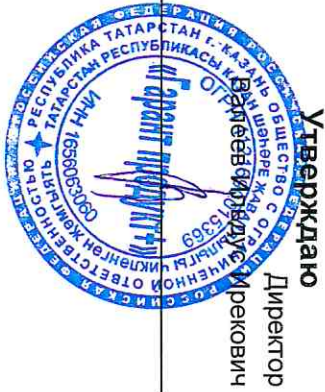


МЕНЮ
1-4 класс

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
ЯБЛОКО 120	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (С МАСЛОМ) 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
САЛАТ ОВОЩНОЙ 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	ЯБЛОКО 120	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 160/5	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 50/50	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ, 2-й ВАРИАНТ 60/40
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА" 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ 150/40/10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		

Утверждаю
Директор
Варламов И.А.
Моркович



МЕНЮ
1-4 класс

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
ЯБЛОКО 120	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ 60	ЯБЛОКО 120	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (С МАСЛОМ) 60	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КОТЛЕТЫ МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ 150/40/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		



**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(С МАСЛОМ)	60		0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,9	4,7	37,7	216,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,9	0,7	37,6	180,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100		8,0	10,1	9,1	158,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44	44	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,6	3,4	0	56,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,6	7,6	0,6	0	3,7	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10		1,2	1,0	11,7	60,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			19,9	20,4	98,4	658,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,9	20,4	98,4	658,5

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		0,6	3,0	5,3	51,2
МОРКОВЬ	58,67	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,6	12	0	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200		18,5	13,7	44,5	373,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	78,16	68	14,1	3,3	0,9	86,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,2	10,2	0	9,9	0	88,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,45	11,3	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ	18,27	13,7	0,2	0	0,9	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
КРУПА РИСОВАЯ	57,58	57	3,9	0,6	40,9	184,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				14,5	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			22,6	17,1	87,4	592,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,6	17,1	87,4	592,2



MEHIO

1-4 класс

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60		1,6	4,9	10,0	91,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8	0,1	0	0,5	2,4
КАРТОФЕЛЬ	50,33	30,2	0,6	0,1	4,8	22,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,7	0	15,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,8	16,8	0,1	0	0,3	2,2
МОРКОВЬ	88	66	0,9	0,1	4,5	22,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,9	4,7	37,7	216,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,9	0,7	37,6	180,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МЯСО ТУШЕНОЕ	100		15,3	17,5	3,4	232,0
ГОВЯДИНА Б/К	95,97	81	14,6	12,6	0	171,3
МОРКОВЬ	6,67	5	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,3	0	1,3	6,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,8	51,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	8,33	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			26,5	27,5	84,2	691,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,5	27,5	84,2	691,7

МЕНЮ**1-4 класс****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,9	6,1	4,7	77,7
КАРТОФЕЛЬ	21,67	13	0,3	0,1	2	9,7
СВЕКЛА	12	9	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9	9	0,1	0	0,2	1,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	13,8	9	0,3	0	0,6	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		4,6	5,2	20,5	146,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	37,37	37	4,6	1,2	20,5	110,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,0	8,7	11,0	164,3
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	51,26	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,9	50,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			20,6	20,9	76,1	575,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,6	20,9	76,1	575,5

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60		1,8	0,1	3,8	23,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	92,3	60	1,8	0,1	3,8	23,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,7	21,4	140,8
КАРТОФЕЛЬ	213,67	128,2	2,5	0,5	20,3	95,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,8	89,8	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40		9,7	8,9	11,9	166,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	44,4	44,4	7,7	3,9	0	66,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,8	10,8	0,8	0,1	5,2	24,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,78	0,78	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				14,5	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			18,2	14,1	74,7	498,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,2	14,1	74,7	498,4



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,7	0,1	6,8	31,4
МОРКОВЬ	77,6	58,2	0,8	0,1	3,9	19,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150		16,0	5,1	33,4	243,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	71,76	71,4	15,9	1,1	33,3	207,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,0	8,7	11,0	164,3
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	51,26	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	17,0	103,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			34,3	16,7	91,3	652,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,3	16,7	91,3	652,0

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60		1,0	3,7	5,8	61,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	15,7	10,2	0,3	0	0,7	4,1
КАРТОФЕЛЬ	43	25,8	0,5	0,1	4,1	19,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,9	4,7	37,7	216,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,9	0,7	37,6	180,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,0	8,7	11,0	164,3
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	51,26	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10		1,2	1,0	11,7	60,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			23,1	19,0	101,1	668,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,1	19,0	101,1	668,9



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	60		1,8	0,1	3,8	23,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	92,3	60	1,8	0,1	3,8	23,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,7	21,4	140,9
КАРТОФЕЛЬ	213,75	128,25	2,5	0,5	20,3	95,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,85	89,85	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40		9,7	8,9	11,9	166,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	44,4	44,4	7,7	3,9	0	66,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,8	10,8	0,8	0,1	5,2	24,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,78	0,78	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,4	52,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	7	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			18,4	14,1	70,2	482,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,4	14,1	70,2	482,0

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(С МАСЛОМ)	60		0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		19,4	11,0	19,9	254,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	93,45	81,3	16,8	3,9	1,1	103,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
КАРТОФЕЛЬ	154	92,4	1,7	0,4	14,6	69,0
МОРКОВЬ	25,87	19,4	0,3	0	1,3	6,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,9	6,9	0,3	0	1,3	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,5	2,9	14,6	99,5
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			27,2	18,0	62,6	519,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,2	18,0	62,6	519,3

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,7	0,1	6,8	31,4
МОРКОВЬ	77,6	58,2	0,8	0,1	3,9	19,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5		6,0	4,7	38,5	220,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	56,3	56,3	6	0,7	38,5	184,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	323,1	323,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"	60		7,8	2,0	11,5	95,1
РЫБА МИНТАЙ ФАРШ	37,5	37,5	5,8	0,3	0	26,2
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,5	0,1	5,4	24,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,6	17,3	0,2	0	1,4	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,6	50,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			18,6	7,7	96,7	534,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,6	7,7	96,7	534,1



1-4 класс

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,7	4,5	38,8	210,7
КРУПА РИСОВАЯ	54,55	54	3,7	0,5	38,8	174,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,24	3,24	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	324	324	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50		14,4	20,2	1,8	246,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	114,29	80	14,2	14,3	0	184,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				14,5	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			22,4	28,8	83,2	680,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,4	28,8	83,2	680,8



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		0,6	3,0	5,3	51,2
МОРКОВЬ	58,67	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,6	12	0	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,1	3,7	13,1	100,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	179,1	143,2	2,5	0,1	6,5	38,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
МОРКОВЬ	3,33	2,5	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,4	0	1,4	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,6	3,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ, 2-Й ВАРИАНТ	60/40		8,0	8,9	10,3	153,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,6	3,4	0	56,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	7	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9

	15,4	16,0	61,8	455,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	15,4	16,0	61,8	455,9

1 День

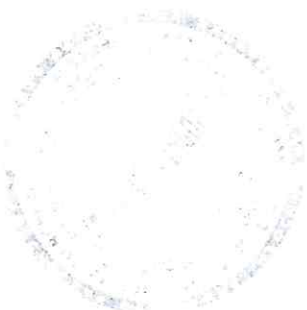
Директор ООО "Гарант Продукт" _____



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	тип	
Обед																					
ЯЙЦО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	60	3,7	0,8	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	0,00	52	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,7	5,9	37,7	216,6	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,02	11,27	45,59	1,07	31,29	69,58	0,83	0,01	0,01	203	
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100	10,1	8,0	9,1	158,8	0,03	0,23	0,01	2,22	0,04	0,06	13,68	70,88	0,61	12,34	150,97	3,02	0,02	0,00	280	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10	1,0	1,2	11,7	60,9	0,01	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	7,85	32,51	0,40	49,45	71,56	3,60	0,00	0,00	378	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	8,91	22,68	0,54	6,21	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	685	20,2	20,0	98,3	658,4	0,23	14,79	0,05	6,87	0,12	0,21	66,63	224,85	6,79	141,47	859,22	15,05	0,06	0,01		
Всего за день:		20,2	20,0	98,3	658,4	0,23	14,79	0,05	6,87	0,12	0,21	66,63	224,85	6,79	141,47	859,22	15,05	0,06	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3.0	0.6	5.2	51.2	0.02	1.36	0.88	1.61	0.00	0.03	15.91	23.02	0.63	21.95	121.40	2.44	0.02	0.00	71	1997	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	13.8	18.4	44.5	373.2	0.09	1.57	10.08	4.90	0.27	0.08	43.77	182.79	1.72	25.30	277.27	6.33	0.04	0.02	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.00	0.00	8.37	1.05	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.20	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	8.91	22.68	0.54	6.21	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	510	17.1	22.6	87.3	592.2	0.19	2.93	10.96	7.54	0.27	0.14	74.19	245.89	3.69	65.42	465.61	9.89	0.06	0.02			
Всего за день:		17.1	22.6	87.3	592.2	0.19	2.93	10.96	7.54	0.27	0.14	74.19	245.89	3.69	65.42	465.61	9.89	0.06	0.02			



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	4.9	1.6	9.9	91.6	0.06	5.14	1.32	2.43	0.00	0.06	31.94	55.81	1.02	38.66	336.24	4.97	0.04	0.00	37	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4.7	5.9	37.7	216.6	0.07	0.00	0.02	1.27	0.08	0.02	11.27	45.59	1.07	31.29	69.58	0.83	0.01	0.01	203	2011						
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	17.5	15.3	3.4	232.0	0.05	1.56	0.12	2.67	0.00	0.10	20.43	134.18	2.05	18.09	346.68	6.89	0.04	0.00	256	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.24	4.70	0.42	11.92	21.42	0.00	0.00	0.00	377	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	8.91	22.68	0.54	6.21	38.70	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	565	27.4	26.5	84.1	691.5	0.25	7.52	1.46	7.40	0.08	0.23	80.59	280.36	5.90	109.77	839.81	13.81	0.10	0.01								
Всего за день:		27.4	26.5	84.1	691.5	0.25	7.52	1.46	7.40	0.08	0.23	80.59	280.36	5.90	109.77	839.81	13.81	0.10	0.01								



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
ЯЕЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00		2008				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	6,1	0,9	4,7	77,7	0,03	3,23	0,12	2,71	0,00	0,02	10,75	25,76	0,49	13,40	149,11	1,85	0,01	0,00		2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,2	4,5	20,5	146,8	0,12	0,00	0,02	2,57	0,08	0,06	67,96	101,01	2,38	16,92	141,84	1,22	0,01	0,00		2008				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	8,7	11,0	11,0	164,3	0,06	0,04	6,43	2,49	0,21	0,04	16,48	89,76	1,27	19,00	125,33	2,74	0,00	0,01		2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,76	3,71	0,37	10,31	13,14	0,00	0,00	0,00	376	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	8,91	22,68	0,54	6,21	38,70	0,00	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	685	20,8	20,6	76,1	675,5	0,31	15,29	6,58	9,55	0,28	0,19	121,25	273,52	8,48	88,65	828,92	9,33	0,04	0,01						
Всего за День:		20,8	20,6	76,1	675,5	0,31	15,29	6,58	9,55	0,28	0,19	121,25	273,52	8,48	88,65	828,92	9,33	0,04	0,01						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г, г																							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг								
Обед																											
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ ОТВАРНОЙ	60	0.1	1.8	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	11.34	33.48	0.38	10.80	59.40	0.00	0.00	0.00								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.7	3.2	21.4	140.8	0.12	10.38	0.03	0.23	0.07	0.10	30.30	85.68	1.22	44.78	763.86	8.54	0.03	0.00	312	к/к						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8.9	9.7	11.9	166.5	0.06	1.00	0.06	2.38	0.00	0.08	23.45	101.49	1.23	18.30	228.37	3.88	0.03	0.00	2011							
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.00	0.00	8.37	1.05	0.00	0.00	0.00	348	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	8.91	22.68	0.54	6.21	38.70	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	560	14.0	18.2	74.7	498.4	0.30	13.78	0.09	4.36	0.07	0.24	79.60	260.73	4.17	92.05	1 118.57	13.54	0.07	0.00		2008						
Всего за день:		14.0	18.2	74.7	498.4	0.30	13.78	0.09	4.36	0.07	0.24	79.60	260.73	4.17	92.05	1 118.57	13.54	0.07	0.00								

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.1	0.7	6.8	31.4	0.03	1.16	1.16	0.37	0.00	0.03	19.90	28.81	0.52	26.77	116.49	2.91	0.03	0.00	41	2012
ГОРЯЧЕЕ ПЮРЕ	150	5.1	16.0	33.4	243.4	0.43	0.00	0.02	6.61	0.08	0.09	56.35	145.99	4.51	65.80	523.28	3.64	0.02	0.00	199	2011
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	8.7	11.0	11.0	164.3	0.06	0.04	6.43	2.49	0.21	0.04	16.46	89.76	1.27	19.00	125.33	2.74	0.00	0.01	295	2011
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.4	3.1	17.0	103.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	16.74	82.48	0.29	109.82	161.64	9.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	8.91	22.68	0.54	6.21	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	16.6	34.4	91.2	651.9	0.62	1.72	7.63	10.49	0.28	0.31	124.18	387.12	7.92	231.20	992.64	19.41	0.05	0.01		2008
Всего за день:		16.6	34.4	91.2	651.9	0.62	1.72	7.63	10.49	0.28	0.31	124.18	387.12	7.92	231.20	992.64	19.41	0.05	0.01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур						
		Жиры, г	Белки, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг					
Обед																										
РЫБНОЕ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	0.02	9.60	13.20	2.64	19.20	333.60	2.40	0.01	0.00							2008
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	3.7	1.0	5.8	61.0	0.04	3.83	0.37	1.75	0.00	0.03	13.18	28.11	0.45	12.01	186.64	2.04	0.02	0.00							2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4.7	5.9	37.7	216.6	0.07	0.00	0.02	1.27	0.08	0.02	11.27	45.59	1.07	31.29	69.58	0.83	0.01	0.01							2011
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	8.7	11.0	11.0	164.3	0.06	0.04	6.43	2.49	0.21	0.04	16.48	89.76	1.27	19.00	125.33	2.74	0.00	0.01							2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/1	1.0	1.2	11.7	60.9	0.01	0.23	0.01	0.00	0.00	0.05	7.85	32.51	0.40	49.45	71.56	3.60	0.00	0.00							2011
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	0																									2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00							2008
Итого за прием пищи:	30	0.2	2.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	8.91	22.68	0.54	6.21	38.70	0.00	0.00	0.00							2008
Всего за день:	685	18.9	23.2	101.0	668.8	0.29	16.10	6.84	7.30	0.28	0.20	71.09	249.26	7.17	140.77	852.61	12.73	0.04	0.02							2008
		18.9	23.2	101.0	668.8	0.29	16.10	6.84	7.30	0.28	0.20	71.09	249.26	7.17	140.77	852.61	12.73	0.04	0.02							2008

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
ГОРОШЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ ОТВАРНОЙ	60	0.1	1.8	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	11.34	33.48	0.38	10.80	59.40	0.00	0.00	0.00		м/к	м/к
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.7	3.2	21.4	140.9	0.12	10.38	0.03	0.23	0.07	0.10	30.31	85.71	1.22	44.78	764.14	8.55	0.03	0.00		312	2011
КОТЛЕТКА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8.9	9.7	11.9	166.5	0.06	1.00	0.06	2.38	0.00	0.08	23.45	101.49	1.23	18.30	228.37	3.88	0.03	0.00		270	2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.24	4.70	0.42	11.94	21.43	0.00	0.00	0.00		377	2011
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00			2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	8.91	22.68	0.54	6.21	38.70	0.00	0.00	0.00			2008
Итого за прием пищи:	560	14.0	18.4	70.2	481.9	0.30	14.60	0.09	4.36	0.07	0.25	82.05	265.46	4.58	95.63	1 139.23	13.54	0.07	0.00			2008
Всего за день:		14.0	18.4	70.2	481.9	0.30	14.60	0.09	4.36	0.07	0.25	82.05	265.46	4.58	95.63	1 139.23	13.54	0.07	0.00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г		Углевод, г, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ(С МАСЛОМ)	60	3.7	0.8	5.0	56.1	0.01	2.33	0.00	1.59	0.00	0.02	11.52	22.60	0.73	19.38	167.62	4.07	0.01	0.00	52	2011			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11.0	19.4	19.9	253.9	0.16	9.48	12.12	3.45	0.33	0.14	42.37	176.98	2.33	36.19	803.11	11.45	0.04	0.01	289	2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	3.5	14.6	99.5	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	23.67	89.69	0.67	110.09	191.90	9.00	0.00	0.00	382	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	8.91	22.68	0.54	6.21	38.70	0.00	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	510	17.9	27.3	62.6	519.2	0.27	12.33	12.13	6.07	0.33	0.29	90.27	329.34	5.08	175.47	1 228.53	25.64	0.05	0.02					
Всего за день:		17.9	27.3	62.6	519.2	0.27	12.33	12.13	6.07	0.33	0.29	90.27	329.34	5.08	175.47	1 228.53	25.64	0.05	0.02					

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,1	0,7	6,8	31,4	0,03	1,16	1,16	0,37	0,00	0,03	19,90	28,81	0,52	26,77	118,49	2,91	0,03	0,00					41	
ЯГОЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00					2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5	4,7	6,0	38,6	221,2	0,08	0,00	0,02	1,29	0,08	0,02	11,57	46,75	1,10	32,21	71,33	0,85	0,01	0,01					2008	
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"	60	2,0	7,8	11,5	95,1	0,05	0,96	0,01	0,67	0,09	0,06	25,88	113,52	0,68	209,82	57,82	0,25	0,01	0,01					2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,76	3,71	0,37	10,30	13,14	0,00	0,00	0,00					376	
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00					2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	8,91	22,68	0,54	6,21	38,70	0,00	0,00	0,00					2008	
Итого за прием пищи:	655	7,6	18,7	96,8	534,3	0,27	14,15	1,20	4,11	0,17	0,18	83,43	246,07	6,65	124,17	810,28	65,10	0,30	0,02					2008	
Всего за день:		7,6	18,7	96,8	534,3	0,27	14,15	1,20	4,11	0,17	0,18	83,43	246,07	6,65	124,17	810,28	65,10	0,30	0,02						

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,7	0,8	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	0,00	33	2012				
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,5	3,7	36,8	210,7	0,03	0,00	0,02	0,35	0,08	0,02	27,86	75,85	0,58	28,25	56,01	0,76	0,02	0,01	304	2011				
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	20,2	14,4	1,8	246,2	0,04	0,62	0,07	1,90	0,04	0,10	14,15	122,39	1,23	18,02	160,65	4,87	0,09	0,02	312	2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	8,37	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	8,91	22,68	0,54	6,21	38,70	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	560	28,7	22,5	83,2	680,7	0,16	2,94	0,09	4,87	0,12	0,17	66,04	260,91	3,88	83,83	451,22	10,82	0,13	0,02		2008				
Всего за день:		28,7	22,5	83,2	680,7	0,16	2,94	0,09	4,87	0,12	0,17	66,04	260,91	3,88	83,83	451,22	10,82	0,13	0,02						



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г		Углевод б, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3.0	0.6	5.2	51.2	0.02	1.36	0.88	1.61	0.00	0.03	15.91	23.02	0.63	21.95	121.40	2.44	0.02	0.00	71	1997	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	3.1	13.1	100.3	0.05	27.38	0.10	0.28	0.07	0.07	25.99	51.10	1.57	70.96	347.02	5.27	0.02	0.00	321	2011	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ, 2-й ВАРИАНТ	60/40	8.9	8.0	10.3	153.1	0.05	1.52	0.06	2.43	0.00	0.06	17.57	81.23	0.74	16.32	206.74	3.94	0.03	0.00	279	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.25	4.70	0.42	11.96	21.43	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	8.91	22.68	0.54	6.21	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	560	15.9	15.4	61.8	455.8	0.19	31.08	1.03	5.35	0.07	0.19	76.43	200.13	4.89	131.00	782.49	12.77	0.07	0.00			
Всего за день:		15.9	15.4	61.8	455.8	0.19	31.08	1.03	5.35	0.07	0.19	76.43	200.13	4.89	131.00	782.49	12.77	0.07	0.00			

