	22.11668	0.08363	0.00493
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
-	Творожок детский 1-100	100	3.2	2.5	16	121	0.0206	0.2367	0.00964	0	0.1071	138.99684	146.96525	10.84151	0.06969	0
	Итого:		8.85	5.88	51.93	320.6	0.10986	2.21707	0.01446	0.0107	0.1428	211.81249	306.05917	38.0537	0.57844	0.00493
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52.2675	50.7245	229.295	1635.35	1.01546	25.51641	0.29772	7.88126	1.21273	852.74092	947.73204	186.61371	3.66439	0.05396

День: 13 Понедельник
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1005	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для ДП	30	6.78	6.27	0	83.7	0	0	0	0	0	7.70907	129.84622	8.13113	0.5436	0
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9.8	11.74	32.78	276	0.23344	6.15414	0.00964	0.06423	0.02856	26.07067	222.83808	41.73981	1.05932	0.00986
10020	Какао-напиток, обогащенный микроэлементами, быстрорастворимый на молоке	200	6.1	6.22	19.66	158	0.35702	11.52718	0	0	0.19992	58.40203	0	0.15488	0	0
13001	Хлеб зерновой	30	2.64	0.51	8.82	50.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11001	Яблоко свежее	140	0.56	0.56	13.72	66	0.02746	5.52295	0	0.29973	0.02856	26.16411	24.87104	9.75736	0	0
	Итого:		25.88	25.3	74.98	634.1	0.61792	23.20427	0.00964	0.36396	0.25704	118.34588	377.55534	59.78318	1.60292	0.00986
Обед																
1026	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0.57	9.09	1.914	93	0.0206	4.63454	0	2.04244	0.01714	11.95606	21.70564	7.84306	0.32198	0.00296
2002	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	6.325	9.7	10.775	182.5	0.08582	3.87593	0.01205	0.32114	0.12495	72.09731	298.65438	33.72483	3.93761	0.01232
7014	Гуляш из мяса отварного	80	13.112	6.752	2.808	126.4	0.05493	0.3156	0.00771	0.16271	0.11424	22.78146	249.74402	18.52969	1.55553	0.01371
8001	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.58	5.61	24.71	173	0.09612	0	0.00964	0.05352	0.04998	14.46034	213.74561	68.8126	2.06289	0.00493
10004	Компот из плодов быстрозамороженных (черная смородина)	200	0.22	0.08	22.48	74	0	17.35784	0	2.31219	0	19.27267	11.72492	6.67527	0.23695	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		30.083	32.48	92.875	795.9	0.40578	26.18628	0.0294	5.89824	0.39199	215.69622	829.66082	146.19464	9.12549	0.03992
Полдник																
12002	Вареники отварные с фруктово-ягодными начинками	100	0.02	2.48	0.02	211	0	0	0.00482	0.03211	0	0.42049	0.92055	0	0.00697	0.00493
10060	КЕФИР	200	5.6	6.4	9.4	188	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
	Итого:		5.62	8.88	9.42	399	0	0.02367	0.00482	0.03211	0	22.87023	10.22297	5.09551	0.41118	0.00493
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61.583	66.66	177.275	1829	1.0237	49.41422	0.04386	6.29431	0.64903	356.91233	1217.43913	211.07333	11.13959	0.05471

День: 14 Вторник
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
6004	Сырники из творога запеченные	100	17.08	11.94	20.82	265	0.04119	0.08679	0.03375	0.471	0.1785	164.64701	331.96381	16.13836	0.45997	0
-	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индив.упаковке для ДП	200	5.6	6.4	9.4	116	0.05493	1.02569	0	0	0.2142	268.64935	0	0	0.13938	0
-	Джем фасованный	20	0	0	13	50	0.06866	2.76147	0.14465	0	0.09996	0	0	0	0	0
11001	Апельсин свежий	170	1.53	0.34	13.77	73	0.02746	40.23863	0	0.36396	0.02142	119.14015	63.14661	17.11409	0	0
	Итого:		24.21	18.68	56.99	504	0.19224	44.11258	0.1784	0.83496	0.51408	552.43651	395.11042	33.25245	0.59935	0
Обед																
1006	Салат витаминный с маслом растительным	60	1.07	15.15	10.34	184	0.0206	7.02992	0	0	0.02142	38.79063	37.92026	10.857	0.66904	0.02464
2081	Суп-пюре из разных овощей	250	2.6	3.725	11.95	97.5	0.06866	5.46377	0.01205	0.37466	0.05355	47.07204	106.82305	21.31518	0.83631	0.03696
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1.11	0.379	7.615	39	0.04188	0	0	0	0.03142	24.73676	0	1.77181	0.26901	0
7006	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы собственного производства	75	10.755	4.56	11.6925	145.5	0.08239	0.34025	0.00723	0.61016	0.07497	47.15672	227.4368	23.82421	0.55405	0.0037
8005	Пюре картофельное	100	2.13	4.94	14.27	110	0.08926	7.14038	0	0.13916	0.04284	10.39556	79.28048	14.78317	0.52966	0.01479
10007	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.16	0.16	20.8	66	0.02746	0.78899	0	2.22855	0.01428	32.70514	7.10601	4.18172	0.27877	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		22.101	30.162	106.8555	789	0.47856	20.76568	0.01928	4.35677	0.32416	275.98523	491.65285	87.34228	4.14737	0.08009
Полдник																
1032	Биойогурт питьевой	200	3.5	4	5.875	117.5	0	0.01479	0	0	0	14.03109	5.81401	3.18489	0.25263	0
13007	Булочка с изюмом "Веснушка" собственного производства	50	4	2.66	20.25	132	0.04463	0.12032	0.00482	0.50847	0.01071	9.67722	45.7934	4.63862	0.32058	0
11010	Яблоко печеное	150	0.75	0.75	33.345	147	0.04119	0.73968	0	0.40142	0.02142	35.47923	33.30943	13.06789	2.90616	0
	Итого:		8.25	7.41	59.47	396.5	0.08582	0.87479	0.00482	0.90989	0.03213	59.18754	84.91684	20.8912	3.47937	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54.561	58.252	223.3155	1689.5	0.75662	65.75305	0.2025	6.10162	0.87037	887.60928	971.68011	141.48593	8.22609	0.08009

День: 15 Среда
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
4007	Макароны, запеченные с сыром	120	7.272	10.38	22.692	222	0.02472	0.03787	0.02893	0	0.03427	143.68301	167.07526	8.77233	0.49342	0.01774
-	Био йогурт фруктовый 1-100	100	3.2	2.25	16	99	0.0206	0.2367	0.00964	0	0.1071	138.99684	146.96525	10.84151	0.06969	0
10018	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами на молоке	200	3.84	3.36	21.42	130	0.04119	0.78899	0.00964	0	0.15708	200.90299	203.49034	15.48787	0.13938	0
11001	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	71	0.0206	2.95872	0	0.53523	0.0357	33.28916	38.76007	13.93908	0	0
	Итого:		14.912	16.44	75.562	522	0.10711	4.02228	0.04821	0.53523	0.33415	516.872	556.29092	49.04079	0.70249	0.01774
Обед																
1052	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком и соусом салатным	60	1.992	6.792	7.974	101.4	0.02472	1.25687	0	1.66992	0.02142	32.68645	72.97551	20.79711	0.58123	0
2006	Рассольник домашний со сметаной	250	2.275	4.975	13.9	115	0.06866	4.54657	0.01205	0	0.05355	52.53263	113.09057	24.27723	0.74919	0.01232
7018	Суфле из печени	80	13.552	6.416	7.32	145.6	0.15929	4.79392	2.49568	0.72791	0.95962	7.66235	324.97731	9.69541	3.22814	0.01183
9005	Соус сметанный	30	0.948	5.757	2.127	64.8	0.00824	0.04734	0.01736	0.1413	0.02356	31.46701	32.80071	2.60196	0.06481	0.00148
8002	Рис отварной	100	2.38	4.43	19.46	143	0.01373	0	0.00964	0.05352	0.00714	0.91107	63.87336	9.62571	0.23695	0.00493
10013	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0.1	0.04	22.58	74	0.17851	8.08718	0.04822	2.14092	0.18564	17.80094	8.30111	3.79453	0.11151	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08626	5.65307	0.34149	0
	Итого:		25.523	29.658	103.549	790.8	0.60146	18.73425	2.58295	5.73981	1.33661	218.18883	650.10482	81.40114	5.98236	0.03056
Полдник																
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09561	0.40421	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
12001	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами)	75	3.5325	5.1675	18.435	102	0	0	0.00362	0.01606	0	0.20149	0.43605	0	0	0
-	Творожок детский 1-100	100	3.2	2.5	16	121	0.0206	0.2367	0.00964	0	0.1071	138.99684	146.96525	10.84151	0.06969	0
	Итого:		6.8725	7.7075	44.435	262.6	0.0206	0.26037	0.01326	0.01606	0.1071	161.88168	156.70372	15.93702	0.49481	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.3075	53.8055	223.546	1575.4	0.72917	23.0169	2.64442	6.2911	1.77786	896.94251	1363.09946	146.37895	7.17966	0.0483

День: 16 Четверг
Неделя: 3-я Неделя
Сезон: Основной
Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1038	Помидоры свежие	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.01236	2.95872	0	0.2248	0.00857	4.90577	12.59702	4.64636	0.18817	0
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	50	8.045	3.32	3.685	72	0.03776	0	0	0	0.06426	18.64193	102.61727	8.76613	0.47391	0.01232
8001	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.58	5.61	24.71	173	0.09612	0	0.00964	0.05352	0.04998	14.46034	213.74561	68.8126	2.06289	0.00493
10024	Фиточай цветочно-травяной	200	0	0	0	34	0	0	0	0	0	11.35335	0	1.67269	0	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59736	0	2.47806	0.33452	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
-	Зефир	20	0.142	0	14.92	45.8	0	0.01578	0.21215	0.10705	0	0	0	0	0	0
11001	Киви свежие	100	0.8	0.4	8.1	47	0.01373	31.55971	0	0.32114	0.02856	46.72163	54.91009	19.35984	0	0
	Итого:		16.449	9.92	73.185	473.2	0.20666	34.53421	0.22179	1.02765	0.17993	130.91399	383.86999	105.73568	3.0804	0.01725
Обед																
1008	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0.6	8.472	1.2	83.4	0.00824	2.18945	0	1.56715	0.02142	30.67508	32.26775	10.9747	0.21744	0.00296
2074	Суп с клецками на бульоне из индейки	250	8.35	12.925	21.6	240	0.10299	2.44588	0	0	0.1071	42.45828	247.41842	27.02633	1.72488	0.01232
7025	Рагу из птицы (индейка)	180	14.868	18.306	11.88	244.8	0.08651	2.86878	0.00868	0.50097	0.16708	168.19785	209.85668	34.8477	1.40499	0.04436
10009	Компот из плодов сухих (курага)	200	1.24	0.08	29.12	104	0.01373	0.78899	0	2.14092	0.01428	55.78562	56.5897	21.0635	0.55754	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		29.334	41.031	93.988	819.2	0.35978	8.29547	0.00868	5.21528	0.39556	372.24521	580.2188	104.52142	4.91538	0.05964
Полдник																
10016	Лимон к чаю	7	0.063	0.007	0.21	2.38	0.00192	1.10459	0	0.01499	0.001	3.27051	2.4871	0.65049	0.02927	0
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
12009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте	100	9.68	12.31	22.58	249	0.06866	0.74954	0.00482	0.64228	0.04284	20.49911	47.83638	4.49148	0.91297	0.00493
	Итого:		9.883	12.357	32.79	290.98	0.07058	1.8778	0.00482	0.65727	0.04384	46.45297	59.6259	10.23748	1.36736	0.00493
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.666	63.308	199.963	1583.38	0.63702	44.70748	0.23529	6.9002	0.61933	549.61217	1023.71469	220.49458	9.36314	0.08182

День: 17 Пятница
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
-	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0.07	8.25	0.14	78	0	0	0.02893	0	0.00714	1.40165	0.30685	0.03098	0.01394	0
1037	Огурцы консервированные без уксуса	35	0.28	0.035	0.595	4.55	0.00481	0.89037	0	0	0.005	9.40273	13.56602	3.79453	0.14635	0
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	50	7.045	3	6.465	102.5	0.0309	0.14202	0.00723	0.04282	0.06426	32.56497	205.929	9.23077	0.22301	0.00739
8005	Пюре картофельное	100	2.13	4.94	14.27	110	0.08926	7.14038	0	0.13916	0.04284	10.39556	79.28048	14.78317	0.52966	0.01479
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4.2	4.6	18.8	140	0.04119	0.78899	0.00964	0	0.15708	200.90299	203.49034	15.46787	0.13938	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59736	0	2.47806	0.33452	0
11001	Мандарин свежий	80	0.64	0.16	6	30	0.03433	11.99269	0	0.17127	0.01428	32.70514	21.96404	6.81466	0	0
	Итого:		15.917	21.515	56.92	519.65	0.24718	20.75445	0.0458	0.67439	0.31916	321.9704	524.53673	52.62004	1.38686	0.02218
Обед																
1039	Винегрет овощной	60	0.942	6.108	4.02	77.4	0.02472	2.07111	0	1.18821	0.17136	15.24994	43.45972	8.54466	0.32198	0.00298
2041	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	2.525	5.85	10.625	120	0.03433	1.55826	0	2.75643	0.0357	60.18329	122.33646	20.73438	0.60981	0.01232
7012	Говядина, тушенная с черносливом	100	15.875	6.8375	7.0875	158.75	0.06008	0.42408	0.01205	0.10705	0.13388	36.41367	300.43088	28.90423	1.72488	0.01479
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5.415	6.705	28.92	201	0.04119	0	0.01446	0.08028	0.01071	6.92064	56.54125	5.94734	0.52269	0.03696
10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.18	0.04	23.2	76	0	1.57799	0	0	0	19.52964	10.65902	5.82344	0.11151	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		29.213	26.7885	104.0405	780.15	0.30863	5.63381	0.02651	5.13821	0.43733	213.42556	567.51358	80.56324	4.3014	0.06703
Полдник																
4009	Запеканка манная с плодами свежими	70	2.289	2.324	14.812	91.7	0.02884	0.39213	0.00338	0.03747	0.01999	28.20818	44.98267	4.81905	0.26831	0.00345
9003	Сироп фруктовый	20	0	0	13.4	53.6	0.04669	0.59174	0	0	0	0	0	0	0	0
10060	Бийогурут питьевой	200	6.4	5	32	198	0.04119	0.4734	0.01929	0	0.2142	277.99367	293.9305	21.68302	0.13938	0
	Итого:		8.689	7.324	60.212	343.3	0.11672	1.45727	0.02267	0.03747	0.23419	306.20185	338.91317	26.50207	0.40769	0.00345
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53.819	55.6275	221.1725	1643.1	0.67253	27.84553	0.09498	6.85007	0.99068	841.59781	1430.96348	159.68535	6.09595	0.09266

День: 18 Суббота
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
4006	Мюсли с молоком	200	9.7	8.52	37.24	248	0.3021	0	0.07715	3.40406	0.17136	513.93788	0	0	2.13258	0
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.01922	0	0.04822	0	0.12566	25.69689	124.03221	3.73567	0.69692	0.12814
10020	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	6.1	6.22	19.66	158	0.35702	11.52718	0	0	0.19992	58.40203	0	0.15488	0	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59736	0	2.47806	0.33452	0
	Итого:		22.432	17.87	67.83	523.4	0.72503	11.52718	0.12537	3.7252	0.5255	632.63416	124.03221	6.36861	3.16402	0.12814
Обед																
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.468	4.254	1.494	45.6	0.01236	1.45569	0	0	0.01714	16.70765	38.90542	6.4445	0.24253	0.00296
2012	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	250	5.5	4.45	16.1	145	0.15448	2.3078	0.01205	0.16057	0.05355	44.47315	140.98974	27.78136	1.39384	0.01232
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	14.36	12.44	19.26	246	0.05493	18.32041	0.00964	1.1775	0.09996	93.04612	249.77632	35.03356	1.47747	0.04928
-	Сок фруктовый для дошкольного и школьного питания	200	0.8	0	23	94	0.01373	0.78899	0	0	0.01428	49.05771	51.68009	17.03666	1.53323	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
11001	Банан свежий	220	3.3	1.1	46.2	211	0.08178	8.67892	0	0.942	0.07854	20.55752	99.48417	71.55395	0	0
	Итого:		28.704	23.492	136.242	888.6	0.4456	31.55418	0.02169	3.28631	0.34915	298.97053	614.92199	168.45922	5.6576	0.06456
Полдник																
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
-	Печенье	20	1.66	2.42	14.12	83.4	0.04669	0	0.01639	0.41106	0.04427	0	0	0	0	0
11011	Яблоки, запеченные с творогом	150	7.59	3.945	30.72	195	0.05149	5.00616	0.00723	0.43354	0.09639	109.46877	186.67816	20.26975	2.35211	0
	Итого:		9.39	6.405	54.84	318	0.09818	5.02983	0.02362	0.8446	0.14066	132.15212	195.98058	25.36526	2.77723	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60.526	47.767	258.912	1730	1.26881	48.11119	0.17068	7.85611	1.01531	1063.75681	934.93478	200.19309	11.59885	0.1927

День: 19 Понедельник

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: Основной

Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1004	Сыр полутвердый для детского (дошк и школьн питания)	20	5.2	5.22	0	68.8	0.00412	0.06312	0.02218	0.10705	0.04284	233.60813	206.72035	6.96954	0.11151	0
4030	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9	12.5	32.68	280	0.27463	6.94314	0.02893	0.06423	0.19992	263.7903	416.6061	49.35984	0.906	0.00986
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
13001	Хлеб зерновой	30	2.64	0.51	8.82	50.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
11001	Яблоко свежее	140	0.56	0.56	13.72	66	0.02746	5.52295	0	0.29973	0.02856	26.16411	24.87104	9.75736	0	0
	Итого:		17.54	18.83	65.22	504.8	0.30621	12.55288	0.05111	0.47101	0.27132	546.24589	657.49991	71.18225	1.44263	0.00986
Обед																
1009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0.708	6.102	1.578	64.8	0.01648	3.62148	0	1.30382	0.02142	29.23839	26.6863	12.73103	0.28434	0.00296
2023	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	250	2.6	3.725	11.95	97.5	0.06866	5.46377	0.01205	0.37466	0.05355	47.07204	105.82305	21.31518	0.83631	0.01232
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1.11	0.379	7.615	39	0.04188	0	0	0	0.03142	24.73676	0	1.77181	0.26901	0
7017	Печень, тушенная в соусе	100	12.85	6.025	7.1375	136.25	0.12015	3.04255	2.41685	0.95003	0.8568	38.32633	395.63529	12.91301	3.44976	0.02464
8004	Изделия макаронные гр.А отварные	120	4.332	5.364	23.136	159.6	0.03296	0	0.01157	0	0.00857	5.53651	45.233	4.75787	0.41815	0.02957
10011	Кисель из концентрата промышленного производства	200	0	0	14.4	72	0.41195	11.83489	0.24108	3.74661	0.4284	68.9144	0	1.54879	0	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		25.876	22.843	96.0045	716.15	0.84039	23.96506	2.68155	7.38136	1.48584	288.95281	607.46389	65.64688	6.2681	0.06949
Полдник																
10033	Чай с молоком с сахаром	200	1.5	1.6	12.32	70	0.06866	1.97248	0	0	0.05712	78.88946	72.70742	6.67527	0.05575	0
12006	Булочка фруктовая с яблочным фаршем собственного производства	100	8	5.5	4.5	229	0.06866	0.43395	0.00482	0.90989	0.02142	14.9042	61.25705	7.92204	0.78055	0
	Итого:		9.5	7.1	16.82	299	0.13732	2.40643	0.00482	0.90989	0.07854	93.79366	133.96447	14.59731	0.8363	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52.916	48.773	178.0445	1519.95	1.28392	38.92437	2.73748	8.76226	1.8357	928.99236	1398.92827	161.42644	8.54703	0.07935

День: 20 Вторник
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
6103	Суфле творожное запеченное	80	11.68	7.624	10.208	162.4	0.03845	0.3724	0.01543	0.24835	0.10282	100.49822	197.26289	10.57512	0.24532	0.00394
9004	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1.42	1	11.04	59	0.00824	0.0789	0.00386	0.04282	0.05426	71.7177	70.73712	5.26588	0.02788	0
10018	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами на молоке	200	3.84	3.36	21.42	130	0.04119	0.78899	0.00964	0	0.15708	200.90299	203.49034	15.48787	0.13938	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59736	0	2.47806	0.33452	0
11001	Апельсин свежий	170	1.53	0.34	13.77	73	0.02746	40.23863	0	0.36396	0.02142	119.14015	63.14661	17.11409	0	0
	Итого:		20.022	12.854	67.088	479	0.16203	41.47892	0.02893	0.97627	0.36414	526.85642	634.63696	50.92102	0.7471	0.00394
Обед																
1020	Салат из морской капусты промышленного производства	60	0.6	6	4.2	73.2	0.01648	0.44973	0	0	0.0257	29.71495	0	0	0.65232	0
2008	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2.275	5	10.275	120	0.05149	2.82065	0.01205	0.32114	0.0357	41.93266	118.98533	21.47006	0.64465	0.01232
7073	Рыба (филе) с гарниром, запеченная в соусе молочном	260	15.6	10.1725	9.7825	300.63	0.08926	1.4552	0.01567	0.24353	0.09282	72.75287	470.81367	16.11997	0.1359	0.0961
10002	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0.18	0.04	23.2	76	0	1.57799	0	0	0	19.52964	10.65902	5.82344	0.11151	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		22.931	22.4605	77.6455	716.83	0.30554	6.30594	0.02772	1.57091	0.2399	239.0585	634.54427	54.02266	2.55491	0.10842
Полдник																
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП	55	7.634	15.0645	10.7525	178.75	0.06042	5.71073	0.02122	0.10598	0.07461	156.64184	104.88474	5.96283	0.75895	0
11010	Яблоко печеное	150	0.75	0.75	33.345	147	0.04119	0.73968	0	0.40142	0.02142	35.47923	33.30943	13.06789	2.90616	0
	Итого:		8.524	15.8545	54.0975	365.35	0.10161	6.47408	0.02122	0.5074	0.09603	214.80442	147.49659	24.12623	4.09023	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51.477	51.169	198.831	1561.18	0.56918	54.26894	0.07787	3.05458	0.70007	980.71934	1316.67782	129.06991	7.39224	0.11236

День: 21 Среда
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9003	Сироп фруктовый	20	0	0	13.4	53.6	0.04669	0.59174	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Биоюгорт фруктовый 1-100	100	3.2	2.25	16	99	0.0206	0.2367	0.00964	0	0.1071	138.99684	146.96525	10.84151	0.06969	0
10021	Фиточай цветочный	200	0	0	0	34	0	0	0	0	0	11.35335	0	1.67269	0	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
12001	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами)	150	7.065	10.335	36.87	204	0	0	0.00723	0.03211	0	0.40297	0.8721	0	0	0
11001	Груши свежие	150	0.6	0.45	15.45	71	0.0206	2.95872	0	0.53523	0.0357	33.28916	38.78007	13.93908	0	0
	Итого:		10.865	13.035	91.7	501.2	0.08789	3.78716	0.01687	0.56734	0.1428	184.27593	186.59742	26.45328	0.0906	0
Обед																
1025	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0.552	4.284	1.818	48.6	0.01648	3.3185	0	1.01479	0.01714	13.86931	31.9286	7.69902	0.29689	0.00296
2004	Щи из шпината со сметаной	250	2.975	4.7	3.5	92.5	0.06866	2.83051	0.01205	0.21409	0.12495	112.42391	151.72951	53.68482	0.83631	0.02464
7070	Биточки рубленые из птицы (цыплята) паровые собственного производства	75	10.95	8.1	6.915	153	0.08239	0.59174	0.01808	0	0.1071	48.90002	100.00097	10.79117	0.70563	0.01848
3001	Рагу из овощей	150	2.595	6.945	11.235	127.5	0.05149	3.70432	0	0	0.05355	37.52915	109.18226	22.39546	0.74222	0.00739
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2.54	2.3	0.14	31.4	0.00961	0	0.02411	0	0.06283	12.84845	62.0161	1.86784	0.34846	0.08407
-	Сок фруктовый для дошкольного и школьного питания	200	0.8	0	23	94	0.01373	0.78899	0	0	0.01428	49.05771	51.68009	17.03666	1.53323	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		24.688	27.577	76.796	694	0.39067	11.23643	0.05424	2.23512	0.46553	349.75693	540.62378	124.08416	5.47327	0.11754
Полдник																
4013	Залеканка рисовая с грушей	135	3.483	4.4685	29.5785	176.85	0.04634	0.64441	0.00651	0.10116	0.03856	50.94818	117.7119	16.60145	0.53628	0.00685
10060	КЕФИР	200	5.6	6.4	9.4	188	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
	Итого:		9.083	10.8685	38.9785	364.85	0.04634	0.66808	0.00651	0.10116	0.03856	73.39792	127.01432	21.69696	0.94049	0.00665
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44.636	51.4805	207.4745	1560.05	0.5249	15.69167	0.07762	2.90362	0.64689	607.43078	854.23552	172.2344	6.50436	0.12419

День: 22 Четверг
Неделя: 4-ая Неделя
Сезон: Основной
Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1038	Помидоры свежие	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.01236	2.95872	0	0	0.00857	4.90577	12.59702	4.64636	0.18817	0
7024	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные 1 шт.	49	4.5864	7.3892	0	87.71	0.00336	0	0	0	0.01749	11.01754	1.12372	0	0	0
8004	Изделия макаронные группы А отварные	100	3.61	4.47	19.28	134	0.02746	0	0.00964	0.05352	0.00714	4.61376	37.69416	3.96489	0.34846	0.02464
10020	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	6.1	6.22	19.66	158	0.35702	11.52718	0	0	0.19992	58.40203	0	0.15488	0	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59736	0	2.47806	0.33452	0
11001	Киви свежие	100	0.8	0.4	8.1	47	0.01373	31.55971	0	0.32114	0.02856	46.72163	54.91009	19.35984	0	0
	Итого:		16.9784	19.0892	58.83	488.51	0.46062	46.04661	0.00964	0.6958	0.29024	160.25809	106.32499	30.60403	0.87115	0.02464
Обед																
1040	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства	60	1.14	5.34	4.82	71.4	0.00824	1.65688	0	0	0.02142	28.7338	35.85306	6.96954	0.29271	0
2001	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4.525	10.325	8.45	167.5	0.06866	4.18166	0.01205	0.29438	0.12495	55.74474	229.85526	27.25865	3.58915	0.01232
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	60	8.43	6.258	4.332	109.2	0.04119	0	0.00579	0	0.06854	17.02302	114.78793	9.67372	0.51015	0.00887
8005	Пюре картофельное	120	2.556	5.928	17.124	132	0.10711	8.56846	0.01157	0.16699	0.05141	12.47467	95.13658	17.7398	0.63559	0.01774
10004	Компот из плодов быстрозамороженных (черная смородина)	200	0.22	0.08	22.48	74	0	17.35784	0	2.31219	0	19.27267	11.72492	6.67527	0.23695	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36398	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
-	Ирис тираженный	10	0.33	1.18	7.7	41	0.12358	2.95872	0	0	0.07854	51.39379	0	0	0.78661	0
	Итого:		21.477	30.359	94.894	742.1	0.49709	34.72593	0.02941	3.7798	0.43054	259.77107	521.444	78.92617	7.04169	0.03893
Полдник																
6004	Сырники из творога запеченные	50	8.54	5.97	10.41	132.5	0.0206	0.04339	0.01688	0.2355	0.08925	82.3235	165.9819	8.06918	0.22998	0
10060	Биокефир фруктовый питьевой	200	6.4	5	32	198	0.04119	0.4734	0.01929	0	0.2142	277.99367	293.9305	21.68302	0.13938	0
-	Джем фасованный	20	0	0	13	50	0.06866	2.76147	0.14465	0	0.09996	0	0	0	0	0

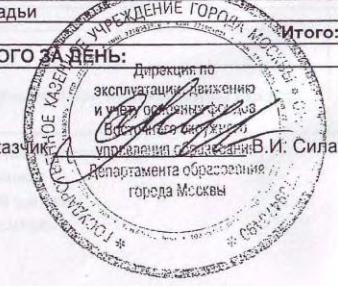
	Итого:	14.94	10.97	55.41	380.5	0.13045	3.27826	0.18082	0.2355	0.40341	360.31717	459.9124	29.7522	0.36936	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53.3954	60.3982	209.134	1611.11	1.08816	84.0498	0.21987	4.7111	1.12419	780.34633	1087.68139	139.2824	8.2822	0.06357

День: 23 Пятница
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккакл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1004	Сыр полутвердый для детского (дошк и школьн питания)	20	5.2	5.22	0	68.8	0.00412	0.06312	0.02218	0.10705	0.04284	233.60813	206.72035	6.96954	0.11151	0
1051	Горошек зеленый с маслом сливочным	50	1.48	1.335	2.74	29.5	0.0206	1.97248	0.00241	0.1231	0.01428	11.89065	50.02471	7.96851	0.24044	0
5101	Омлет натуральный, запеченный	100	8.08	9.12	1.44	120	0.03433	0.59174	0	0	0	0.56066	0.969	0	0	0.00493
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59736	0	2.47806	0.33452	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
11001	Мандарин свежий	80	0.64	0.16	6	30	0.03433	11.99269	0	0.17127	0.01428	32.70514	21.96404	6.81466	0	0
-	Творожок детский 1-100	100	3.2	2.5	16	121	0.0206	0.2367	0.00964	0	0.1071	138.99684	146.96525	10.84151	0.06969	0
	Итого:		20.292	18.905	46.83	463.5	0.16067	14.8804	0.03423	0.72256	0.20706	475.04213	435.94577	40.16779	1.18128	0.00493
Обед																
1039	Винегрет овощной	60	0.942	6.108	4.02	77.4	0.02472	2.07111	0	1.18821	0.17136	15.24994	43.45972	8.54466	0.32198	0.00296
2017	Суп рыбный	250	10.25	4.575	16.85	167.5	0.06868	3.51102	0.01205	0	0.0714	119.31535	267.12145	42.08828	0.92342	0.01232
7022	Пельмени школьные промышленного производства с маслом сливочным	150	12.225	15.6	19.095	328.5	0.12358	0	0.00723	0.06423	0.06426	50.75721	193.46118	18.93392	1.09765	0.02218
10007	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.16	0.16	20.8	66	0.02746	0.78899	0	2.22655	0.01428	32.70514	7.10601	4.18172	0.27877	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
	Итого:		27.853	27.691	90.953	786.4	0.39273	6.37349	0.01928	4.48523	0.40698	293.15602	545.23461	84.35777	3.63235	0.03746
Полдник																
-	Сок фруктовый для дошкольного и школьного питания	200	0.8	0	23	94	0.01373	0.78899	0	0	0.01428	49.05771	51.68009	17.09666	1.53323	0
12006	Булочка фруктовая с яблочным фаршем собственного производства	70	5.6	3.85	3.15	160.3	0.04806	0.30376	0.00338	0.63692	0.01499	10.43294	42.87994	5.54543	0.54639	0
11012	Салат фруктовый	60	0.9	0.54	4.776	30	0.00824	9.23121	0.2893	0.11561	0.00857	32.37809	34.88406	6.87661	0.47669	0
	Итого:		7.3	4.39	30.926	284.3	0.07003	10.32396	0.29268	0.75253	0.03784	91.86874	129.44409	29.4587	2.55631	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.445	50.986	168.709	1534.2	0.62343	31.57785	0.34619	5.96032	0.65188	860.06689	1110.62447	153.98426	7.36994	0.04239

День: 24 Суббота
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
4001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	150	6.18	7.965	30.885	220.5	0.08239	0.59174	0.00723	0.04817	0.14994	164.69373	256.78543	27.87816	0.52269	0.00739
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4.2	4.6	18.8	140	0.04119	0.78899	0.00964	0	0.15708	200.90299	203.49034	15.48787	0.13938	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	20	1.552	0.53	10.65	54.6	0.04669	0	0	0.32114	0.02856	34.59736	0	2.47806	0.33452	0
11001	Банан свежий	220	3.3	1.1	46.2	211	0.06179	8.67892	0	0.942	0.07854	20.55752	99.48417	71.55395	0	0
Итого:			15.232	14.195	106.535	626.1	0.23206	10.05965	0.01687	1.31131	0.41412	420.7516	559.75994	117.39804	0.99659	0.00739
Обед																
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.468	4.254	1.494	45.6	0.01236	1.45569	0	0	0.01714	16.70765	38.90542	6.4445	0.24253	0.00296
2009	Суп из овощей на бульоне из птицы	250	3.9	9.1	9.55	137.5	0.08582	11.03604	0.01205	0.29438	0.08925	37.05609	170.86729	24.87739	1.42869	0.01232
7071	Индейка (грудка) отварная	80	20.056	13.056	0.528	218.4	0.03845	1.30342	0.01543	0.01713	0.09139	26.42575	179.0069	15.03562	0.87533	0.01183
8004	Изделия макаронные группы А отварные	100	3.61	4.47	19.28	134	0.02746	0	0.00964	0.05352	0.00714	4.61376	37.69416	3.96489	0.34846	0.02464
10013	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0.1	0.04	22.58	74	0.17851	8.08718	0.04822	2.14092	0.18564	17.80094	8.30111	3.79453	0.11151	0
13002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащен. витаминами и минералами для детского питания	40	3.104	1.06	21.3	109.2	0.09338	0	0	0.64228	0.05712	69.19473	0	4.95612	0.66904	0
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.172	0.188	8.888	37.8	0.05493	0.00237	0	0.36396	0.02856	5.93365	34.08625	5.65307	0.34149	0
Итого:			32.41	32.168	83.62	756.5	0.49091	21.8847	0.08534	3.51219	0.47624	177.73257	468.86113	64.72612	4.01705	0.05175
Полдник																
9008	Соус клюквенный	20	0.012	0.004	2.948	12.2	0	0.14202	0	0	0	1.64927	1.17249	0.41043	0.01533	0
10015	Чай	200	0.14	0.04	0.02	0	0	0.02367	0	0	0	22.44974	9.30242	5.09551	0.40421	0
-	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	9.98	39.6	0	0	0	0	0	0.23361	0	0	0.02091	0
13036	Оладьи	150	10.545	7.62	51.555	304.5	0.19568	3.37294	0.01446	0	0.12852	123.45021	232.60884	32.02504	1.29627	0.00739
Итого:			10.697	7.664	64.503	356.3	0.19568	3.53863	0.01446	0	0.12852	147.78283	243.08375	37.53098	1.73672	0.00739
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58.339	54.027	254.658	1738.9	0.91865	35.48298	0.11667	4.8235	1.01888	746.267	1271.70482	219.65514	6.75036	0.06653

Заказчик:  В.И. Силаев

Исполнитель:  Н.И. Гребенщикова