

Начальная школа

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,37	5,67	9,00	109,55	0,03	0,28	45,50	0,05	0,00	0,06	157,33	8,40	98,88	0,35	31,50	0,00	0,01	0,00	3	2008
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,10	8,85	26,94	212,82	0,08	0,79	41,30	0,44	0,09	0,17	161,21	29,29	145,09	0,50	254,21	14,27	0,01	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,20	3,40	12,30	100,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 30	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	17,60	5,50	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	TK №2	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>17,41</b>	<b>19,26</b>	<b>74,42</b>	<b>553,17</b>	<b>0,14</b>	<b>18,67</b>	<b>92,30</b>	<b>1,18</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>	<b>336,14</b>	<b>46,49</b>	<b>256,07</b>	<b>3,27</b>	<b>591,51</b>	<b>16,47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	TK №13	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	6,26	4,25	11,40	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	90	9,80	13,30	11,23	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,00	0,00	25,40	105,54	0,04	8,00	434,00	0,00	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>25,91</b>	<b>24,30</b>	<b>103,19</b>	<b>745,72</b>	<b>0,28</b>	<b>18,00</b>	<b>444,00</b>	<b>0,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>70,20</b>	<b>41,60</b>	<b>112,80</b>	<b>4,10</b>	<b>685,40</b>	<b>5,24</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,32</b>	<b>43,56</b>	<b>177,61</b>	<b>1 298,89</b>	<b>0,42</b>	<b>36,67</b>	<b>536,30</b>	<b>2,16</b>	<b>0,09</b>	<b>0,40</b>	<b>406,34</b>	<b>88,09</b>	<b>368,87</b>	<b>7,37</b>	<b>1 276,91</b>	<b>21,71</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	12,10	11,60	27,40	279,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 45	2022
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0,00	0,00	2,70	11,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	5,47	4,75	8,90	0,89	29,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022
МАНДАРИН	110	0,88	0,22	8,25	41,80	0,07	41,80	11,00	0,22	0,00	0,03	38,50	12,10	18,70	0,11	170,50	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	TK №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	25,00	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>19,01</b>	<b>15,85</b>	<b>66,66</b>	<b>511,12</b>	<b>0,11</b>	<b>42,73</b>	<b>36,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>193,97</b>	<b>34,35</b>	<b>146,35</b>	<b>1,00</b>	<b>382,97</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	1,62	3,06	1,56	40,20	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	200/15/5	6,15	6,53	10,55	128,53	0,05	8,79	148,39	1,18	0,00	0,07	43,48	25,58	77,71	1,57	388,02	7,10	0,03	0,00	0,00	0,00	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО -РУССКИ	260	12,78	12,87	39,40	331,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	235	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	17,00	102,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	18,60	23,70	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>25,86</b>	<b>23,71</b>	<b>100,87</b>	<b>762,30</b>	<b>0,12</b>	<b>12,69</b>	<b>148,49</b>	<b>2,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>97,98</b>	<b>51,78</b>	<b>136,21</b>	<b>3,67</b>	<b>752,32</b>	<b>9,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>44,87</b>	<b>39,56</b>	<b>167,53</b>	<b>1 273,42</b>	<b>0,23</b>	<b>55,42</b>	<b>184,49</b>	<b>2,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>291,95</b>	<b>86,13</b>	<b>282,56</b>	<b>4,67</b>	<b>1 135,29</b>	<b>9,34</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>				

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,32	7,28	9,00	132,00	0,02	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,80	6,10	20,00	162,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,88	1,29	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,03	0,52	13,20	0,00	0,00	0,11	109,28	15,93	80,58	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	TK № 44	2022
МАРМЕЛАД	20	3,30	0,80	12,50	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №19	2022
ГРУША	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,02	5,50	2,20	0,40	0,00	0,03	20,90	13,20	17,60	2,20	170,50	1,10	0,01	0,00	TK №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,24</b>	<b>17,84</b>	<b>83,00</b>	<b>574,22</b>	<b>0,07</b>	<b>6,02</b>	<b>15,48</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>130,18</b>	<b>29,13</b>	<b>235,06</b>	<b>3,74</b>	<b>329,36</b>	<b>10,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	0,95	3,06	3,65	4,73	0,01	16,23	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,20	5,79	8,41	105,22	0,06	6,93	166,59	1,06	0,00	0,06	32,25	19,75	62,10	0,87	298,16	3,51	0,02	0,00	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	90/30	12,08	14,14	14,27	237,64	0,07	1,82	19,29	2,08	0,00	0,09	27,21	18,25	114,96	1,69	288,10	6,09	0,03	0,00	TK № 38	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,62	2,36	24,90	168,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>26,40</b>	<b>27,00</b>	<b>116,19</b>	<b>815,97</b>	<b>0,21</b>	<b>24,98</b>	<b>185,90</b>	<b>4,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>66,66</b>	<b>45,60</b>	<b>211,86</b>	<b>4,16</b>	<b>640,66</b>	<b>11,84</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,64</b>	<b>44,84</b>	<b>199,19</b>	<b>1 390,19</b>	<b>0,28</b>	<b>31,00</b>	<b>201,38</b>	<b>5,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>196,84</b>	<b>74,73</b>	<b>446,92</b>	<b>7,90</b>	<b>970,02</b>	<b>21,94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,38	5,68	10,28	109,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,40	9,60	7,90	245,18	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	114,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	7,82	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 24	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	18,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 31	2022
МАНДАРИН	110	0,88	0,22	8,25	41,80	0,07	41,80	11,00	0,22	0,00	0,03	38,50	12,10	18,70	0,11	170,50	0,00	0,17	0,00	TK №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>569</b>	<b>18,36</b>	<b>16,48</b>	<b>67,65</b>	<b>541,13</b>	<b>0,07</b>	<b>41,80</b>	<b>11,27</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>288,22</b>	<b>12,10</b>	<b>18,70</b>	<b>0,11</b>	<b>170,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/20	3,92	7,63	4,01	106,29	0,00	9,33	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	11,82	22,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	200/20/20	5,10	7,20	31,78	241,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,00	6,18	15,57	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	305	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,06	3,11	13,12	93,67	0,07	9,85	535,62	0,50	0,04	0,09	65,58	28,84	71,46	1,05	358,32	6,51	0,03	0,00	317	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,00	19,59	81,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>26,70</b>	<b>24,47</b>	<b>101,03</b>	<b>745,41</b>	<b>0,14</b>	<b>19,18</b>	<b>535,78</b>	<b>1,38</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>72,78</b>	<b>56,26</b>	<b>128,66</b>	<b>5,45</b>	<b>412,72</b>	<b>8,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,06</b>	<b>40,95</b>	<b>168,68</b>	<b>1 286,54</b>	<b>0,21</b>	<b>60,98</b>	<b>547,05</b>	<b>1,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>361,00</b>	<b>68,36</b>	<b>147,36</b>	<b>5,56</b>	<b>583,22</b>	<b>8,75</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7,44	2,06	12,85	99,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,60	12,00	27,69	260,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,03	0,52	13,20	0,00	0,00	0,11	109,28	15,93	80,58	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	0,00	TK № 44	2022
ГРУША	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,02	5,50	2,20	0,40	0,00	0,03	20,90	13,20	17,60	2,20	170,50	1,10	0,01	0,00	0,00	TK №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>18,86</b>	<b>17,72</b>	<b>82,04</b>	<b>584,90</b>	<b>0,05</b>	<b>6,02</b>	<b>15,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>130,18</b>	<b>29,13</b>	<b>98,18</b>	<b>2,45</b>	<b>329,36</b>	<b>10,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 14	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/20	5,40	10,00	19,20	128,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8,35	4,60	7,10	151,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,92	5,10	18,87	133,85	0,11	8,73	522,83	0,41	0,08	0,10	45,25	33,67	83,04	1,21	660,41	8,36	0,04	0,00	0,00	322	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,30	72,28	0,02	0,00	0,86	0,00	0,00	0,01	20,50	8,46	20,90	0,49	150,13	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №25	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	25,00	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	0,00	TK №3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>26,00</b>	<b>24,23</b>	<b>101,49</b>	<b>723,75</b>	<b>0,25</b>	<b>12,61</b>	<b>548,69</b>	<b>1,29</b>	<b>0,08</b>	<b>0,36</b>	<b>236,75</b>	<b>75,63</b>	<b>271,89</b>	<b>3,66</b>	<b>1 132,04</b>	<b>10,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,86</b>	<b>41,95</b>	<b>183,53</b>	<b>1 308,65</b>	<b>0,30</b>	<b>18,63</b>	<b>564,09</b>	<b>1,69</b>	<b>0,08</b>	<b>0,50</b>	<b>366,93</b>	<b>104,76</b>	<b>370,07</b>	<b>6,11</b>	<b>1 461,40</b>	<b>20,70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,44	6,82	13,86	150,49	0,13	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	188,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,20	3,40	12,30	100,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 30	2022
ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	17,60	5,50	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	0,00	TK №2	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	25,00	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	0,00	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>17,08</b>	<b>18,99</b>	<b>79,98</b>	<b>583,93</b>	<b>0,22</b>	<b>18,48</b>	<b>30,55</b>	<b>0,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>167,60</b>	<b>26,30</b>	<b>319,75</b>	<b>2,42</b>	<b>488,30</b>	<b>2,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	4,57	49,90	0,01	8,81	121,14	1,33	0,00	0,02	24,43	9,18	16,69	0,49	99,60	1,72	0,01	0,00	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	4,00	2,40	15,40	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11,40	9,32	5,05	178,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	261	2011
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	150	3,17	10,06	28,67	194,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548	2016
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,00	0,20	30,40	126,00	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25,42</b>	<b>26,28</b>	<b>116,45</b>	<b>818,35</b>	<b>0,10</b>	<b>8,81</b>	<b>121,14</b>	<b>2,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>31,63</b>	<b>16,78</b>	<b>65,49</b>	<b>4,89</b>	<b>154,00</b>	<b>3,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42,50</b>	<b>45,27</b>	<b>196,43</b>	<b>1 402,28</b>	<b>0,32</b>	<b>27,29</b>	<b>151,69</b>	<b>3,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>199,23</b>	<b>43,08</b>	<b>385,24</b>	<b>7,31</b>	<b>642,30</b>	<b>6,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,61	4,86	7,71	93,90	0,02	0,24	39,00	0,05	0,00	0,05	134,85	7,20	84,75	0,30	27,00	0,00	0,01	0,00	3	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,11	8,07	33,88	237,14	0,11	0,51	35,96	0,14	0,10	0,14	118,66	32,54	162,80	1,63	233,56	8,83	0,00	0,02	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,03	0,52	13,20	0,00	0,00	0,11	109,28	15,93	80,58	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	TK № 44	2022
ГРУША	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,02	5,50	2,20	0,40	0,00	0,03	20,90	13,20	17,60	2,20	170,50	1,10	0,01	0,00	TK №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>17,54</b>	<b>16,59</b>	<b>83,09</b>	<b>555,26</b>	<b>0,18</b>	<b>6,77</b>	<b>90,36</b>	<b>0,59</b>	<b>0,10</b>	<b>0,33</b>	<b>383,69</b>	<b>68,87</b>	<b>345,73</b>	<b>4,38</b>	<b>589,92</b>	<b>18,93</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	TK №13	2022
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,02	5,69	13,98	87,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90/50	11,50	15,43	10,61	297,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	189,56	0,00	0,00	9,42	0,00	0,00	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	2,32	40,76	150,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	10,27	29,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	25,00	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	TK №3	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>25,64</b>	<b>27,02</b>	<b>100,72</b>	<b>730,76</b>	<b>0,14</b>	<b>10,88</b>	<b>35,00</b>	<b>0,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>180,20</b>	<b>39,10</b>	<b>385,11</b>	<b>2,60</b>	<b>377,90</b>	<b>14,66</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,18</b>	<b>43,61</b>	<b>183,81</b>	<b>1 286,02</b>	<b>0,32</b>	<b>17,65</b>	<b>125,36</b>	<b>1,57</b>	<b>0,10</b>	<b>0,75</b>	<b>563,89</b>	<b>107,97</b>	<b>730,84</b>	<b>6,98</b>	<b>967,82</b>	<b>33,59</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,25	9,40	2,74	245,18	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	114,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,52	0,03	1,60	0,00	0,48	0,00	0,02	7,20	7,56	22,32	0,25	39,60	0,00	0,00	0,00	TK № 24	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	10,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 31	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	8,80	0,24	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	TK №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>559</b>	<b>19,04</b>	<b>19,00</b>	<b>67,07</b>	<b>529,60</b>	<b>0,07</b>	<b>67,60</b>	<b>9,07</b>	<b>0,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>158,87</b>	<b>21,86</b>	<b>47,62</b>	<b>0,78</b>	<b>256,30</b>	<b>2,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,02	4,72	5,09	67,96	0,03	2,52	735,84	2,39	0,00	0,04	25,93	19,85	32,17	0,64	166,70	3,17	0,03	0,00	56	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	4,40	5,50	8,80	104,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	8,56	5,27	4,75	109,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,70	202,20	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	18,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	21,10	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 26	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>23,53</b>	<b>23,14</b>	<b>104,80</b>	<b>733,44</b>	<b>0,10</b>	<b>2,52</b>	<b>735,89</b>	<b>3,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>33,13</b>	<b>46,37</b>	<b>66,97</b>	<b>2,24</b>	<b>221,10</b>	<b>5,41</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,57</b>	<b>42,14</b>	<b>171,87</b>	<b>1 263,04</b>	<b>0,17</b>	<b>70,12</b>	<b>744,96</b>	<b>3,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>192,00</b>	<b>68,23</b>	<b>114,59</b>	<b>3,02</b>	<b>477,40</b>	<b>7,61</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7,44	2,06	12,85	99,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,82	9,10	30,01	207,24	0,00	0,00	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	136,48	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,20	3,40	12,30	100,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 30	2022
ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	17,60	5,50	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	0,00	TK №2	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>18,20</b>	<b>15,90</b>	<b>81,34</b>	<b>537,97</b>	<b>0,03</b>	<b>17,60</b>	<b>5,50</b>	<b>1,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>17,60</b>	<b>8,80</b>	<b>148,58</b>	<b>3,71</b>	<b>305,80</b>	<b>2,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	90	5,88	5,92	4,39	123,66	0,00	2,57	0,00	0,00	0,00	0,00	22,25	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 46	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,20	3,76	7,32	90,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	9,00	13,70	40,14	324,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 39	2022
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0,83	2,44	2,96	37,21	0,01	0,10	11,14	0,05	0,04	0,02	22,84	2,83	16,82	0,05	32,59	1,84	0,00	0,00	0,00	366	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,00	19,59	81,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>25,83</b>	<b>27,07</b>	<b>106,76</b>	<b>818,40</b>	<b>0,08</b>	<b>2,67</b>	<b>11,14</b>	<b>0,93</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>52,29</b>	<b>18,43</b>	<b>51,62</b>	<b>5,14</b>	<b>86,99</b>	<b>4,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,03</b>	<b>42,97</b>	<b>188,10</b>	<b>1 356,37</b>	<b>0,11</b>	<b>20,27</b>	<b>16,64</b>	<b>2,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>69,89</b>	<b>27,23</b>	<b>200,20</b>	<b>8,85</b>	<b>392,79</b>	<b>6,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	3,33	7,50	95,00	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,30	12,00	32,19	260,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,78	93,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2012
ГРУША	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,02	5,50	2,20	0,40	0,00	0,03	20,90	13,20	17,60	2,20	170,50	1,10	0,01	0,00	0,00	TK №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>15,22</b>	<b>18,99</b>	<b>81,20</b>	<b>579,96</b>	<b>0,04</b>	<b>5,50</b>	<b>2,27</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>20,90</b>	<b>13,20</b>	<b>17,60</b>	<b>2,20</b>	<b>170,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,04	7,15	3,35	78,98	0,00	24,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,01	24,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/15/20	3,91	1,89	16,19	101,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 48	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	90/30	12,08	14,14	14,27	237,64	0,07	1,82	19,29	2,08	0,00	0,09	27,21	18,25	114,96	1,69	288,10	6,09	0,03	0,00	0,00	TK № 38	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,62	2,36	24,90	168,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,30	72,28	0,02	0,00	0,86	0,00	0,00	0,01	20,50	8,46	20,90	0,49	150,13	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №25	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>26,00</b>	<b>26,88</b>	<b>108,37</b>	<b>818,81</b>	<b>0,16</b>	<b>25,84</b>	<b>20,15</b>	<b>2,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>58,79</b>	<b>52,32</b>	<b>194,68</b>	<b>3,78</b>	<b>492,63</b>	<b>8,33</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>41,22</b>	<b>45,87</b>	<b>189,57</b>	<b>1 398,77</b>	<b>0,20</b>	<b>31,34</b>	<b>22,42</b>	<b>3,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>79,69</b>	<b>65,52</b>	<b>212,28</b>	<b>5,98</b>	<b>663,13</b>	<b>9,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	433,25	430,72	1 826,32	13 264,17	2,56	369,37	3 094,38	27,08	0,35	3,10	2 727,76	734,10	3 258,93	63,75	8 570,28	145,51	0,84	0,02	
Среднее значение за период	43,33	43,07	182,63	1 326,42	0,26	36,94	309,44	2,71	0,04	0,31	272,78	73,41	325,89	6,38	857,03	14,55	0,08	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	29.2	57.7																

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа	594	840