

Разработал



ИП Шашенкова Л.Н.

Согласовано



Примерное циклическое 10-ти дневное меню диета стол 9

2022 г.

1 день

Применение, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Засеянные часы, количество, мин	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур				
	Блюдо, г	Жиры, г	Углевод, г	Вит. А, мг		Вит. В1, мг	Вит. С, мг	Вит. А, мг	Вит. Е, мг	Вит. Д, мг	Вит. В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг	I, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	F, мг		Se, мг			
					Блюдо, г																					Жиры, г		Углевод, г	Вит. А, мг	Вит. В1, мг
Завтрак																														
СВЯЖИЙ СУПЕЦ	60	0,5	0,1	1,5	6,2	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
РЫБА ПРИПАСЕННАЯ	85	15,3	4,6	0,3	103,1	0,07	0,51	0,03	1,02	0,08	0,07	23,40	28,84	187,55	0,48	359,20	132,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНО-ГШЕНИЧНЫЙ	150	3,8	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	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	2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,06	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МОЛОКО	200	0,2	0,0	16,6	87,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,50	6,10	8,15	0,81	28,38	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	625	23,6	11,9	171,8	493,7	0,20	3,69	0,10	2,04	0,08	0,29	166,72	66,29	417,46	3,63	638,98	136,87	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Обед																														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	3,0	5,2	61,8	0,01	9,24	0,02	1,35	0,00	0,03	26,13	7,83	14,66	0,47	103,23	7,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	10,2	11,0	19,0	227,7	0,21	5,02	0,22	2,20	0,08	0,14	40,84	41,86	154,88	3,01	608,65	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16,7	12,8	15,3	243,0	0,09	14,40	0,13	3,24	0,00	0,00	73,80	34,20	147,60	1,80	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	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	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	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,01	13,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	3,00	5,00	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	2008	
ХЛЕБ ПШЕНО-ГШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	61,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,00	1,50	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	790	39,2	31,9	113,5	960,1	0,46	41,66	0,40	8,66	0,08	0,20	166,97	101,51	392,94	7,68	767,28	10,86	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Полдник																														
СЫР (ТОРТУГАРИ)	15	9,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	76,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНО-ГШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,0	28,2	118,0	0,02	1,00	0,00	0,90	0,00	0,00	29,00	19,00	26,00	1,00	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	2008	
Итого за прием пищи:	235	5,8	4,6	36,7	214,4	0,07	1,11	0,14	1,39	0,00	0,07	164,60	27,05	120,40	1,95	40,40	1,12	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Всего за день:	68,6	47,5	222,9	1 698,2	0,72	46,42	0,64	12,09	0,16	0,56	517,29	214,85	930,82	13,26	1 446,66	147,85	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Ft, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,00	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,00	15,68	0,60	174,07	1,21	0,00	0,00	
ФЕРМЕНТИРОВАННЫЙ КИСЛОМолочный продукт	90	13,5	12,8	9,4	206,9	0,07	0,58	0,06	0,13	0,00	0,10	33,16	15,01	125,11	1,12	174,01	5,81	0,08	0,01	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ БЕЗ САХАРА	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	180/107	0,4	0,0	10,8	45,0	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	22,05	9,51	12,81	1,17	49,85	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБС. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	
ВКУСОМЫЙ СЫР	100	0,6	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,89	0,00	0,00	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:	480	19,9	18,1	78,4	661,0	0,21	26,04	0,20	1,74	0,00	0,20	94,25	74,28	257,70	6,49	703,03	10,14	0,00	0,01	
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	0,02	15,00	0,19	1,44	0,00	0,00	21,60	10,20	18,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/110	9,2	11,2	11,0	184,1	0,10	8,53	0,23	0,58	0,06	0,11	30,08	28,49	109,63	1,74	503,59	7,20	0,05	0,00	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	10,9	16,1	13,4	286,0	0,10	5,00	0,01	2,20	0,00	0,00	21,00	30,00	190,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБС. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	0,2	0,0	16,1	66,4	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	0,19	8,15	0,81	26,36	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	40	2,7	0,4	17,0	61,8	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	710	29,7	30,8	63,2	651,0	0,29	28,17	0,43	5,10	0,08	0,15	100,16	88,49	350,78	7,81	886,37	9,47	0,05	0,00	
Полдник																				
СОК ТОМАТНЫЙ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	0,05	12,60	21,60	57,60	1,35	480,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	0,05	12,60	21,60	57,60	1,35	480,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:	51,6	49,1	147,3	1 246,9	1 246,9	0,55	64,01	0,73	6,84	0,06	0,40	207,01	184,46	674,08	15,56	1 770,30	19,61	0,14	0,01	

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	Жир, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		
					Б													Ж	У
Завтрак																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,8	3,6	2,1	43,8	0,03	4,01	0,04	1,65	0,00	0,02	9,99	8,74	18,50	0,51	125,73	1,43	0,00	0,00
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	80	10,7	13,1	9,5	198,7	0,05	0,64	0,02	0,46	0,10	0,06	12,81	13,15	95,51	1,40	210,26	4,21	0,02	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,7	0,12	10,38	0,04	0,25	0,06	0,11	35,04	29,07	83,95	1,18	762,10	6,44	0,04	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,7	0,3	29,3	134,9	0,01	80,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,30	4,86	3,06	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	35	2,3	0,3	14,6	71,4	0,08	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,00	1,98	0,00	0,00
СЫР (ГОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	540	30,8	28,8	77,2	647,4	0,28	66,07	0,29	3,18	0,16	0,31	185,64	66,67	291,47	8,15	1170,06	16,04	0,07	0,00
Обед																			
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82,2	0,04	4,80	0,27	2,76	0,00	0,00	12,00	12,00	27,60	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
РАССОЛЫ-ЖИД. ЛЕНИН-РАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/15	7,7	9,2	13,2	169,5	0,06	5,37	0,19	0,64	0,06	0,08	26,72	25,93	102,73	1,49	498,43	6,27	0,04	0,00
БИТОМЧИ ИЗ КУР	90	13,8	16,0	3,3	212,9	0,08	0,45	0,10	0,50	0,36	0,14	41,21	15,54	141,43	1,47	142,96	7,04	0,08	0,02
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЧАТАЯ	150	3,8	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ ИЗЖЕ	60	0,6	2,4	3,2	37,5	0,00	0,86	0,10	0,09	0,04	0,00	7,66	5,24	9,81	0,22	63,13	0,21	0,00	0,00
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,56	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,86	0,00	0,03	7,20	7,80	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	795	30,8	38,7	95,1	853,6	0,26	11,57	0,70	5,07	0,46	0,26	114,33	94,14	384,17	6,92	761,01	15,76	0,13	0,02
Полдник																			
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	5,8	9,4	15,5	170,6	0,04	0,11	0,09	0,16	0,08	0,07	138,30	6,15	95,45	0,48	41,56	0,00	0,01	0,00
ЧАЙ С ЛИМОННОМ БЕЗ САХАРА	200/15	0,3	0,0	16,8	66,0	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,01	16,24	7,01	9,65	0,88	40,77	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	265	6,0	9,4	32,3	240,4	0,04	1,37	0,09	0,16	0,08	0,08	154,54	16,16	105,10	1,34	82,32	0,00	0,01	0,00
Всего за день:		67,4	76,0	284,6	1741,5	0,58	108,01	1,08	8,41	0,72	0,65	464,51	176,07	790,74	12,41	2013,42	31,80	0,21	0,02

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липиды вещества			Зерле-чаша ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белок, г		Жиры, г		Углевод м, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Si, мг	№							
		Белок, г	Жиры, г	Углевод м, г																								
Завтрак																												
МАША ПШЕНИЧАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ САХАРА	200	6,1	8,7	39,8	270,7	0,19	0,48	0,05	1,41	0,10	0,13	113,19	47,77	171,31	1,43	240,34	10,57	0,01	0,00	184	2008							
СУПЛЕ ИЗ МОРОЖЕВИ С ТВОРОГОМ БЕЗ САХАРА	190	12,6	12,6	22,0	255,1	0,09	2,97	2,46	1,48	0,53	0,26	149,79	54,07	189,72	1,73	367,03	11,96	0,07	0,02	559	2011							
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,0	2,4	21,3	118,7	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,12	110,70	16,33	80,15	0,89	174,03	9,00	0,00	0,00	430	2006							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008							
БРУТТ СЕЗОННЫЙ	130	0,5	0,5	12,7	81,1	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,02	20,80	10,40	14,30	2,86	381,40	2,60	0,01	0,00	2008	2008							
Итого за прием пищи:	748	26,6	24,6	104,2	747,3	0,39	16,61	2,54	4,15	0,63	0,56	398,07	132,37	472,88	7,71	1 160,00	35,24	0,09	0,02									
Обед																												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,16	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67	2011							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,2	11,1	12,9	191,0	0,07	8,37	0,24	0,54	0,06	0,12	46,60	30,72	108,80	2,01	477,10	8,60	0,05	0,00	78	2008							
БРИКАДЕЛЬЩИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,5	12,8	9,4	206,9	0,07	0,68	0,06	0,13	0,00	0,12	33,16	15,01	123,11	1,12	174,01	5,61	0,08	0,01	297	2011							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,5	148,0	0,15	21,00	0,04	0,20	0,00	0,00	21,00	30,00	79,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	333	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	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	2008	2008							
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008							
Итого за прием пищи:	600	29,1	32,7	94,1	791,6	0,40	35,41	0,62	3,78	0,00	0,29	129,43	86,54	372,89	7,44	875,94	18,16	0,13	0,01									
Полдник																												
ХЛЕБ МОЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	9,9	3,0	30,7	170,0	0,06	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	14,00	84,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	414	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	6,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	220	6,2	3,8	39,2	210,8	0,10	1,00	0,00	0,44	0,00	0,02	132,60	17,80	101,40	1,60	27,20	1,12	0,00	0,00									
Всего за день:		59,9	61,0	237,4	1 745,2	0,89	63,02	3,06	8,37	0,71	0,87	660,10	246,71	947,27	16,75	2 063,14	55,52	0,22	0,03									

5 День

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ Сборных рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛКОМАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	6,2	51,9	0,01	9,24	0,02	1,35	0,00	0,03	25,13	7,83	14,66	0,47	103,23	1,42	0,00	0,00	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	22,0	17,3	335,6	0,16	8,71	0,29	3,28	0,00	0,16	29,89	38,41	184,78	2,26	716,95	10,53	0,14	0,02	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,19	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,9	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,66	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008
АСПАРТ	100	2,0	1,5	3,0	45,0	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	2008
Итого за прием пищи:	595	32,5	27,0	68,3	621,6	0,27	20,65	0,34	5,50	0,00	0,41	169,32	70,98	328,90	5,15	1 013,78	13,01	0,16	0,02	
Обед																				
БИФЛА МОРКОВНАЯ	60	2,5	4,9	6,1	76,0	0,02	0,00	0,01	2,22	0,00	0,00	27,00	16,20	33,60	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	25,3	146,0	0,16	7,00	0,23	0,40	0,00	0,00	26,00	71,00	126,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
БИТОНКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18,9	20,2	1,1	281,0	0,05	0,00	0,02	2,88	0,00	0,00	16,20	21,60	188,40	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,8	6,0	16,3	126,0	0,06	15,25	0,00	2,53	0,00	0,06	33,94	20,61	48,80	1,08	487,90	4,48	0,03	0,00	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,86	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	790	32,9	34,1	92,6	611,2	0,41	24,25	0,26	9,01	0,00	0,09	117,34	141,01	431,63	10,86	462,30	6,72	0,03	0,00	
Полдник																				
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ПЕЧЕНЬЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ С ФРУКТОЗОМ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	2008
Итого за прием пищи:	220	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		61,5	61,3	168,9	1 496,6	0,76	40,90	0,60	14,51	0,00	0,50	598,96	241,00	866,53	16,01	1 476,08	20,63	0,19	0,02	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Зерлеки-чешуйчатая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ Сборник рецептов						
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																			О1, мг		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг
Завтрак																										
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	60	1,9	0,1	3,6	23,3	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,00	10,80	11,34	33,46	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00							
СМЕТА НАТУРАЛЬНАЯ	150	14,4	23,8	2,7	282,9	0,06	0,00	0,27	4,80	0,00	0,00	114,24	19,04	247,52	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00							
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	2,3	7,4	13,5	139,3	0,04	0,00	3,02	0,00	0,01	7,61	10,37	38,37	0,79	44,67	0,00	0,00	0,00	0,00							
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	25,7	109,0	0,01	13,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
ХЛЕБ ГРЯНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,82	17,40	0,86	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	529	20,1	31,5	64,1	693,0	0,22	15,40	0,27	9,18	0,00	0,00	144,25	47,58	341,77	4,60	131,27	1,12	0,00	0,00							
Обед																										
ТОМЯТОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	14,5	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	6,44	12,06	15,69	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/10	7,3	9,1	7,2	142,6	0,04	9,95	0,19	0,38	0,06	0,10	39,57	22,35	84,55	1,45	359,38	5,79	0,03	0,00							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	13,4	15,6	9,9	234,0	0,06	1,50	0,00	4,50	0,00	0,00	12,00	15,00	115,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00							
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,8	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	28,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00							
КОМПОТ ИЗ СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00							
ХЛЕБ ГРЯНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	61,8	0,07	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	7,20	7,80	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	700	28,2	29,9	106,6	809,6	0,26	25,53	0,33	6,80	0,06	0,15	99,21	99,01	351,53	6,45	509,65	9,24	0,03	0,00							
Полдник																										
СОК ТОМАТНЫЙ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	0,05	12,00	21,60	57,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	0,05	12,00	21,60	57,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		50,2	61,6	165,6	1426,6	0,53	49,83	0,70	15,98	0,06	0,20	256,06	100,16	750,90	12,40	1199,82	10,36	0,03	0,00							

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг	Вит. А, мг		Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. Д, мг	Вит. В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг				
																			Вит. В1, мг	Вит. В6, мг	Вит. В12, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАЙНОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	3,0	5,2	51,8	0,01	9,24	0,02	1,35	0,06	0,02	26,13	7,83	14,86	0,47	103,23	1,42	0,00	0,00	45	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,5	21,4	17,6	353,6	0,13	6,66	0,01	2,93	0,00	0,00	27,63	47,80	252,70	3,69	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
НАЛИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СЕОТ. МИКРОНУТРИМЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,00	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	485	28,2	29,0	57,8	607,3	0,20	19,93	0,05	5,17	0,00	0,09	174,00	65,71	347,78	6,38	143,03	2,54	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	38,1	0,02	2,28	0,01	1,57	0,00	0,02	11,80	7,10	21,61	0,51	60,37	1,71	0,01	0,00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯС-ЯМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	9,0	9,0	17,5	188,6	0,12	0,82	0,21	0,40	0,05	0,11	27,26	34,59	173,73	1,96	147,36	8,79	0,06	0,00	67	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	9,1	7,1	9,7	145,3	0,08	1,57	0,17	1,82	0,00	0,07	72,02	25,44	136,60	1,06	214,83	52,46	0,00	0,00	269	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	28,00	86,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
НАЛИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СЕОТ. МИКРОНУТРИМЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	605	24,9	25,6	89,3	704,6	0,41	20,67	0,43	5,36	0,05	0,23	170,26	105,80	404,74	7,25	1 096,99	65,20	0,07	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	50	9,0	5,9	8,4	125,1	0,02	0,06	0,02	0,71	0,03	0,10	70,45	11,38	84,93	0,37	67,61	0,46	0,01	0,01	224	2008
ЧАЙ С ЛИМОННОМ БЕЗ САХАРА	200	0,3	0,0	16,8	69,8	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,01	16,24	7,01	9,60	0,88	40,77	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	266	9,3	5,9	25,2	194,9	0,02	1,36	0,02	0,71	0,03	0,11	86,69	18,37	104,58	1,25	108,38	0,46	0,01	0,01		
Всего за день:		82,3	69,4	175,4	1 606,9	0,63	40,95	0,51	11,24	0,08	0,43	431,03	189,38	857,06	14,88	1 346,00	68,20	0,09	0,01		

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Зелен-ая часть, экв.		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,96	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		
МАКОНА ИРСУЛЬЕ	90	9,5	11,3	10,4	184,9	0,04	0,01	0,01	1,97	0,00	0,06	18,21	14,96	92,67	1,40	175,87	3,81	0,02	0,00		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	150	3,7	5,9	38,5	222,0	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	4,54	24,30	73,32	0,50	54,56	0,75	0,03	0,01		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	50	0,6	2,4	3,2	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	7,65	5,24	9,61	0,22	83,43	0,21	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СЕДОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	3,0	2,4	21,3	119,7	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,12	110,70	18,33	80,15	0,69	174,03	9,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	18,5	22,3	83,4	613,2	0,15	7,50	0,17	2,65	0,14	0,25	150,45	72,80	388,27	4,47	579,21	16,84	0,06	0,01		
Обед																					
ИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОРАМИ	250	6,4	4,5	10,0	141,0	0,19	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	135,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПОЛЫЕЛ ЛЕНИВЫЕ	60	9,1	10,0	5,0	151,2	0,04	13,00	0,00	2,34	0,00	0,00	34,20	19,80	85,50	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,9	11,7	21,5	214,5	0,12	10,50	0,29	5,55	0,00	0,00	20,50	36,00	90,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,7	0,5	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СЕДОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	790	26,8	32,2	91,6	762,7	0,41	234,20	0,77	9,07	0,00	0,06	157,50	113,40	374,50	6,22	243,40	2,24	0,00	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ ДИЕТЧЕСКОЕ С ФРУКТОВОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,1	2,4	17,5	104,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,84	16,74	82,48	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	220	3,1	2,4	17,5	104,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,84	16,74	82,48	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00		
Всего за день:	220	47,5	66,9	192,6	1 480,7	0,67	242,22	0,86	11,72	0,14	0,47	423,79	202,84	755,26	12,98	984,26	27,82	0,06	0,01		

Приним пища, наименование блюда	Масса порция		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг			
																				К, мг
Завтрак																				
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	41,6	42,0	0,2	543,9	0,12	1,80	0,16	0,48	0,00	0,30	34,64	36,44	350,59	3,41	480,66	14,16	0,28	0,05	2011
МОЛОКО КОЖИРЧНОЕ	150	3,8	4,3	9,8	60,0	0,04	27,00	0,11	0,30	0,00	0,00	90,00	29,00	60,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	5,8	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,96	0,00	0,00	2011
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008
ЯГОЛТУТ	30	6,9	8,9	0,0	106,0	0,01	0,00	0,08	0,20	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,03	0,70	0,03	0,90	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,30	0,02	0,00	2008
Всего за день:	690	61,6	62,0	31,3	946,2	0,29	30,90	0,43	1,42	0,00	0,71	727,46	119,87	823,91	5,88	942,26	34,30	0,30	0,05	2008
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,8	0,03	2,46	0,19	1,03	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,61	170,43	2,31	0,00	0,00	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	3,7	2,8	19,8	119,0	0,10	8,00	0,20	0,30	0,00	0,00	26,00	27,00	89,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	34,0	23,1	20,7	386,7	0,17	10,89	0,04	0,93	0,09	0,21	24,09	50,30	250,38	3,67	1 138,19	14,71	0,10	0,00	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,1	2,4	16,1	90,4	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	64,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи:	760	34,3	32,3	78,3	742,4	0,40	21,90	0,44	3,74	0,08	0,39	191,13	116,29	482,07	8,41	1 882,20	28,26	0,10	0,00	2008
Полдник																				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200	0,5	0,2	27,9	119,2	0,02	4,00	0,01	0,38	0,00	0,02	33,17	15,28	14,76	0,07	215,22	1,80	0,01	0,00	2011
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	35	3,6	4,4	0,0	64,8	0,01	0,11	0,06	0,06	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	19,20	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	235	5,3	4,9	36,4	213,6	0,07	4,11	0,06	0,87	0,00	0,08	168,77	24,33	107,16	1,92	255,62	2,72	0,02	0,00	2008
Всего за день:	1911	99,1	146,0	1 801,2	1 801,2	0,76	60,64	0,93	6,03	0,08	1,19	1 191,13	260,49	1 191,13	16,21	2 750,12	65,28	0,42	0,05	2008

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белка, г	Жиры, г		Углевод н, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг				
																				Ca, мг	Mg, мг		
Завтрак																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВОДЯНАЯ	155	5,5	6,2	26,3	0,09	0,40	0,03	0,11	0,08	0,12	92,91	25,28	120,36	1,20	181,00	6,94	0,00	0,02	169	2008			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	190	20,7	20,3	24,3	0,08	1,61	0,11	2,46	0,41	0,28	164,95	29,67	230,60	1,63	260,30	4,26	0,53	0,02	240	2011			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,1	2,4	17,1	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,92	16,74	62,49	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00	379	2011			
СЫР (ПОРЦИОНАМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,04	112,20	4,20	69,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБСГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	580	34,1	33,4	76,3	750,7	0,26	2,57	3,08	0,49	0,67	493,48	79,69	516,66	4,32	643,34	21,21	0,04	0,04					
Обед																							
САЛАТ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	0,02	15,60	0,19	1,44	0,00	21,60	10,20	16,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,7	0,12	10,36	0,04	0,25	0,00	30,04	29,07	63,95	1,18	762,10	8,44	0,04	0,00	128	2011			
СУП-ЛАЩА ДОМАШНЯЯ	250	2,8	4,8	14,4	112,9	0,04	0,60	0,24	0,31	0,19	0,05	23,57	8,59	36,30	0,56	68,77	2,10	0,01	100	2008			
КАША С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	121,00	14,00	80,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБСГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,34	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	700	12,3	16,0	83,3	629,2	0,29	27,56	0,48	2,89	0,27	208,41	69,46	261,31	5,00	865,27	12,78	0,05	0,01					
Полдник																							
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	262,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008			
ПЕЧЕНЬЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ С ФРУКТОВОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	2008				
Итого за прием пищи:	220	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	262,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		62,4	49,6	167,6	1340,9	0,63	32,15	0,67	5,95	0,76	943,89	178,15	674,16	9,32	1528,61	33,99	0,09	0,05					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белок, г	Жир, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Fe, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг
Итого за весь период	612,3	621,5	1 827,1	15 496,7	6,06	740,26	9,88	101,16	2,79	6,04	5 660,50	2 065,51	9 048,98	139,78	16 581,50	481,16	1,55	0,20
Среднее значение за период	61,2	62,2	182,7	1 549,7	0,61	74,03	0,99	10,12	0,28	0,60	566,05	206,55	905,00	13,98	1 658,16	48,12	0,16	0,02
Содержание Белков, жиров, углеводов в мясе за период в % от калорийности	15,8	36,1	48,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-18 лет	594	768	227