



2 День

Исходные вещества	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
						В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Сг, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	С, мг		
Каша овсяная молочная с маслом слив.	180г	4,54	5,51	20,01	157,45	0,05	0,50	12,02	0,08	0,13	108,61	14,56	85,43	0,27	166,42	36,75	0,00	0,00	0,00	31	2010						
Каша с яблоком	180	3,10	2,20	13,19	92,31	0,03	0,47	0,01	0,00	0,11	69,48	21,39	80,72	0,60	172,74	8,10	0,00	0,00	100	2010							
Масло сливочное (порционный)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	14	2015							
Хлеб пшеничный	35	2,53	1,05	47,88	91,70	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	7,10	11,55	20,75	0,70	43,45	1,36	0,00	0,00	19								
Итого за прием пищи:	410	11,27	16,17	51,33	407,56	0,14	0,97	12,03	0,08	0,26	215,79	47,52	195,90	1,57	385,01	46,11	0,00	0,00									
<b>2 Завтрак</b>																											
Компот из соевых плодов (безслив)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	403/963	2004							
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00									
<b>Обед</b>																											
Суп картофельный с овощами и укроп	200	7,10	7,49	23,24	193,98	0,10	4,00	5,53	0,05	0,36	28,97	20,93	79,42	1,30	288,17	60,93	0,00	0,01	108/109	2015							
Резинь по-строгановски	70	9,29	6,95	5,24	120,97	0,10	7,19	10,70	0,01	0,80	16,60	9,96	141,19	3,03	172,67	21,21	0,10	0,02	255	2015							
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,50	3,62	29,39	178,14	0,17	7,20	0,00	0,09	0,60	15,96	93,53	138,18	3,28	196,13	37,70	0,01	0,00	171	2015							
Напиток из молока	200	0,46	0,10	21,14	88,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,64	9,36	23,22	0,54	166,94	0,00	0,00	0,00	388	2015							
Хлеб ржаной	50	3,30	0,80	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	650	26,65	18,70	95,71	675,61	0,48	11,19	22,43	0,11	1,31	93,79	143,28	425,51	10,15	891,76	120,64	0,11	0,09									
<b>Употребленный алкоголь</b>																											
Регу из овощей с маслом	250	12,54	26,75	25,64	421,52	0,15	28,48	0,30	0,00	0,11	75,11	46,50	104,86	2,31	895,25	100,00	0,01	0,00	143/гк	2015							
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010							
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,60	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ								
Пирог Манник	50	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	19,15	5,13	31,88	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00	40/6/117								
Итого за прием пищи:	540	16,40	35,61	85,57	765,85	0,25	28,54	0,31	0,09	0,15	113,84	68,35	173,71	3,70	1 008,67	103,57	0,01	0,00									
Всего за день:		56,46	70,68	246,87	1 509,15	0,88	43,01	35,77	0,28	1,73	435,08	263,14	799,68	16,13	2 386,40	271,04	0,12	0,09									

3 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мкг	С2, мг	Мg, мкг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мг	К, мг	Li, мг	F, мг	Se, мг	ТУ	ТУ						
Каша рисовая молочная жидкая с маслом слив.	100г	4.49	0.96	19.11	123.63	0.07	0.20	12.62	0.00	0.13	119.20	10.00	187.24	0.48	170.00	07.25	0.02	0.01	30	2010							
Чай с молоком	100	2.67	2.10	11.37	80.61	0.03	0.52	0.62	0.00	0.10	103.27	13.05	71.36	0.35	146.74	8.59	0.00	0.00	378	2015							
Магги сливочное (попурини)	10	1.00	7.25	0.14	68.20	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	14	2015							
Хлеб пшеничный	35	3.63	1.02	17.59	91.76	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	1.10	11.55	20.75	4.40	4.80	1.26	0.00	0.00	17	2015							
Сыр (попурини)	10	2.32	2.95	0.00	38.40	0.00	0.07	26.00	0.00	0.03	83.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	15	2015							
Итого за прием пищи:	420	13.11	18.98	46.57	428.76	0.16	1.09	30.04	0.00	0.28	318.25	40.06	278.35	1.58	383.38	47.40	0.02	0.01									
<b>2 Завтрак</b>																											
Кодифр	180	5.22	5.76	7.20	106.20	0.05	1.26	36.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015							
Итого за прием пищи:	180	5.22	5.76	7.20	106.20	0.05	1.26	36.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00									
<b>Обед</b>																											
Салатный со сметаной	200	1.90	5.78	11.77	106.72	0.07	5.26	7.34	0.00	0.35	39.10	20.00	46.97	1.27	365.44	48.64	0.00	0.00	63	2015							
Суп из рыбы	70	14.65	8.52	5.55	168.98	0.08	0.30	13.72	0.28	0.11	62.97	33.66	166.25	0.69	337.24	114.93	0.00	0.00	268	2011							
Картофельное пюре	130	2.99	4.38	17.54	127.79	0.10	7.99	12.01	0.68	0.11	50.28	24.49	79.06	0.55	607.79	52.16	0.00	0.00	123	2015							
Пюре из смеси овощей	200	0.50	0.08	19.82	83.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	1.80	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	349	2015								
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		ТУ							
Итого за прием пищи:	650	23.42	19.37	71.38	577.01	0.34	13.55	33.07	0.36	0.61	189.89	90.35	335.78	4.91	1375.31	218.53	0.00	0.00									
<b>Уплотненный подник</b>																											
Пудинг творожный с соусом молочным сливным	150/90	23.66	16.06	33.25	402.89	0.10	0.64	12.96	0.74	0.37	240.26	37.43	302.85	1.51	307.87	13.75	0.04	0.03	222	2015							
Чай с лимоном, сахар	200	0.06	0.00	6.01	24.34	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.64	3.52	2.97	0.30	10.75	0.00	0.00	0.00	96	2010							
Хлеб пшеничный	3.0	2.25	0.87	15.42	78.60	0.05	0.00	0.00	0.02	0.00	6.60	9.80	25.50	0.60	36.30	1.08	0.00	0.00	ТУ								
Итого	130	0.52	0.52	12.74	61.10	0.04	13.00	0.01	0.00	0.03	20.90	10.40	14.30	2.86	361.40	2.60	0.01	0.00									
Итого за прием пищи:	560	26.51	17.45	67.42	568.93	0.19	13.66	12.97	0.74	0.42	278.40	61.25	345.62	5.27	719.32	17.43	0.05	0.03									
Всего за день:		68.26	61.46	194.57	1678.90	0.74	29.56	120.08	1.18	1.82	982.54	224.86	1130.75	11.94	2482.01	288.36	0.07	0.10									

4 День

Источники пищи, наименования блюд	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом слив.	180	5,38	6,10	22,86	177,54	0,11	0,50	12,02	0,08	0,13	118,40	29,66	120,73	0,14	162,58	37,80	0,01	0,00	32	2010				
Котлетный напиток на мясном фарше	180	4,05	3,05	22,40	140,40	0,04	0,70	0,02	0,00	0,14	143,97	20,65	108,54	0,34	214,06	12,15	0,00	0,00	38	2010				
Магго сливочное (попеченое)	10	1,00	7,23	0,14	66,20	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	14	2015				
Хлеб пшеничный	35	2,53	1,02	17,59	91,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,33	2,07	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	TV					
Итого за прием пищи:	410	13,06	17,42	63,38	476,64	0,21	1,20	12,04	0,08	0,28	286,07	61,86	259,12	1,78	452,47	51,21	0,01	0,00						
<b>2 Завтрак</b>																								
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,85	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2015				
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,85	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00						
<b>Обед</b>																								
Щи из свежей капусты с подорожником со сметаной	200	1,83	5,78	7,73	93,43	0,08	9,83	7,42	0,00	0,36	48,83	18,07	40,18	1,10	259,38	52,22	0,01	0,06	38	2015				
Тефтели "Кремль" с соусом	70,50	9,01	14,22	8,64	211,80	0,04	1,20	0,11	0,00	0,07	13,15	15,84	92,73	1,45	44,28	22,63	0,00	0,00	TK					
Макаронные изделия отварные	130	4,88	2,49	31,20	189,23	0,08	0,00	7,20	0,05	0,02	23,21	9,01	36,21	0,54	55,74	52,06	0,01	0,01	309	2015				
Напиток из плодов грушевых (фруктоза)	200	0,33	0,00	31,97	130,98	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	27,75	6,99	12,88	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015				
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,04	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TV					
Итого за прием пищи:	700	19,35	23,07	96,26	692,44	0,25	11,38	14,73	0,05	0,48	119,94	59,41	225,50	6,39	427,40	130,51	0,02	0,07						
<b>Уплотненный полдник</b>																								
Жирное подсолнечное с маслом	250	9,80	22,83	31,58	390,58	0,23	15,46	0,44	0,00	0,68	42,94	46,91	114,46	2,57	1 061,51	110,32	0,02	0,12	4044253					
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010				
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,08	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	TV					
Печенье	20	2,95	8,55	27,80	199,50	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	4039475					
Итого за прием пищи:	520	16,58	32,83	100,07	781,33	0,31	15,48	0,44	0,00	0,71	64,72	68,93	159,93	3,87	1 138,03	112,12	0,02	0,12						
Всего за день:	4839	7332	278,04	2 029,44	0,81	31,54	27,21	0,13	1,67	482,38	195,44	657,20	14,58	2 017,90	283,64	0,05	0,19							

5 День

Иривм пици, наименование опода	Месяц порции	Пищевое вещество		Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральный состав										№ рецепта	Сборник рецептов
		Белк, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	См, мг	Кв, мг	Р, мг	Фос, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Са, мг	Углы							
<b>Завтрак</b>																										
Каша молочная пшеничная жидкая	100г	4,70	6,62	20,12	160,12	0,07	0,60	13,03	0,08	0,14	119,59	31,49	144,07	0,13	104,46	41,74	0,00	0,00	0,00	35	2010					
Чай с сахаром	100	0,00	0,00	13,50	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010						
Маггио саванное (порridge)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	14	2015						
Хлеб пшеничный	35	2,64	1,12	17,50	11,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	11,35	13,13	0,70	46,02	1,10	0,00	0,00	0,00	TV	2015					
Угоща за прием пици:	40	4,78	4,05	0,25	62,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	0,01	209						
	450	13,25	17,88	52,09	434,48	0,13	0,23	12,10	0,36	0,28	146,88	48,14	208,23	2,63	297,22	54,91	0,00	0,00	0,02							
<b>Завтрак</b>																										
<b>Обед</b>																										
Компот из фруктов (яблонь)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	408983	2004						
Угоща за прием пици:	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00								
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,23	4,40	15,95	120,75	0,10	7,83	0,18	0,00	0,37	22,86	23,95	56,05	1,31	54,67	47,82	0,00	0,00	97	2015						
Помидоры ленивые	200	9,50	20,21	20,09	322,50	0,04	15,00	0,20	0,00	0,06	50,16	25,66	61,29	1,15	206,98	83,50	0,00	0,00	306	2005						
Напиток из фруктов	200	0,52	0,00	13,08	55,12	0,00	0,00	14,40	0,00	0,01	12,46	4,52	0,00	0,24	116,99	0,00	0,00	0,20	342	2015						
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	69,00	2,80	0,00	0,00		TV						
Угоща за прием пици:	650	17,55	25,24	65,82	585,37	0,23	22,87	14,78	0,00	0,48	94,48	63,63	150,84	4,70	933,64	134,12	0,00	0,00	0,26							
<b>Углотенный поддник</b>																										
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	200г	6,16	6,32	19,93	179,91	0,06	0,83	12,02	0,08	0,19	171,94	20,67	138,74	0,46	254,26	62,84	0,00	0,00	120	2015						
Каша пшенично-овсяная	200	0,00	0,00	19,90	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	1,90	4,50	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	TK	2015						
Булочка дрожжевая с сахаром	70	6,37	6,68	42,72	256,49	0,08	0,00	0,02	0,10	0,05	14,77	8,68	53,15	0,63	78,74	40,37	0,01	0,02	424	2015						
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TV							
Угоща за прием пици:	435	13,53	14,18	92,83	588,40	0,17	0,83	12,04	0,18	0,25	202,47	38,06	204,39	1,49	359,76	103,73	0,01	0,02								
Всего за день:		44,87	57,44	225,05	1 648,28	0,56	26,53	38,92	1,14	1,03	457,41	145,82	577,02	9,53	1 691,58	292,98	0,04	0,30								

6 День

Премия пишки, наименование блока	Месяц порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецепта	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг					
Каша из злаковых злаков "Гарнец" молочная жидкая с маслом слив.	1800	4,30	0,42	10,42	160,87	0,02	0,60	12,00	0,08	0,14	113,78	33,96	134,80	0,78	202,42	37,83	0,11	0,01	34	2010			
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	60,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	0,00	378	2015			
Молоко стывшее (порционный)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	14	2015			
Хлеб пшеничный	95	2181	1102	17,56	91,10	0,25	0,00	0,00	0,02	1,10	11,00	83,76	0,70	16,18	1,00	0,00	0,00	0,00	TV				
Уточно за прием пишки:	410	11,20	16,32	47,32	389,38	0,18	1,02	12,04	0,08	0,26	224,76	57,16	225,91	1,81	397,01	47,68	0,01	0,00					
<b>2 Завтрак</b>																							
Семь фруктов	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,66	7,24	12,66	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015			
Уточно за прием пишки:	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,66	7,24	12,66	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00					
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с бобовыми (горохом тушеным)	200	4,54	4,43	14,68	117,72	0,15	3,62	0,17	0,00	0,34	31,12	26,15	58,42	1,76	355,22	51,28	0,00	0,00	102	2015			
Котлета Ризик	70	8,28	13,65	7,57	19,719	0,04	0,13	0,15	0,07	0,07	13,06	18,98	58,72	1,56	41,98	17,22	0,00	0,00	403,732	TTK			
Макаронные изделия отварные	130	4,88	2,49	31,20	169,23	0,06	0,00	7,20	0,05	0,02	23,21	9,01	36,21	0,84	55,74	82,66	0,01	0,01	309	2015			
Нанюхи из смеси сырков	200	0,58	0,08	19,82	83,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	349	2015			
Хлеб ржаной	50	3,30	0,80	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00					
Уточно за прием пишки:	650	21,59	21,35	88,97	434,06	0,24	3,75	7,32	0,12	0,47	84,63	62,42	235,85	6,16	521,68	123,96	0,01	0,07					
<b>Уплотненный полдник</b>																							
Пряник творожный с соргом молочным сладким	150,650	23,66	16,08	33,25	402,89	0,10	0,54	12,56	0,74	0,37	240,36	37,43	302,85	1,51	307,87	13,73	0,04	0,03	222	2015			
Чай с молоком сд. сахар	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010			
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,02	0,03	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	TV				
Йогурт	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,01	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	381,40	2,60	0,01	0,00					
Уточно за прием пишки:	580	26,51	17,45	67,42	565,33	0,19	13,66	12,97	0,74	0,42	278,40	61,25	345,62	5,27	719,32	17,43	0,05	0,03					
Всего за день:	59,30	55,52	223,63	1700,20	0,75	22,03	32,53	0,94	1,33	600,44	188,07	820,03	15,78	1638,07	189,07	0,07	0,10						

Приведенный перечень блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Е3, мкг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	Li, мг	F, мг	Na, мг					
Каша гречневая молочная заправленная маслом слив.	180/5	4,49	5,56	19,07	153,85	0,07	0,50	12,02	0,06	0,13	119,21	19,96	127,23	0,43	179,99	36,75	0,07	0,01	36	2010				
Каша с яблоком	180	3,10	2,39	13,19	92,31	0,03	0,47	0,01	0,00	0,11	99,46	21,39	80,72	0,60	172,74	9,10	0,01	0,00	100	2010				
Маггио сливочное (подрумяни)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	14	2015				
Хлеб пшеничный	62	6,63	1,02	17,00	61,70	0,06	0,07	0,07	0,07	0,03	7,70	11,66	20,76	0,70	46,66	1,26	0,03	0,00	TV					
Итого за прием пищи:	410	11,22	16,22	50,39	404,06	0,16	0,97	12,03	0,06	0,26	226,39	52,30	237,70	1,73	398,59	46,11	0,02	0,01						
<b>2 Завтрак</b>																								
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,50	0,71	100,86	0,72	0,00	0,00	409693	2004				
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,50	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00						
<b>Обед</b>																								
Распашанье драник/паштет с терпеной крупой, и сметаной	200	2,20	5,80	14,13	121,63	0,07	5,53	7,38	0,00	0,35	33,67	21,34	58,61	1,17	401,41	47,27	0,00	0,06	96	2015				
Грибы на масле	70	13,48	3,27	3,70	102,81	0,06	1,40	0,22	0,00	0,07	18,49	14,43	89,45	1,00	170,00	18,47	0,06	0,01	TTK					
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,50	3,92	23,39	178,14	0,17	0,00	7,20	0,09	0,09	16,58	93,53	139,18	3,29	196,13	37,78	0,01	0,00	171	2015				
Наливки из яблок	200	0,46	0,10	21,14	89,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,04	9,36	23,22	0,54	166,84	0,00	0,00	0,00	388	2015				
Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	69,00	2,80	0,00	0,00	TV					
Итого за прием пищи:	630	25,96	13,49	86,06	577,70	0,40	6,93	14,80	0,05	0,57	100,38	148,16	354,36	7,99	1002,38	106,24	0,07	0,07						
<b>Успокоительный полдник</b>																								
Ягуль с овсяной с маслом	230	12,54	26,75	23,64	421,52	0,15	28,46	0,30	0,00	0,11	75,11	46,50	104,46	2,31	895,25	100,00	0,01	0,00	142476	2015				
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,57	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010				
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,10	20,96	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,90	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	TV					
Пирожки Малина	50	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	19,15	5,13	31,88	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117					
Итого за прием пищи:	540	18,40	35,61	68,52	765,85	0,26	28,54	0,31	0,09	0,15	113,84	68,35	173,71	3,70	1006,67	103,57	0,01	0,00						
Всего за день:		55,71	65,46	236,28	1807,64	0,82	36,75	27,14	0,22	0,99	452,27	273,40	769,33	14,13	2510,59	256,64	0,10	0,08						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов						
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		С1, мг	С2, мг	С3, мг	С4, мг	С5, мг	С6, мг	С7, мг	С8, мг	С9, мг	С10, мг	С11, мг	С12, мг			С13, мг	С14, мг	С15, мг	С16, мг	С17, мг	С18, мг
<b>Завтрак</b>																									
Каша овсяная молочная жидкая	180	4,76	5,66	20,12	159,12	0,07	0,50	12,02	0,08	0,14	112,52	21,42	114,07	0,83	184,46	44,75	0,00	0,01	35	2010					
Чай с молоком	180	2,07	2,10	11,37	80,61	0,03	0,32	0,02	0,00	0,10	103,27	13,09	71,38	0,35	146,74	6,39	0,00	0,00	378	2015					
Масло сливочное (подсолнеч)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	14	2015					
Хлеб пшеничный из	76	7,73	1,07	17,98	61,70	0,08	0,09	0,10	0,10	0,10	7,71	11,55	76,75	0,70	45,85	1,38	0,00	0,00	14	2015					
Суп (порridge)	10	2,32	2,55	0,00	36,40	0,00	0,07	28,00	0,00	0,03	89,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015					
Итого за прием пищи:	420	13,38	18,88	49,52	424,03	0,16	1,09	38,04	0,08	0,29	314,49	49,52	285,18	1,98	387,85	54,60	0,00	0,01							
<b>2 Завтрак</b>																									
Сок фреш/цитрусовый	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,85	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2015					
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,85	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00							
<b>Обед</b>																									
Борщ из свежей капусты с картофелем/крупяной	200	4,80	6,80	10,56	128,75	0,08	6,63	5,57	0,00	0,36	40,98	22,89	66,38	1,49	270,28	47,17	0,01	0,06	82	2015					
Котлета рыбная	70	17,08	5,94	20,16	201,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Картофельное пюре	130	2,99	4,38	17,54	127,78	0,10	7,98	12,01	0,08	0,11	50,58	24,49	76,06	0,39	697,79	52,18	0,00	0,00	129	2015					
Наливка из яблок/грушевых (квас)	200	0,33	0,00	31,97	130,98	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	27,75	6,99	12,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015					
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	67,00	0,09	0,00	0,00	0,04	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	650	28,60	17,82	96,93	676,49	0,27	14,55	17,56	0,08	0,51	127,41	63,87	201,87	5,44	946,07	102,13	0,01	0,06							
<b>Употребленный алкоголь</b>																									
Оливier натюрельный с зерновым гарниром	150	13,10	12,79	6,77	214,89	0,11	2,38	11,45	1,85	0,35	118,89	24,89	202,73	2,04	282,25	62,28	0,03	0,02	210	2015					
Чай с лимонной содой, сахар	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,32	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	95	2010					
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	TV	2008					
Приник	60	3,54	2,82	45,00	218,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	500	19,72	16,77	78,34	563,43	0,22	2,37	11,45	1,85	0,38	146,03	47,11	289,70	3,82	388,00	63,72	0,03	0,02							
Всего за день:		61,70	83,47	243,21	1733,78	0,69	22,01	67,07	2,01	1,36	597,58	187,74	749,40	13,58	1701,92	220,45	0,04	0,09							

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мкг	Са, мг	Мg, мг	К, мг	Н, мг	Н3, мкг	К, мкг	Л, мкг	П, мкг	Са, мг	Углерод	Сборник рецептур				
Каша овсяная молочная на молоке с маслом слив.	180/5	4,54	5,51	70,11	177,67	0,04	0,50	12,02	0,03	0,13	106,61	14,59	85,43	0,27	166,42	36,75	0,00	0,00	0,00	97	2015					
Копченый напиток на молоке	180	4,05	3,05	22,40	140,40	0,04	0,70	0,02	0,00	0,14	143,97	20,55	106,54	0,34	214,06	12,15	0,00	0,00	0,00	98	2010					
Масло сливочное (подсолнеч)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	14	2015					
Хлеб пшеничный	33	2,03	1,02	17,33	91,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	7,70	11,66	30,75	0,70	45,85	1,76	0,00	0,00	0,00	17	2015					
Итого за прием пищи:	410	12,22	16,83	60,54	455,75	0,15	1,20	12,04	0,03	0,29	260,28	46,78	223,82	1,21	428,33	50,16	0,00	0,00	0,00							
<b>2 Завтрак</b>																										
Копчик	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015					
Итого за прием пищи:	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с мясом	200	5,25	7,10	18,10	153,82	0,11	7,70	0,23	0,50	0,36	37,16	26,70	97,20	1,77	579,08	65,47	0,01	0,05	97	2015						
Бутерб. Сметана	70	10,59	10,20	8,83	180,12	0,05	0,15	0,01	0,00	0,07	9,31	15,24	9,275	1,44	66,83	3,39	0,02	0,00	0,00	116	2015					
Рис отварной	130	3,23	3,65	33,73	194,57	0,03	0,00	12,00	0,08	0,03	22,30	23,41	63,58	0,47	47,27	80,64	0,02	0,01	171	2015						
Напиток на крупе	200	0,52	0,03	13,06	55,12	0,00	0,04	14,40	0,00	0,01	12,46	4,52	0,00	0,24	116,99	0,00	0,00	0,20	342	2015						
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	69,00	2,60	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	650	23,25	21,58	88,44	660,63	0,28	7,98	26,64	0,67	0,51	90,23	79,47	301,93	5,32	878,18	153,30	0,05	0,27								
<b>Углепоненный полдник</b>																										
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/50	23,61	16,06	33,25	402,89	0,10	0,64	12,96	0,74	0,37	240,36	37,43	302,85	1,51	307,87	13,75	0,04	0,03	222	2015						
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010						
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,50	39,30	1,08	0,00	0,00	0,00	17						
Сбитень	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,95	361,40	2,60	0,01	0,00								
Итого за прием пищи:	550	26,51	17,45	76,40	602,84	0,19	13,66	12,97	0,74	0,42	278,54	61,25	345,62	5,27	719,59	17,43	0,05	0,03								
Всего за день:	67,20	61,62	232,58	1 925,42	0,67	24,10	87,65	1,49	1,53	845,05	212,70	1 042,57	12,68	2 024,10	220,98	0,10	0,30									

10 День

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта	Сборник рецептов											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	У, мг	К, мг	К, мг	Л, мг	Т, мг	Са, мг	Углы																			
<b>Завтрак</b>																																						
Каша овсяная молочная мякоть с маком слив.	180,5	4,10	0,96	19,07	151,95	0,07	1,40	1,70	0,00	0,00	0,13	119,28	19,98	127,24	0,43	179,99	37,55	0,02	0,01	36	2010																	
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,99	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,01	0,00	0,00	96	2010																	
Магги сливочное (порridge)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	14	2015																	
Хлеб пшеничный	43	4,83	1,02	17,83	61,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,88	30,76	0,70	46,88	1,26	0,00	0,00	TV																		
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	62,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	18,70	3,64	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	209	2015																	
Итого за прием пищи:	450	12,98	17,28	51,04	429,21	0,15	0,52	12,10	0,96	0,28	0,28	155,56	38,68	221,40	2,23	292,75	46,81	0,04	0,02																			
<b>Завтрак</b>																																						
Компот из свежих яблок (регион)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	4089883	2004																		
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00																				
<b>Обед</b>																																						
Суп картофельный с пшеном и грибами	200	11,41	8,95	48,59	326,07	0,24	4,12	5,49	0,00	0,08	36,81	62,68	187,26	2,45	404,66	64,20	0,02	0,00	102	2015																		
Жаркое по-домашнему с мясом	200	7,96	18,27	25,27	312,47	0,19	12,36	0,34	0,00	0,50	34,38	37,52	91,58	2,08	649,20	88,28	0,01	0,00	4044253	TV																		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	9,24	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	349	2015																	
Напиток из семян льна с кориандром	200	0,58	0,08	19,82	63,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00																			
Итого за прием пищи:	650	23,15	27,90	110,38	808,06	0,52	16,48	5,83	0,00	0,67	88,40	111,51	322,33	6,50	1322,70	155,25	0,03	0,00																				
<b>Уютный обед</b>																																						
Малярские	200	8,43	8,91	56,31	343,69	0,10	0,00	12,02	0,28	0,08	25,02	15,32	78,45	1,61	104,66	2,56	0,01	0,02	207	2011																		
Каша пшенично-овсяная	200	0,00	0,00	19,90	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,38	1,90	4,50	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	TV																			
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,00	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TV																			
Слив (порridge)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,00	68,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015																		
Итого за прием пищи:	430	12,25	12,44	86,49	512,09	0,13	0,07	38,02	0,26	0,12	128,78	27,32	147,95	2,11	140,22	3,28	0,01	0,02																				
Всего за день:		48,52	58,38	262,23	1809,38	0,81	19,38	55,95	1,22	1,08	384,40	181,50	895,24	11,55	1856,63	206,06	0,08	0,13																				

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Ся, мг	Нй, мг	Н, мг	Нс, мг	Нс, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Ва, мг				
Итого за весь период	539,80	569,70	2 609,80	18 001,20	7,34	279,12	587,64	10,69	13,63	5 785,76	2 029,75	7 970,62	134,92	19 620,00	2 446,16	0,76	1,47					
Оригинала меню за весь период	64,00	60,00	261,00	1 800,00	0,79	77,41	58,76	1,07	1,36	579,59	202,99	797,06	13,49	1 922,00	244,62	0,08	0,15					
Сравнение Белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	12,54	31,31	56,15																			

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

Категория питающихся	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Употребляемый продукт
3-7 лет	421	180	655	527