

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	130	18.1	13.8	16.5	0.10	15.53	0.14	3.50	0.00	0.16	79.63	36.89	159.26	1.94	237.81	7.23	0.13	0.02	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	0.00	0.07	0.00	0.00	0.02	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	660	29.1	20.5	95.7	0.32	25.57	0.18	4.34	0.10	0.30	166.77	99.94	317.09	6.21	586.83	10.22	0.17	0.04			
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	210	4.1	2.0	27.9	0.03	0.77	0.03	0.11	0.06	0.07	38.58	14.05	47.68	1.44	84.23	0.81	0.00	0.00			
Всего за день:		33.2	22.5	123.6	0.35	26.34	0.21	4.45	0.16	0.37	205.35	113.99	364.77	7.65	671.06	11.03	0.17	0.04			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	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	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	34.1	17.4	31.0	0.0	1.50	0.1	2.8	0.1	0.4	294.4	46.08	349.5	1.3	403.17	4.93	0.0	0.0	224	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	0.0	0.06	0.0	0.1	0.0	0.0	83.77	5.52	57.72	0.2	25.01	0.00	0.0	0.0	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	113.5	19.50	87.89	0.4	169.77	9.00	0.0	0.0	432	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.0	0.0	ПР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.8	0.2	7.3	0.0	15.2	0.0	0.2	0.0	0.0	31.50	9.90	15.30	0.0	155.00	0.00	0.1	0.0	340	2011	
Итого за прием пищи:	580	41.3	24.7	80.0	0.2	17.2	0.1	3.5	0.1	0.6	527.7	87.60	527.2	2.5	778.75	13.9	0.1	0.0			
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	0.0	0.02	0.0	0.1	0.0	0.0	17.46	4.83	35.70	0.2	38.67	0.81	0.0	0.0	ПР		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	0.0	0.94	0.0	0.0	0.0	0.1	183.6	20.16	129.6	0.1	262.80	16.2	0.0	0.0	385	2011	
Итого за прием пищи:	210	8.9	7.6	22.3	0.0	0.96	0.0	0.1	0.0	0.2	201.0	24.99	165.3	0.4	301.47	17.0	0.0	0.0			
Всего за день:		50.2	32.3	102.2	0.3	18.2	0.2	3.6	0.2	0.8	728.8	112.5	692.5	2.9	1 080.	30.9	0.1	0.0			
					2	4	4	4	5	6	5	9	8	3	2	4	9	3			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	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				
																				Ca, мг	Mg, мг		
Завтрак																							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.9	9.0	3.2	149.7	0.03	1.47	0.56	2.32	0.00	0.02	17.12	12.21	21.19	0.40	97.61	1.95	0.02	0.00	229	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	6.9	28.3	320.7	0.16	13.78	0.05	0.33	0.11	0.15	46.48	38.57	111.37	1.57	1 011.05	11.20	0.05	0.00	128	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	2011		
Итого за прием пищи:	620	20.3	16.3	66.9	627.1	0.24	18.09	0.61	3.40	0.11	0.23	108.92	78.55	177.32	5.47	1 340.93	14.15	0.08	0.00				
II Завтрак																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1.9	0.6	25.0	80.6	0.15	49.20	0.05	1.41	0.00	0.15	100.80	77.40	85.50	4.68	1 133.00	5.00	0.18	0.00	340	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.0	13.7	55.9	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	14.40	7.60	11.12	1.11	38.16	0.00	0.00	0.00	376	2011		
Итого за прием пищи:	280	2.2	0.6	38.7	136.5	0.15	49.26	0.05	1.41	0.00	0.17	115.20	85.00	96.62	5.79	1 171.16	5.00	0.18	0.00				
Всего за день:		22.5	16.9	105.6	763.6	0.39	67.35	0.66	4.81	0.11	0.40	224.12	163.55	273.94	11.26	2 512.09	19.15	0.26	0.00				

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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
		г	г																			
Завтрак																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24.8	30.6	51.4	349.5	0.09	0.80	0.53	6.69	0.00	0.15	27.34	59.93	273.70	3.30	489.81	10.36	0.11	0.01	244	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011	
СОК (ИНД. УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	720	28.1	30.8	111.1	604.9	0.18	15.64	0.64	7.18	0.00	0.29	80.02	110.66	371.98	6.31	1 003.4	13.35	0.13	0.01			
II Завтрак																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР		
СНЕЖОК	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	262.80	16.20	0.04	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	210	9.0	6.5	21.2	184.7	0.10	1.28	0.08	0.24	0.06	0.36	233.46	30.03	206.70	0.47	301.47	17.01	0.04	0.00			
Всего за день:		37.1	37.3	132.3	789.6	0.28	16.92	0.72	7.42	0.06	0.65	313.48	140.69	578.68	6.78	1 304.8	30.36	0.17	0.01			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	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			
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.15	1.29	0.05	0.13	0.00	0.00	141.90	46.44	178.02	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.02	0.06	0.05	0.10	0.05	0.04	83.77	5.52	57.72	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	340	2011	
Итого за прием пищи:	550	17.4	18.9	95.5	601.7	0.26	5.87	0.14	0.62	0.05	0.21	348.90	123.85	373.32	4.67	0.00	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.0	13.7	55.9	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	14.40	7.60	11.12	1.11	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011	
Итого за прием пищи:	210	4.1	2.0	27.7	145.1	0.03	0.08	0.03	0.11	0.06	0.07	31.86	12.43	46.82	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		21.5	20.9	123.2	746.8	0.29	5.95	0.17	0.73	0.11	0.28	380.76	136.28	420.14	6.07	0.00	0.00	0.00	0.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		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			І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21.4	38.4	8.8	331.0	0.11	0.93	0.43	2.65	2.67	0.64	340.05	34.99	370.75	2.70	418.27	36.97	0.05	0.03	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.40	14.40	0.24	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.03	0.59	0.02	0.00	0.00	0.13	119.77	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.00	0.00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	2011
Итого за прием пищи:	550	27.8	52.0	53.8	621.3	0.21	3.52	0.52	3.62	2.82	0.83	486.52	74.94	500.96	6.47	808.20	46.97	0.06	0.03		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	210	4.7	2.2	32.2	166.7	0.05	3.62	0.03	0.11	0.06	0.07	30.06	12.03	48.30	2.81	254.67	2.61	0.00	0.00		
Всего за день:		32.5	54.1	86.0	787.9	0.26	7.14	0.55	3.73	2.88	0.90	516.58	86.97	549.26	9.28	1 062.87	49.58	0.06	0.03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур									
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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													
																				Завтрак										II Завтрак		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.05	9.97	0.14	0.39	0.00	0.03	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	0.00	71	2008		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	2.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	232	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	200	11.7	7.1	53.6	225.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	4.78	0.00	0.00	174.51	267.09	6.15	428.61	51.47	0.00	0.00	0.00	166	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	79.91	197.01	317.50	6.26	0.08	0.26	0.00	0.00	8.14	541.81	6.26	0.04	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	
Итого за прием пищи:	660	37.9	20.9	91.4	608.7	0.42	12.09	0.65	8.89	0.08	0.26	0.08	0.00	0.08	17.46	4.83	35.70	0.29	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	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	
РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	240.66	30.03	201.30	0.29	0.06	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	210	9.2	3.8	21.6	161.3	0.07	0.92	0.03	0.11	0.06	0.05	0.06	0.00	0.06	320.57	227.04	518.80	8.43	0.14	0.31	320.57	227.04	518.80	8.43	580.48	7.07	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
Всего за день:		47.1	24.6	113.0	769.9	0.49	13.01	0.68	9.00	0.14	0.31	0.08	0.00	0.14	357.03	504.04	1136.60	16.72	0.20	0.11	357.03	504.04	1136.60	16.72	1169.16	13.84	0.04	0.00	0.00	0.01	0.00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	г	г	Жиры	Углеводы	Белки		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.0	15.2	0.0	0.2	0.0	0.0	31.50	9.90	15.30	0.0	155.00	0.0	0.1	0.0	340	2011	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.8	19.6	14.6	371.2	0.0	5.16	0.0	2.2	0.1	0.3	239.2	35.53	296.0	0.8	252.96	2.38	0.0	0.0	224	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	111.4	19.03	87.89	0.4	169.61	9.00	0.0	0.0	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.0	0.0	ПР		
Итого за прием пищи:	550	34.4	23.0	53.5	603.5	0.1	20.8	0.1	2.8	0.1	0.4	386.7	71.06	416.0	1.7	603.37	11.3	0.1	0.0			
II Завтрак																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1.9	0.6	25.0	80.6	0.1	49.2	0.0	1.4	0.0	0.1	100.8	77.40	85.50	4.6	1133.0	5.00	0.1	0.0	340	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.0	0.75	0.0	0.0	0.0	0.0	21.12	9.22	11.98	1.1	45.56	0.00	0.0	0.0	377	2011	
Итого за прием пищи:	280	2.2	0.6	38.8	137.9	0.1	49.9	0.0	1.4	0.0	0.1	121.9	86.62	97.48	5.8	1178.5	5.00	0.1	0.0			
Всего за день:		36.6	23.6	97.3	741.3	0.3	70.8	0.1	4.2	0.1	0.6	508.6	157.6	513.4	7.6	1781.9	16.3	0.3	0.0			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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	І, мкг			F, мг
Завтрак																				
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16.4	20.7	10.1	222.8	1.19	0.36	4.81	0.17	0.14	40.28	32.12	178.82	2.76	331.10	8.74	0.04	0.00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	26.7	27.4	84.3	621.0	11.23	0.40	5.45	0.27	0.27	125.12	91.87	328.25	6.83	667.22	11.73	0.08	0.02		
II Завтрак																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	210	8.9	7.6	22.3	194.0	0.08	0.06	0.11	0.06	0.24	201.06	24.99	165.30	0.43	301.47	17.01	0.00	0.00		
Всего за день:		35.6	35.0	106.6	815.1	12.19	0.46	5.56	0.33	0.51	326.18	116.86	493.55	7.26	968.69	28.74	0.08	0.02		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Итого за весь период	336,3	284,6	1078,4	7645,9	3,32	247,39	4,05	46,11	5,07	5,29	1 303,57	4 651,37	74,56	11 247,09	215,45	1,36	0,19
Среднее значение за период	33,6	28,5	107,8	764,6	0,33	24,74	0,41	4,61	0,51	0,53	130,36	465,14	7,46	1 124,71	21,55	0,14	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в	17,6	33,5	48,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак
ОВЗ 12-18 ЛЕТ	610	223