



Утверждено
Приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад № 92» КГО
№ 21-09 от « 14 » марта 2024 г.
«Об утверждении 20-ти дневного меню»

20-дневное меню
для детей, пребывающих в
МАДОУ «Детский сад № 92» КГО
5-ти разовое питание
(завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)

с 1,5 до 3 лет

МЕНЮ

МЕНЮ

МЕНЮ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ Т.К. № 184 160	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ Т.К. № 189 150	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 184 160	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ С САХАРОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ Т.К. № 41 40	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ Т.К. № 189 150	КАША РИСОВАЯ Т.К. № 415 160	СУП. МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ Т.К. № 112 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 189 150	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ИЗМОМОМ Т.К. № 177 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ Т.К. № 189 150
БАТОН С МАСЛОМ Т.К. № 3 20	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ Т.К. № 30	БАТОН С ДЖЕМОМ Т.К. № 2 20	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ Т.К. № 214 120	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ Т.К. № 3 30	БАТОН С МАСЛОМ Т.К. № 2 20	БАТОН С ДЖЕМОМ Т.К. № 2 30	БАТОН С МАСЛОМ Т.К. № 2 20	БАТОН С ДЖЕМОМ Т.К. № 2 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. № 3 30
КАКАО С МОЛОКОМ Т.К. № 397 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 379 170	КАКАО Т.К. № 433 170	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с. ВИТАМИН. 30	КАКАО С МОЛОКОМ Т.К. № 397 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395 170	КАКАО С МОЛОКОМ Т.К. № 397 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395 180	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К. № 433 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395 170
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. № 442 150	БАНАН СВЕЖИЙ 120	СОК АБРИКОСОВЫЙ Т.К. № 442 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. 442 150	СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т.К. 442 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. 442 150	БАНАН СВЕЖИЙ Т.К. № 140	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. 442 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ Т.Е. 6 150	БАНАН СВЕЖИЙ 140
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ Т.К. № 99 150	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ Т.К. № 18 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С КУКУРУЗОЙ (2 ВАРИАНТ) Т.К. № 49 40	СУП РЫБНЫЙ С ЯЙЦОМ Т.К. № 101 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С ИЗМОМОМ Т.К. № 38 40	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ Т.К. № 86 150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ Т.К. 65 40	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ Т.К. № 17 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ Т.К. № 24 40	РАССОЛЬНИК Т.К. № 73 170
КАПУСТА ТУШЕНАЯ Т.К. № 3365 100	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ Т.К. № 95 150	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ Т.К. № 94 150	КАША РИСОВАЯ РАССЫПАЧАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 323 100	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ Т.К. № 56 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ Т.К. № 386 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ Т.К. № 98 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ Т.К. № 67 150	БОРЩ Т.К. № 56 150	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ Т.К. № 256 70
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ Т.К. № 286 50	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОЛОКОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 520 110	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ Т.К. № 210 130	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) Т.К. № 268 70	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПАЧАЯ С МАСЛОМ Т.К. № 323 110	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ Т.К. № 279 130	КАША ГОРОХОВАЯ С МАСЛОМ Т.К. № 181 110	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ Т.К. № 292 150	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ Т.К. № 339 120
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 30	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ Т.К. № 261 50	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347 20	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 20	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ПАРОВЫЕ Т.К. № 282 60	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 40	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 20	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ Т.К. № 306 60	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН 20	СОУС СМЕТАННЫЙ №330 30	ХЛЕБ - РЖАНО ЗАВАРНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 45	СОУС ТОМАТНЫЙ Т.К. №348 20	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА Т.К. № 376 150	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 45	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. № 402 170	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 40	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 1 с. ВИТАМИН 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. № 372 170	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. № 372 160	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. № 372 160	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 40	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ Т.К. № 440 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ Т.К. № 376 180
	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	НАПИТОК КЛОУВЕННЫЙ Т.К. № 437 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.К. № 375 170	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 40		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПИГОВНИКА Т.К. № 441 150			
	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ "Т.К. № 438 180								
Полдник									
КЕФИР С САХАРОМ Т.К. № 435 180	ВАФЛИ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. № 400 160	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ Т.К. № 451 40	МАШНИК Т.К. № 202 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА Т.К. № 454 40	ПРЯНИК 20	КЕКС "ДЕТСКИЙ" Т.К. 489 40	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. 392 160	
ПРЯНИК 20	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. № 394 180	БУЛОЧКА "К ЗАВТРАК" Т.К. № 480 40	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. № 400 160	КЕФИР С САХАРОМ Т.К. № 401 160	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. № 400 160	ЙОГУРТ Т.К. № 180 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. № 400 160	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ Т.К. № 467 40	
Ужин									

МЕНЮ для Группы раннего возраста (от 1,5-до 3лет)12 часов

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
КАША "ДРУЖБА" Т.К №р 190 155	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К №р 184 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СЛАДКИЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К №р 112 150	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ Т.К №р 219 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУДС" ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К №р 184 150	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К №р 321 130	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ Т.К №р 189 150	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ Т.К №р 167 150	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ Т.К №р 217 150	КАША "ЯНТАРНАЯ" Т.К №р 187 150
БАТОН С МАСЛОМ Т.К №р 2 25	БАТОН С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ Т.К №р 2 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ Т.К №р 3 30	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 С ВИТАМИН. 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Т.К №р 3 30	СЕЛЬДЬ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ Т.К №р 60 30	БАТОН С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К №р 1 30	БАТОН С ДЖЕМОМ Т.К №р 1 30	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 С ВИТАМИН. 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ Т.К №р 30
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К №р 433 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К №р 395 170	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К №р 433 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К №р 395 170	КАКАО С МОЛОКОМ Т.К №р 397 170	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 С ВИТАМИН 30	КАКАО С МОЛОКОМ Т.К №р 397 170	КАКАО С МОЛОКОМ Т.К №р 397 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К №р 395 170	КАКАО С МОЛОКОМ Т.К №р 397 170
БАНАН СВЕЖИЙ 130	СОК АБРИКОСОВЫЙ Т.К 442 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К 442 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К 442 150	БАНАН СВЕЖИЙ 140	СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т.К 442 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К 442 150	БАНАН СВЕЖИЙ Т.К №р 120
II Завтрак									
Обед									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ Т.К 7 40	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" Т.К 29 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Т.К 39 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ Т.К 42 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Т.К 45 40	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И СМЕТАНОЙ Т.К №р 94 150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ Т.К 39 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ Т.К №р 104 150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ Т.К 71 40
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) Т.К №р 110 150	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И СОЛЕННЫМ ОГУРЧИКОМ Т.К №р 89 101 150	РАССОЛЬНИК (НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И СОЛЕННЫМ ОГУРЧИКОМ Т.К №р 89 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ Т.К 108 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ С ГРЕНКАМИ Т.К №р 79 170	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ Т.К №р 142 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ Т.К №р 83 170	СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ Т.К 107 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Т.К 204 110	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ Т.К №р 66 150
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОЛОКОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К №р 520 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Т.К №р 204 100	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ Т.К 298 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Т.К. 414 110	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К №р 181 100	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 40	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ Т.К 279 150	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ Т.К 262 155	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ Т.К №р 255 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К 225 160
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ Т.К 306 60	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ Т.К 272 50	СОУС МОЛОЧНЫЙ №р 326 20	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ Т.К 290 70	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ИЛИ КУРЫ Т.К №р 278 70	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.К 375 160	СОУС ТОМАТНЫЙ №р 348 20	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 40	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 С ВИТАМИН 20	СОУС ТОМАТНЫЙ №р 348 20	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.К №р 375 150	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.К №р 375 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ * Т.К 401 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К №р 372 150
ХЛЕБ КРЕСТ 1 С ВИТАМИН. 20	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 С ВИТАМИН. 20	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. №р 402 170	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К №р 372 160	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К №р 372 160	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К №р 372 160	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К №р 372 160	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. №р 402 150	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ Т.К 437 160	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. №р 402 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. №р 402 150						
Полдник									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К №р 400 180	РАССТАВАЙ С РЫБОЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА Т.К 4653 40	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА Т.К 462 40	ЗЕФИР 20	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬЕЙ С КАРТОШКОЙ Т.К №р 451 40	КЕФИР С САХАРОМ Т.К. 435 160	ПЕЧЕНЬЕ "ТВОРОЖН ОЕ.", Т.К 10 20	КЕКС ЗДОРОВЬЕ Т.К 490 20	ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ Т.К 458 40	ПРЯНИКИ 20

ПРЯНИКИ 20	КИСЕЛЬ Т.К 411 180	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. нр 392 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К 400 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К 400 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К 400 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К 400 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К 400 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К 400 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К 407 180	ЙОГУРТ 2,5 ЖИРНОСТИ Т.К 407 180	КИСЕЛЬ Т.К 406 180
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (ПАРОВЫЕ) Т.К 243 180	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К 198 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА Т.К нр 237 180	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К нр 124 180	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ Т.К нр 158 180	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С ТВОРОГОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К 256 180	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К 256 180	РЫБА, ТУШЕННАЯ ГОРБУША В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Т.К нр 231 180	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СЛАДКОЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К нр 227 180	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ Т.К нр 198 180	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ ПАРОВЫЕ Т.К нр 243 180
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) Т.К 350 20	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 30	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К нр 392 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 180	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К нр 392 180	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К 392 180	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К нр 392 180	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К нр 392 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 180	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К нр 392 180

УЖИН

1 день

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	Св, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Ca, мг	Se, мг			
Завтрак																				
160	6,63	4,58	17,40	119,36	0,08	0,43	0,01	0,59	0,10	84,96	31,18	114,08	0,73	181,87	8,54	0,01	0,00	184	2008	
20	3,77	1,21	7,19	37,95	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,11	4,59	12,02	0,27	20,40	0,54	0,00	0,00	1	2008	
170	2,36	2,77	8,99	69,08	0,02	0,49	0,02	0,00	0,10	100,01	13,17	70,92	0,17	145,74	8,50	0,00	0,00	397	2011	
350	12,76	8,56	33,58	226,39	0,12	0,92	0,03	0,59	0,21	199,08	48,94	197,02	1,17	348,01	17,58	0,01	0,00			
II Завтрак																				
150	0,15	0,73	14,70	66,93	0,01	1,20	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	389	2011	
150	0,15	0,73	14,70	66,93	0,01	1,20	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00			
Обед																				
150	4,86	7,41	13,67	116,70	0,12	2,76	0,12	1,38	0,00	23,71	24,50	80,04	1,66	352,59	4,03	0,03	0,00	99	2008	
100	0,85	2,55	8,40	47,27	0,03	23,81	0,05	0,10	0,00	0,05	64,40	21,25	42,68	1,32	266,55	4,14	0,01	0,00	336	2012
50	16,59	10,87	0,29	193,71	0,02	0,14	0,00	3,50	0,00	0,06	8,24	11,17	92,79	1,35	201,97	4,43	0,03	0,00	286	2008
30	0,26	1,83	12,34	59,35	0,04	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008
20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
170	0,00	0,00	5,52	22,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	402	2008	
520	22,68	24,24	49,95	485,09	0,23	26,71	0,17	6,03	0,00	20,20	105,45	67,99	254,12	5,77	887,88	14,28	0,07	0,00		
Полдник																				
180	4,37	5,06	12,79	115,82	0,05	0,50	0,03	0,13	0,00	0,21	183,71	20,16	136,80	0,14	262,98	16,20	0,03	0,00	435	2012
20	0,91	1,14	14,55	71,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,62	9,00	0,14	14,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
200	5,28	6,20	27,34	186,82	0,06	0,50	0,03	0,13	0,00	0,21	185,69	21,78	145,80	0,28	277,18	16,20	0,03	0,00		
Ужин																				
180	19,83	19,88	30,00	367,76	0,07	2,88	0,10	2,85	0,33	0,31	212,81	33,74	252,14	1,24	384,12	8,86	0,03	0,03	234	2008
40	0,24	2,96	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,86	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008
180	0,00	0,04	4,92	19,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,97	1,46	1,48	0,15	5,33	0,00	0,00	0,00	394	2012
400	20,07	22,88	54,39	479,53	0,12	2,89	0,10	3,43	0,33	0,33	225,06	47,08	283,86	2,11	441,05	8,86	0,04	0,03		
60,94	62,61	179,96	1 444,76	0,54	32,22	0,33	10,18	0,33	0,96	723,73	191,19	890,25	11,22	2 134,12	58,42	0,15	0,03			

2 день

№ п/п	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур					
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	А, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	С, мг	Е, мг	Д, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Se, мг	
Завтрак																											
	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ Т.К. № 189	150	5,55	3,79	17,58	0,07	0,38	0,03	0,50	0,07	0,09	81,14	19,87	85,10	0,47	139,95	7,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ Т.К.3	30	5,45	2,41	7,20	88,12	0,02	0,01	0,05	0,13	0,08	47,05	6,67	37,13	0,31	26,12	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 279	170	2,06	2,48	8,98	64,99	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	91,67	11,65	64,06	0,12	128,62	7,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
	Итого за прием пищи:	350	13,06	8,68	33,76	289,31	0,11	0,83	0,09	0,63	0,15	219,86	38,19	186,29	0,90	294,69	15,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																											
	БАНАН СВЕЖИЙ	120	0,60	1,80	25,20	115,20	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	Итого за прием пищи:	120	0,60	1,80	25,20	115,20	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																											
	САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ Т.К.18	40	3,15	0,95	3,15	45,97	0,05	17,50	0,09	1,51	0,00	0,04	21,81	17,20	34,74	1,03	215,59	2,50	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18	2008
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ Т.К. № 95	150	7,60	5,88	6,84	106,73	0,05	5,12	0,13	0,29	0,00	0,06	27,02	17,72	70,19	1,07	312,59	5,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2008
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОЛОКОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 520	110	3,15	2,67	16,54	88,27	0,09	7,85	0,01	0,10	0,00	0,09	40,03	23,21	70,74	0,91	587,22	7,29	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	520	2008
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ Т.К.261	50	8,11	15,94	2,03	164,19	0,18	11,88	5,63	3,25	0,00	1,38	7,37	13,39	228,49	5,07	252,86	5,72	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	261	2008
	СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	1,12	0,43	1,81	22,44	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,43	1,05	5,52	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	330	2011	
	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	40	0,35	2,65	16,96	81,58	0,07	0,00	0,88	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ "Т.К.438	180	0,09	0,09	6,99	29,70	0,01	0,90	0,00	0,14	0,00	10,93	3,31	2,24	0,45	63,54	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
	Итого за прием пищи:	620	23,69	30,09	64,05	584,82	0,47	43,26	5,87	6,56	0,00	1,62	125,93	89,42	461,84	10,53	1 523,17	23,95	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																											
	ВАФЛИ	20	0,96	0,81	22,49	100,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,32	2,70	9,72	0,41	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. № 394	180	2,62	3,08	9,76	75,68	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	114,13	13,55	79,24	0,23	163,01	9,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2012
	Итого за прием пищи:	200	3,58	3,89	32,25	175,69	0,04	0,57	0,02	0,00	0,00	118,45	16,25	88,96	0,64	205,01	9,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																											
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ Т.К. № 267	180	6,86	15,94	15,00	169,61	0,15	16,07	0,70	1,93	0,16	79,70	73,42	253,06	2,16	872,22	128,06	0,55	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	267	2012
	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	40	0,24	2,96	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 392	180	0,00	0,04	5,89	23,76	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,37	2,43	1,48	0,15	5,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
	Итого за прием пищи:	400	7,10	18,94	40,36	285,26	0,20	16,08	0,70	2,71	0,16	96,35	87,73	284,78	3,03	929,51	128,06	0,56	-0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Всего за день:		48,03	63,40	195,62	1 453,28	0,87	72,74	6,71	9,90	0,31	2,22	570,19	281,99	1 055,47	15,82	3 369,98	177,21	0,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг	С, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																							
КАША ЯЧМЕВЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 184	160	5,04	4,58	17,18	114,68	0,06	0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	124,04	19,37	126,96	0,40	188,74	9,60	0,01	0,01	0,01	184	2008	
БАТОН С ДЖЕМОМ Т.К. нр 2	20	0,45	1,18	11,05	52,62	0,02	0,80	0,00	0,38	0,00	0,01	4,28	5,58	13,47	0,32	26,65	0,54	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАКАО Т.К. нр 433	170	3,18	3,73	11,51	90,58	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,13	130,84	16,58	95,34	0,22	195,38	11,48	0,00	0,00	0,00	433	2008	
Итого за прием пищи:	350	8,67	9,49	39,74	257,88	0,11	2,01	0,04	0,38	0,00	0,26	259,17	41,53	235,77	0,94	410,77	21,62	0,01	0,01	0,01			
II Завтрак																							
СОК АБРИКОСОВЫЙ Т.К. 442	200	0,00	1,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	0,00	1,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С КУКУРУЗОЙ (2 ВАРИАНТ) Т.К. нр 49	40	4,84	6,26	34,39	206,80	0,16	32,90	0,04	1,05	0,00	0,09	49,03	58,02	157,20	2,37	299,57	2,10	0,04	0,01	0,04	49	2011	
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ Т.К. нр 94	150	9,01	6,80	15,42	168,46	0,09	6,45	0,21	1,70	0,00	0,09	29,14	27,74	102,74	1,53	553,49	6,70	0,04	0,00	0,04	94	20058	
ЗАПЕКАНКА КАРТОВЕЛЬНАЯ С МЯСОМ Т.К. нр 210	130	15,42	15,59	18,02	275,44	0,13	9,02	0,02	1,83	0,12	0,16	25,05	36,73	176,27	2,68	881,20	12,17	0,07	0,00	0,00	210	2013	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	20	1,62	0,36	1,12	8,98	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,01	9,43	1,33	6,87	0,02	14,35	0,75	0,00	0,00	0,00	347	2012	
ХЛЕБ - РЖАНО ЗАВАРНОЙ	45	0,40	2,98	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2023	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 1 с. ВИТАМИН	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	1	2023		
НАПИТОК КЛУКВЕННЫЙ Т.К. 437	180	0,05	0,11	6,64	29,61	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,44	4,79	2,31	0,13	28,46	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	585	31,46	33,58	104,40	827,01	0,48	49,86	0,27	5,96	0,12	0,40	135,33	143,10	499,66	8,89	1 864,07	24,24	0,15	0,01	0,15			
Полдник																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. нр400	160	3,88	4,50	7,45	83,81	0,04	0,83	0,03	0,00	0,00	0,17	163,20	17,92	115,20	0,13	233,60	14,40	0,00	0,00	0,00	400	2012	
БУЛОЧКА "ЗАВТРАК" Т.К. нр480	40	2,23	3,86	19,96	109,74	0,04	0,40	0,00	0,27	0,62	0,03	13,76	5,88	33,75	0,30	65,60	0,78	0,01	0,01	0,01	480	2012	
Итого за прием пищи:	200	6,11	8,36	27,41	193,55	0,08	1,23	0,03	0,27	0,62	0,20	176,96	23,80	148,95	0,43	299,20	15,18	0,01	0,01	0,01			
Ужин																							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ Т.К. 74	180	16,76	25,41	22,90	316,03	0,05	0,27	0,07	0,12	0,13	0,28	195,00	26,83	296,36	0,63	170,55	1,27	0,04	0,04	0,04	74	2010	
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. нр 392	200	0,00	0,04	5,60	22,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,18	2,61	1,48	0,15	5,74	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	400	16,88	26,83	38,23	384,57	0,07	0,28	0,07	0,51	0,13	0,29	208,32	35,38	272,96	1,14	202,09	1,27	0,04	0,04	0,04			
Всего за день:		63,12	79,36	235,18	1 773,01	0,78	61,38	0,95	7,12	0,27	1,23	819,78	263,81	1 193,34	11,80	3 266,13	62,31	0,21	0,07	0,21			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ С САХАРОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ Т.К.НР 41	40	3,95	1,01	6,61	67,09	0,04	1,60	1,59	2,18	0,00	0,05	36,74	27,36	39,67	0,72	160,04	4,00	0,04	0,00	41	2012		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ Т.К.НР 214	120	14,70	10,45	2,11	138,94	0,05	0,17	0,20	1,54	1,69	0,32	74,91	12,16	156,92	1,78	155,22	18,29	0,04	0,02	214	2008		
ХЛЕБ КРЕСТ, 1 с ВИТАМИН.	30	0,18	2,22	14,60	68,61	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К.НР 379	170	2,20	2,66	11,38	76,62	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,69	12,56	68,80	0,14	137,92	8,16	0,00	0,00	379	2011		
Итого за прием пищи:	360	21,03	16,34	34,70	361,66	0,16	2,24	1,80	4,31	1,69	0,48	215,55	60,99	288,07	3,18	491,88	30,45	0,08	0,02				
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К.442	150	0,15	0,75	15,15	69,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,15	0,75	15,15	69,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00				
Обед																							
СУП РЫБНЫЙ С ЯЦЛОМ Т.К.НР 101	150	12,14	12,41	14,05	180,64	0,16	7,10	0,23	1,94	0,11	0,14	25,51	35,03	149,65	1,27	662,94	30,75	0,22	0,02	101	2008		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К.НР 323	100	4,41	1,42	14,41	68,47	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	0,01	1,77	9,02	27,07	0,18	20,01	0,28	0,01	0,00	323	2008		
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) Т.К.НР 268	70	8,00	15,11	2,47	102,57	0,08	0,42	0,04	0,42	0,23	0,17	88,73	46,56	227,71	0,88	423,90	126,60	0,51	0,01	268	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	6,48	0,59	4,15	48,65	0,01	0,66	0,11	1,32	0,00	0,01	7,87	3,87	9,36	0,18	40,03	0,63	0,00	0,00	364	2008		
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	45	0,40	2,88	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,89	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	2008	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К.372	170	0,20	0,40	12,92	57,48	0,02	3,40	0,01	0,32	0,00	0,01	27,87	12,99	12,55	0,83	182,61	1,36	0,01	0,00	372	2012		
Итого за прием пищи:	555	31,63	32,91	67,08	549,59	0,36	11,58	0,39	5,08	0,34	0,38	159,95	116,02	465,49	5,14	1 390,69	162,14	0,75	0,03				
Полдник																							
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	1,90	1,46	14,43	80,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	3,60	16,20	0,38	22,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
ЙОГУРТ 2.5% ЖИРНОСТИ Т.К.180	180	4,50	5,04	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	180	2008		
Итого за прием пищи:	200	6,40	6,50	22,55	182,62	0,06	1,26	0,05	0,00	0,00	0,32	221,22	28,80	187,20	0,38	284,80	0,00	0,04	0,00				
Ужин																							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ СОУСОМ Т.К.НР 258	180	7,86	6,78	28,18	173,31	0,13	4,89	4,62	1,83	0,25	0,24	170,11	87,49	180,23	2,44	568,72	18,86	0,12	0,00	258	2008		
ХЛЕБ КРЕСТ, 1 с ВИТАМИН.	40	0,24	2,96	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К.394	180	2,18	2,59	13,99	86,63	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	97,06	12,10	67,02	0,29	139,42	8,10	0,00	0,00	394	2012		
Итого за прием пищи:	400	10,28	12,33	61,64	351,86	0,20	5,37	4,63	2,61	0,25	0,36	275,45	111,47	277,49	3,45	759,74	26,96	0,13	0,00				
Всего за день:		69,49	68,93	201,12	1 504,63	0,80	23,45	6,87	12,00	2,28	1,56	882,67	323,28	1 228,75	14,25	3 107,11	221,05	1,00	0,05				

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
			Жир, г	Белки, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ Т.К. № 189	6,15	3,62	16,56	101,49	0,03	0,38	0,01	0,38	0,00	0,08	79,66	11,10	64,40	0,19	127,04	6,62	0,00	0,00	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ Т.К. № 3	7,80	3,00	7,44	67,97	0,03	0,02	0,01	0,02	0,00	0,03	65,93	8,10	48,15	0,34	27,53	0,54	0,00	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ Т.К. № 387	2,62	3,07	9,27	73,77	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	110,14	14,64	78,63	0,20	161,69	9,39	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	16,57	9,69	33,27	243,23	0,09	0,94	0,04	0,40	0,00	0,22	255,75	33,84	191,18	0,73	316,26	16,55	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т.К. 442	0,00	0,45	24,75	102,00	0,03	9,00	0,09	0,00	0,00	0,06	7,50	18,00	22,50	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	0,00	0,45	24,75	102,00	0,03	9,00	0,09	0,00	0,00	0,06	7,50	18,00	22,50	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ Т.К. 38	3,39	1,58	10,28	79,61	0,04	15,10	0,25	1,58	0,00	0,04	43,44	18,05	35,19	1,35	261,54	3,00	0,01	0,00	38	2008
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ Т.К. № 56	12,63	7,29	9,59	157,34	0,04	6,85	0,18	1,63	0,00	0,08	48,17	26,82	87,81	1,80	380,08	8,76	0,03	0,00	56	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ Т.К. № 323	3,68	1,40	9,78	49,06	0,01	0,00	0,00	0,56	0,00	0,01	6,87	5,73	43,67	0,27	25,91	0,00	0,01	0,01	184	2008
КОПЛЕТЫ, РУБЕЛЕННЫЕ ПАРОВЫЕ Т.К. № 282	14,38	12,68	0,05	151,25	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,07	5,92	12,45	105,28	1,51	228,24	5,04	0,04	0,00	282	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ Т.К. №348	2,83	0,30	1,53	9,91	0,01	0,61	0,03	0,04	0,00	0,01	2,26	2,16	3,47	0,09	31,20	0,36	0,00	0,00	348	2012
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	без номера	2008
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	0,35	2,65	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	без номера	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.К. 375	0,10	0,25	11,49	49,68	0,01	20,40	0,00	0,18	0,00	0,01	14,40	8,44	7,57	0,30	89,99	0,26	0,00	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	37,48	27,63	69,41	624,37	0,23	42,96	0,46	5,66	0,00	0,26	132,40	87,19	332,91	7,28	1 097,16	19,66	0,09	0,01		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ Т.К. № 451	6,21	3,40	14,82	100,67	0,04	10,89	0,01	0,89	0,02	0,05	49,25	13,18	43,85	0,75	156,71	3,71	0,01	0,01	451	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. №400	3,88	4,50	7,45	83,81	0,04	0,83	0,03	0,00	0,00	0,17	163,20	17,92	115,20	0,13	233,60	14,40	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	10,09	7,90	22,27	184,48	0,08	11,72	0,04	0,89	0,02	0,22	212,45	31,10	158,85	0,88	390,31	18,11	0,01	0,01		
Ужин																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ Т.К. № 206	11,78	6,81	13,75	143,48	0,03	0,06	0,03	0,48	0,00	0,06	176,25	11,73	109,14	0,50	43,91	0,30	0,01	0,01	206	2012
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	0,24	2,96	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	208	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	2,18	2,59	10,12	71,14	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	96,99	12,10	67,02	0,29	139,30	8,10	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	14,20	12,36	43,34	306,51	0,10	0,54	0,04	1,26	0,00	0,18	281,52	35,71	206,40	1,51	234,81	8,40	0,02	0,01		
Всего за день:	78,34	58,03	193,04	1 460,59	0,53	65,16	0,67	8,21	0,02	0,94	889,62	205,84	911,84	10,70	2 266,54	62,72	0,12	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Жиры, г	Белки, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ Т.К.нр 415	160	4,22	2,58	15,96	89,44	0,02	0,27	0,01	0,07	0,00	0,06	56,75	13,63	58,75	0,19	91,62	4,87	0,01	0,00			
БАТОН С МАСЛОМ Т.К.нр 2	20	4,06	1,17	7,34	41,01	0,02	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	2,97	4,46	11,48	0,27	19,65	0,54	0,00	0,00			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К.нр 395	170	2,05	2,50	10,05	69,37	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,09	91,85	11,92	64,69	0,14	129,55	7,65	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	350	10,34	6,25	33,35	199,82	0,06	0,71	0,02	0,45	0,00	0,16	151,57	30,01	134,92	0,60	240,83	13,06	0,01	0,00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К.442	150	0,15	0,75	15,15	69,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	150	0,15	0,75	15,15	69,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00			
Обед																						
СУП-ПАЦША ДОМАШНЯЯ Т.К.нр 86	150	9,36	6,37	9,67	136,80	0,03	0,42	0,03	1,39	0,08	0,05	15,02	8,42	57,02	0,62	80,97	2,61	0,04	0,01			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОМ Т.К.нр 386	150	20,50	18,37	17,06	311,43	0,10	38,50	0,15	2,08	0,00	0,19	102,96	47,85	186,19	3,24	622,78	11,97	0,12	0,02			
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	40	0,35	2,65	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА Т.К.376	150	0,07	0,33	14,41	60,29	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	17,05	7,04	17,42	0,41	125,11	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	510	30,40	29,20	67,83	636,04	0,24	38,92	0,18	4,74	0,08	0,29	146,38	76,85	310,55	6,23	909,06	16,82	0,16	0,03			
Полдник																						
МАННИК Т.К.нр 202	40	7,29	3,09	11,72	95,88	0,02	0,13	0,03	1,32	0,22	0,07	32,62	5,68	43,91	0,35	65,12	4,27	0,01	0,00			
КЕФИР С САХАРОМ Т.К.нр 401	160	3,87	4,49	10,35	98,68	0,06	1,08	0,04	0,11	0,00	0,26	185,72	21,66	146,97	0,15	225,99	13,92	0,03	0,00			
Итого за прием пищи:	200	11,16	7,58	22,07	194,56	0,08	1,21	0,07	1,43	0,22	0,33	218,34	27,34	190,88	0,50	291,11	18,19	0,04	0,00			
Ужин																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СПАДКИЕ С ДЖЕМОМ Т.К.нр 231	180	17,91	20,44	29,47	345,04	0,06	3,06	0,10	2,67	0,53	0,27	143,54	23,65	214,74	1,05	179,71	5,06	0,04	0,03			
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	40	0,24	2,96	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К.392	180	0,00	0,04	5,50	22,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,36	2,43	1,48	0,15	5,67	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	400	18,15	23,44	54,44	459,14	0,11	3,07	0,10	3,45	0,53	0,29	160,18	37,96	246,46	1,92	235,98	5,06	0,05	0,03			
Всего за день:		70,20	67,22	192,84	1 558,56	0,51	46,91	0,37	10,07	0,83	1,09	686,97	178,16	893,31	11,35	1 656,98	54,63	0,26	0,06			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Углевод		Витамины		Минеральные вещества										Сборник рецептов	
	Жиры, г	Белки, г	Углевод, г	Кал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
Завтрак																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ Т.К. нр 112	5,23	5,84	19,29	137,19	0,06	0,78	0,02	0,32	0,00	0,16	155,60	18,96	119,75	0,39	237,51	13,73	0,00	112
БАТОН С ДЖЕМОМ Т.К.2	0,23	1,84	16,35	74,21	0,04	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	6,66	8,60	21,11	0,48	41,10	0,81	0,00	2
КАКАО С МОЛОКОМ Т.К. нр 387	2,62	3,07	10,43	78,43	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	110,16	14,64	78,63	0,20	161,72	9,39	0,00	397
Итого за прием пищи:	8,08	10,75	46,07	289,83	0,13	2,52	0,04	0,32	0,00	0,28	272,42	42,20	219,49	1,07	440,33	23,93	0,00	0,00
II Завтрак																		
БАНАН СВЕЖИЙ Т.К.5	0,70	2,10	29,40	134,40	0,06	14,00	0,04	0,00	0,00	0,07	11,20	58,80	39,20	0,84	487,20	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	0,70	2,10	29,40	134,40	0,06	14,00	0,04	0,00	0,00	0,07	11,20	58,80	39,20	0,84	487,20	0,00	0,00	0,00
Обед																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ Т.К.65	2,45	0,70	2,96	37,32	0,02	2,64	0,45	1,13	0,07	0,03	13,39	8,44	17,22	0,64	88,64	1,88	0,01	65
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОМ Т.К. нр 98	7,47	5,05	6,39	116,89	0,04	4,81	0,13	1,53	0,00	0,05	26,91	16,02	60,49	0,95	224,23	4,12	0,02	98
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ Т.К. нр 279	13,42	16,63	15,68	249,89	0,05	0,14	0,05	0,82	0,36	0,17	41,43	25,89	178,46	2,07	306,88	10,91	0,05	279
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	1,95	0,26	1,49	24,77	0,01	0,61	0,03	0,88	0,00	0,01	2,93	2,20	3,64	0,09	31,22	0,36	0,00	348
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	0,38	2,89	18,50	89,03	0,06	0,00	0,00	0,99	0,00	0,03	7,29	7,70	35,24	1,62	61,20	2,52	0,00	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К.372	0,19	0,37	12,53	55,56	0,01	3,20	0,01	0,30	0,00	0,01	26,33	12,23	11,81	0,78	171,88	1,28	0,01	372
Итого за прием пищи:	25,86	25,90	57,55	573,46	0,19	11,40	0,67	5,85	0,43	0,30	118,28	72,48	306,86	6,15	884,15	21,07	0,09	0,01
Полдник																		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА Т.К. нр 454	3,09	4,42	34,71	178,45	0,06	0,03	0,01	0,74	0,07	0,04	10,63	7,41	40,12	0,58	77,95	1,24	0,01	454
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К.400	3,88	4,50	7,45	83,81	0,04	0,83	0,03	0,00	0,00	0,17	163,20	17,92	115,20	0,13	233,60	14,40	0,00	400
Итого за прием пищи:	6,97	8,92	42,16	262,26	0,10	0,86	0,04	0,74	0,07	0,21	173,83	25,33	155,32	0,71	311,55	15,64	0,01	0,01
Ужин																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ Т.К.294	4,48	13,63	7,59	129,98	0,15	9,93	4,39	1,07	0,12	1,10	13,36	16,68	205,47	4,27	239,92	6,09	0,14	0,03
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	0,24	2,96	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. нр 392	0,00	0,04	3,57	14,45	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	2,43	1,48	0,15	5,61	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	4,72	16,63	30,63	236,32	0,20	9,94	4,39	1,85	0,12	1,12	29,96	30,99	237,19	5,14	297,13	6,09	0,15	0,03
Всего за день:	46,33	64,30	205,81	1 496,27	0,68	38,72	5,18	8,56	0,62	1,98	605,69	229,60	958,06	13,91	2 420,36	66,73	0,25	0,05

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
			Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																									
189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Ток нр	150	7,93	4,38	19,96	123,20	0,08	0,38	0,01	0,52	0,00	0,00	0,00	0,08	81,84	23,61	94,86	0,60	149,74	7,52	0,01	0,00	0,00	189	2008
	БАТОН С МАСЛОМ Т.К нр 2	20	3,95	1,17	7,34	40,91	0,02	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,01	2,97	4,46	11,48	0,27	19,65	0,54	0,00	0,00	0,00	3	2008
	КОВЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К нр 395	180	2,06	2,48	6,98	64,99	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	91,67	11,65	64,06	0,12	128,62	7,65	0,00	0,00	0,00	395	2012
	Итого за прием пищи:	350	13,94	8,03	36,28	229,10	0,12	0,82	0,02	0,90	0,00	0,00	0,00	0,18	176,48	39,72	170,40	0,99	298,01	15,71	0,01	0,00	0,00		
II Завтрак																									
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К 442	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
	Итого за прием пищи:	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																									
	САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ Т.К 17	40	5,04	0,36	1,10	51,17	0,01	4,38	0,02	2,17	0,00	0,00	0,00	0,02	15,39	6,32	18,32	0,45	64,78	1,20	0,01	0,00	0,00	17	2008
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ Т.К нр 67	150	15,34	6,57	10,94	172,87	0,07	10,07	0,17	2,38	0,00	0,08	0,00	0,08	36,93	24,79	84,72	1,43	470,89	6,79	0,04	0,00	0,00	67	2012
	КАША ГОРОХОВАЯ С МАСЛОМ Т.К нр 181	110	2,65	7,84	16,36	103,45	0,21	0,00	0,00	3,19	0,00	0,04	0,00	0,04	31,60	28,51	71,19	2,21	256,11	1,79	0,01	0,00	0,00	181	2008
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ Т.К нр 306	60	15,68	14,14	0,02	185,98	0,04	0,58	0,06	0,16	0,00	0,10	0,00	0,10	12,16	13,10	118,80	1,15	155,25	4,80	0,09	0,02	0,00	306	2011
	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	40	0,35	2,65	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	2008	2008
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА Т.К 441	150	0,20	0,49	11,87	60,72	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	0,00	0,04	14,27	3,65	2,30	0,41	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
	Итого за прием пищи:	570	39,38	33,53	66,98	701,71	0,43	75,03	0,37	9,17	0,00	0,32	0,00	0,32	121,69	89,91	345,25	7,61	1 035,33	16,82	0,15	0,02			
Полдник																									
	ПРЯНИК	20	0,91	1,14	14,55	71,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,98	1,62	9,00	0,14	14,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180	2008
	ЙОГУРТ Т.К 180	180	4,50	5,04	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	0,00	180	2008
	Итого за прием пищи:	200	5,41	6,18	22,67	172,72	0,06	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	0,00	0,31	217,98	26,82	180,00	0,14	277,03	0,00	0,04	0,00			
Ужин																									
	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ Т.К нр 218	180	17,45	12,66	12,76	201,36	0,11	5,57	0,23	1,76	1,86	0,39	0,78	0,39	78,33	26,48	202,86	2,54	546,39	22,97	0,06	0,02	0,00	218	2011
	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	40	0,24	2,96	19,47	91,89	0,03	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394	180	2,62	3,08	13,24	89,64	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,12	114,20	13,55	79,24	0,23	163,11	9,72	0,00	0,00	0,00	394	2012
	Итого за прием пищи:	400	20,31	18,70	45,47	382,89	0,19	6,14	0,25	2,54	1,86	0,53	0,00	0,53	200,81	51,91	312,34	3,49	761,10	32,69	0,07	0,02			
	Всего за день:		79,24	67,44	191,60	1 578,42	0,82	87,25	0,69	12,61	1,86	1,36	0,00	1,36	730,96	216,36	1 021,99	15,03	6 722,44	67,22	0,27	0,04			

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
150	5,45	5,66	22,59	145,61	0,09	0,55	0,02	1,04	0,00	0,14	120,34	37,76	145,89	1,08	242,24	10,11	0,01	0,00	177	2012						
30	0,26	2,03	15,92	73,70	0,04	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,85	9,20	23,05	0,53	41,00	0,90	0,00	0,00	2	2008						
170	3,18	3,73	12,58	94,85	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,13	130,86	16,58	95,34	0,22	195,41	11,48	0,00	0,00	433	2008						
350	8,89	11,42	51,09	314,16	0,16	3,21	0,04	1,04	0,00	0,29	258,05	63,54	264,28	1,83	478,65	22,49	0,01	0,00								
II Завтрак																										
150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,85	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008						
150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,85	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008						
Обед																										
40	3,94	0,43	1,57	43,98	0,01	2,91	0,03	1,78	0,00	0,01	7,90	6,58	14,63	0,40	92,28	1,13	0,00	0,00	24	2011						
150	8,19	6,83	13,52	198,49	0,07	9,01	0,17	1,60	0,00	0,09	38,39	28,00	88,89	1,64	513,52	7,95	0,04	0,00	56	2012						
150	6,99	20,73	28,52	257,57	0,23	12,43	5,64	2,12	0,11	1,41	20,05	21,00	273,24	6,00	329,65	7,66	0,18	0,04	292	2012						
20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008							
20	0,18	1,32	8,48	40,79	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	2008							
150	0,02	0,16	7,54	31,49	0,01	0,75	0,02	0,28	0,00	0,01	9,57	4,06	5,75	0,17	68,87	0,38	0,00	0,00	440	2008						
530	19,44	30,75	69,36	578,26	0,38	25,10	5,86	6,61	0,11	1,55	83,65	69,38	415,03	9,37	1 057,32	18,26	0,22	0,04								
Полдник																										
40	4,46	2,36	15,69	112,79	0,03	0,09	0,13	0,28	0,23	0,04	11,75	5,87	29,84	0,44	73,09	1,79	0,01	0,01	489	2012						
160	3,68	4,50	7,45	83,81	0,04	0,83	0,03	0,00	0,00	0,17	163,20	17,92	115,20	0,13	233,60	14,40	0,00	0,00	400	2012						
200	8,34	6,86	23,14	196,60	0,07	0,92	0,16	0,28	0,23	0,21	174,95	23,79	145,14	0,57	306,69	16,19	0,01	0,01								
Ужин																										
180	5,17	2,38	14,74	116,32	0,07	7,38	0,54	2,42	0,00	0,07	43,42	33,62	72,75	1,54	511,29	6,93	0,04	0,00	45	2012						
40	0,24	2,96	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00								
180	2,62	3,08	13,24	89,64	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,20	13,55	79,24	0,23	163,11	9,72	0,00	0,00	394	2012						
400	8,03	8,42	47,45	297,85	0,15	7,95	0,56	3,20	0,00	0,21	165,90	59,05	182,23	2,49	726,00	16,65	0,05	0,00								
Всего за день:																										
	45,30	58,06	205,74	1 457,37	0,81	52,18	6,63	12,08	0,34	2,29	706,55	227,76	1 023,18	17,56	2 985,66	76,59	0,31	0,05								

№	Дата	Время	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
				Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
	150	5:50	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ Т.К. № 189	3,91	16,88	104,36	0,06	0,36	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	84,43	17,46	91,08	0,71	144,62	6,62	0,00	0,01	189	2008
	30	7:81	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. № 3	7,81	7,73	75,39	0,03	0,06	0,02	0,03	0,00	0,04	0,00	0,00	91,79	9,80	66,08	0,38	29,77	0,56	0,00	0,00	3	2008
	170	2:06	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395	2,06	2,48	9,56	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	91,68	11,65	64,06	0,12	128,64	7,65	0,00	0,00	395	2012
	350	15:37	Итого за прием пищи:	9,84	34,17	247,07	0,11	0,86	0,04	0,03	0,00	0,22	267,90	38,91	221,22	1,21	303,03	14,83	0,00	0,01				
II Завтрак																								
	140	0:70	БАНАН СВЕЖИЙ	2,10	29,40	134,40	0,06	14,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	11,20	58,80	39,20	0,84	487,20	0,00	0,00	0,00	2008	
	140	0:70	Итого за прием пищи:	2,10	29,40	134,40	0,06	14,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	11,20	58,80	39,20	0,84	487,20	0,00	0,00	0,00	2008	
Обед																								
	170	7:27	РАССОЛЫНИК Т.К. 73	4,46	10,23	126,68	0,06	4,68	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,06	20,40	17,63	65,80	0,86	358,00	4,21	0,04	0,00	73	2012
	70	11:59	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ Т.К. № 256	17,22	1,44	132,64	0,13	0,75	0,32	0,26	0,18	0,15	26,38	27,90	167,24	0,78	315,34	42,45	0,32	0,03	0,00	0,00	256	2012
	120	11:25	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ Т.К. № 339	2,29	13,82	112,49	0,02	4,67	0,01	1,30	0,00	0,05	49,75	24,35	51,96	1,50	345,65	8,95	0,02	0,00	0,00	0,00	339	2012
	20	0:12	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	40	0:35	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	2,65	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	180	0:00	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ Т.К. 376	0,00	5,81	23,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	1,64	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012
	600	30:68	Итого за прием пищи:	28,10	57,99	622,61	0,30	10,10	0,35	4,43	0,18	0,30	115,37	65,06	334,92	5,10	1 099,92	57,65	0,38	0,03				
Полдник																								
	160	0:00	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. 382	0,04	5,89	23,76	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,55	2,25	1,48	0,15	5,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2012
	40	4:14	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ Т.К. № 467	3,25	21,29	106,47	0,04	0,00	0,01	0,05	0,05	0,02	6,26	4,53	27,24	0,31	39,99	0,91	0,01	0,01	0,01	0,01	467	2012
	200	4:14	Итого за прием пищи:	3,29	27,18	130,23	0,04	0,01	0,01	0,05	0,05	0,02	13,81	6,78	28,72	0,46	45,62	0,91	0,01	0,01	0,01	0,01		
Ужин																								
	160	9:28	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К. № 139	5,69	34,19	208,89	0,17	13,33	0,02	1,63	0,13	0,15	41,25	38,72	120,04	1,73	990,46	11,54	0,05	0,00	0,00	0,00	139	2012
	40	4:45	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ Т.К. 213	4,91	0,27	60,69	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,73	4,30	68,96	0,90	55,79	7,97	0,02	0,01	0,00	0,00	213	2012
	20	0:12	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	180	3:64	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	4,26	12,49	100,78	0,04	0,79	0,02	0,00	0,00	0,16	156,98	18,26	109,48	0,27	224,35	13,50	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2012
	400	17:49	Итого за прием пищи:	16,34	56,68	416,30	0,25	14,12	0,14	2,82	1,01	0,47	222,10	67,22	313,50	3,26	1 296,40	33,01	0,07	0,01				
	68,28	59:57	Всего за день:	205,42	1 450,61	937,56	0,76	39,11	0,58	7,33	1,24	1,08	630,38	256,77	1 067,17	10,87	3 232,17	106,60	0,46	0,06				

№ рецептур	Сборник рецептов	Минеральные вещества	Витамины										№ рецептур						
			Жирь, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг		Среднее содержание	Р, мг	Fe, мг	К, мг	г, мкг	F, мг
Завтрак																			
КАША "ДРУЖБА" Т.К. нр 190	155	6,16	4,55	17,72	119,42	0,06	0,59	0,02	0,23	0,00	0,12	118,21	21,76	106,92	0,36	187,70	10,57	0,01	0,00
БАТОН С МАСЛОМ Т.К. нр 2	25	3,83	1,65	9,87	50,93	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К. нр 433	170	4,04	3,73	12,45	102,27	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,13	130,86	16,58	95,34	0,22	195,41	11,48	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	350	14,03	9,93	40,04	272,62	0,12	1,25	0,04	0,23	0,00	0,26	253,67	45,14	220,06	0,98	410,31	22,77	0,01	0,00
II Завтрак																			
БАНАН СВЕЖИЙ	130	0,65	1,95	27,30	124,80	0,05	13,00	0,03	0,00	0,00	0,07	10,40	54,60	36,40	0,78	452,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	130	0,65	1,95	27,30	124,80	0,05	13,00	0,03	0,00	0,00	0,07	10,40	54,60	36,40	0,78	452,40	0,00	0,00	0,00
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ Т.К.7	40	0,08	0,44	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) Т.К. нр 110	150	8,52	5,78	7,52	106,80	0,04	0,33	0,00	1,09	0,00	0,03	11,93	14,08	62,88	0,88	117,34	2,50	0,02	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОЛОКОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 520	110	4,28	2,69	16,55	89,30	0,09	7,85	0,01	0,10	0,00	0,09	42,68	23,37	71,28	0,94	567,30	7,29	0,03	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ Т.К.306	60	9,22	9,80	2,27	120,00	0,03	7,26	0,00	0,32	0,00	0,07	24,33	15,29	89,62	1,50	245,70	4,95	0,03	0,00
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	30	0,26	1,99	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН.	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. нр 402	150	0,00	0,00	5,81	23,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	560	22,48	22,18	56,12	456,11	0,25	25,44	0,08	2,72	0,00	0,24	94,19	72,36	275,40	5,28	1 133,12	17,22	0,08	0,00
Полдник																			
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ Т.К. нр 400	180	5,59	5,06	8,21	104,76	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00
ПРЯНИКИ	20	0,94	1,18	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	200	6,53	6,24	23,21	177,96	0,07	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	185,80	21,96	139,60	0,30	277,00	16,20	0,00	0,00
Ужин																			
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ С ЯЙЦОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (ПАРОВЫЕ) Т.К.243	180	19,61	26,32	9,92	292,85	0,20	2,07	0,11	2,88	0,57	0,32	122,20	43,54	302,99	1,52	550,66	63,40	0,41	0,05
ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН.	40	0,24	2,86	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. нр 392	180	0,00	0,04	6,65	26,87	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	2,43	1,48	0,15	5,71	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	400	19,85	29,32	36,05	411,61	0,25	2,08	0,11	3,46	0,57	0,34	138,86	57,85	334,71	2,39	607,97	63,40	0,42	0,05
Всего за день:		63,54	69,62	182,72	1 443,10	0,74	42,71	0,29	6,41	0,57	1,10	682,92	251,93	1 006,17	9,73	2 880,80	119,59	0,51	0,05

№ п/п	Меню	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
			Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																								
184	КАША ЯЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К.НР.	150	4,48	16,64	106,26	0,05	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	104,57	17,26	11,11	0,34	162,38	8,10	0,01	0,01	184	2008			
	БАТОН С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ Т.К.НР.2	30	8,85	11,02	57,45	0,02	0,80	0,00	0,00	0,01	4,44	5,73	14,07	0,32	27,40	0,54	0,00	0,00	1	2008				
	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К.НР.395	170	2,91	9,45	78,78	0,03	0,62	0,02	0,00	0,13	127,51	15,84	89,89	0,17	180,59	10,80	0,00	0,00	395	2012				
	Итого за прием пищи:	350	16,24	37,11	242,49	0,10	1,89	0,03	0,00	0,24	236,52	38,83	215,07	0,83	370,37	19,44	0,01	0,01						
II Завтрак																								
	СОК АБРИКОСОВЫЙ Т.К.442	200	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00	442	2008				
	Итого за прием пищи:	200	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																								
	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" Т.К.29	40	4,06	1,77	46,23	0,01	10,45	0,01	1,89	0,00	0,00	10,45	8,04	14,87	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	29	2008			
	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ Т.К.НР.101	150	8,58	16,03	166,46	0,12	3,06	0,09	1,34	0,00	0,08	29,10	26,11	100,88	1,89	408,70	5,64	0,03	0,00	101	2008			
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Т.К.НР.204	100	3,13	2,71	17,14	0,03	0,00	0,00	0,53	0,00	0,01	16,64	4,73	21,60	0,53	31,20	0,38	0,01	0,01	204	2012			
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ Т.К.272	50	11,81	9,69	3,01	139,60	0,03	0,00	1,13	0,00	0,06	6,47	13,50	91,21	1,44	179,54	3,60	0,03	0,00	272	2008			
	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	40	0,35	2,65	16,96	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			
	ХЛЕБ КРЕСТ. Т с ВИТАМИН.	20	0,12	1,48	9,73	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008			
	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ Т.К.437	160	0,04	0,10	6,51	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	4,11	1,94	0,11	23,89	0,00	0,00	0,00	437	2008			
	Итого за прием пищи:	560	28,09	71,15	592,96	0,28	14,69	0,10	6,16	0,00	0,19	83,15	70,03	280,42	6,25	723,63	11,86	0,07	0,01					
Полдник																								
	РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА Т.К.453	40	3,07	10,61	18,88	0,08	0,26	0,01	0,20	0,02	0,06	27,04	29,27	132,21	0,67	249,85	75,67	0,32	0,02	453	2008			
	КИСЕЛЬ (Т.К.411)	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,16	1,37	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	411	2008			
	Итого за прием пищи:	200	3,07	10,61	18,88	0,08	0,26	0,01	0,20	0,02	0,06	33,20	30,64	132,21	0,67	250,31	75,67	0,32	0,02					
Ужин																								
	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К.198	180	9,43	25,26	191,41	0,07	2,87	0,09	1,36	0,66	0,22	121,59	20,53	135,92	2,11	362,04	15,29	0,02	0,01	198	2008			
	ХЛЕБ КРЕСТ. Т с ВИТАМИН	40	0,24	2,96	19,47	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008			
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К.394	180	3,64	4,26	14,04	0,04	0,79	0,02	0,00	0,00	0,16	157,01	18,26	109,48	0,27	224,40	13,50	0,00	0,00	394	2012			
	Итого за прием пищи:	400	13,31	56,77	390,29	0,16	3,66	0,11	2,14	0,66	0,40	286,88	50,67	275,64	3,10	638,04	28,79	0,03	0,01					
	Всего за день:		60,71	211,31	1464,08	0,66	28,50	0,79	8,50	0,68	0,97	679,75	210,17	839,34	11,25	2472,35	135,76	0,43	0,05					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СЛАДКИЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 112	150	4,12	3,74	15,71	0,04	0,39	0,01	0,32	0,00	0,08	84,96	11,33	66,42	0,36	128,29	6,98	0,00	0,00	112	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ Т.К. № 3	30	6,31	3,61	7,41	0,03	0,07	0,03	0,03	0,00	0,05	101,45	10,10	71,35	0,37	29,90	0,54	0,00	0,00	3	2008			
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К. № 433	170	3,18	12,58	94,85	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,13	130,86	16,58	95,34	0,22	195,41	11,48	0,00	0,00	433	2008			
Итого за прием пищи:	350	13,61	11,08	35,70	0,10	1,12	0,06	0,35	0,00	0,26	317,27	38,01	233,11	0,95	353,60	19,00	0,00	0,00					
II Завтрак																							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,70	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00					
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Т.К. № 39	40	4,06	0,64	2,97	0,01	11,26	0,12	1,81	0,00	0,00	18,09	8,44	14,87	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	39	2008			
РАССОЛЬНИК (НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И СОЛЕННЫМ ОГУРЧИКОМ Т.К. № 89	150	12,22	10,16	8,51	0,07	3,62	0,12	1,12	0,00	0,10	22,25	20,05	111,39	1,23	338,89	5,79	0,07	0,01	89	2008			
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ Т.К. № 298	130	18,18	19,54	14,22	0,06	0,18	0,07	1,01	0,52	0,22	57,50	28,49	210,31	2,47	362,09	13,88	0,06	0,01	298	2008			
СОУС МОЛОЧНЫЙ №326	20	0,96	0,41	1,22	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	10,78	1,37	8,05	0,02	15,97	0,92	0,00	0,00	326	20144			
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	20	0,12	1,48	9,73	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	40	0,35	2,65	16,96	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					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. № 402	150	0,00	0,00	4,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	402	2008			
Итого за прием пищи:	550	35,89	34,88	66,45	0,23	15,11	0,31	5,21	0,52	0,37	120,05	71,89	394,54	6,12	797,30	22,83	0,13	0,02					
Полдник																							
"ТРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА Т.К. № 462	40	2,78	3,15	19,96	0,04	0,00	0,01	0,08	0,04	0,02	5,84	4,49	26,88	0,31	39,87	0,83	0,01	0,01	462	2012			
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 392	160	0,00	0,04	5,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	2,25	1,48	0,15	5,60	0,00	0,00	0,00	392	2012			
Итого за прием пищи:	200	2,78	3,19	25,17	0,04	0,01	0,01	0,08	0,04	0,02	13,48	6,74	28,36	0,46	45,57	0,83	0,01	0,01					
Ужин																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА Т.К. № 237	180	14,03	21,00	18,78	0,06	1,31	0,08	0,67	0,31	0,26	159,31	28,93	229,43	1,66	243,36	3,82	0,04	0,03	237	2012			
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) Т.К. № 350	20	0,96	0,41	3,16	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	14,13	1,57	8,73	0,04	16,12	0,92	0,00	0,00	350	2012			
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	20	0,12	1,48	9,73	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. № 394	180	2,62	3,08	10,92	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,15	13,55	79,24	0,23	163,04	9,72	0,00	0,00	394	2012			
Итого за прием пищи:	400	17,73	25,97	42,59	0,11	1,93	0,10	1,06	0,31	0,40	291,73	49,99	332,52	2,29	446,32	14,46	0,04	0,03					
Всего за день:		70,61	75,72	176,61	0,53	33,17	0,49	7,85	0,87	1,08	766,53	178,63	1 005,03	13,12	2 061,79	60,12	0,20	0,06					

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В12, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Se, мг		
Завтрак																						
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ Т.К. нр 219	150	13,40	11,35	6,70	166,47	0,07	0,92	0,19	1,59	1,53	0,33	92,70	17,53	173,05	1,77	199,56	18,82	0,04	0,02	219	2012
	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395	170	2,43	2,91	10,99	78,14	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	106,39	13,32	75,18	0,14	150,97	9,00	0,00	0,00	395	2012
	Итого за прием пищи:	340	15,95	15,74	29,42	290,55	0,12	1,44	0,21	1,98	1,53	0,45	203,23	36,79	263,35	2,27	376,33	27,82	0,04	0,02		
II Завтрак																						
	БАНАН СВЕЖИЙ	150	0,75	2,25	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
	Итого за прием пищи:	150	0,75	2,25	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАТОЙ Т.К.42	40	2,16	0,70	6,44	31,38	0,02	0,81	0,77	0,24	0,00	0,03	22,94	16,56	23,75	0,45	143,46	1,87	0,02	0,00	42	2012
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ Т.К 108	150	9,53	7,60	13,20	151,63	0,06	2,98	0,15	0,83	0,07	0,08	20,99	17,03	80,32	0,99	269,26	4,55	0,05	0,01	108	2011
	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Т.К. 414	110	5,34	4,34	19,44	108,44	0,11	0,00	0,00	2,33	0,00	0,06	13,03	63,90	94,61	2,23	133,33	1,16	0,01	0,00	414	2008
	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ Т.К 280	70	10,63	21,13	1,02	167,64	0,23	14,62	6,91	1,64	0,26	1,75	33,28	19,20	310,00	6,44	348,38	10,95	0,21	0,04	290	2011
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	2,12	0,29	1,52	9,26	0,01	0,61	0,03	0,04	0,00	0,01	2,83	2,20	3,60	0,09	31,22	0,36	0,00	0,00	348	2012
	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	40	0,35	2,65	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. нр 402	150	0,00	0,00	7,74	31,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	402	2008
	Итого за прием пищи:	600	30,26	38,19	76,05	626,91	0,52	19,02	7,86	6,35	0,33	1,97	104,65	132,43	562,20	12,16	1 006,09	21,13	0,29	0,05		
Полдник																						
	ЗЕФИР	20	0,02	0,16	15,48	63,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	1,08	2,16	0,25	9,20	0,00	0,00	0,00		2008
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394	180	3,64	4,26	15,20	111,64	0,04	0,79	0,02	0,00	0,00	0,16	157,04	18,26	109,48	0,27	224,43	13,50	0,00	0,00	394	2012
	Итого за прием пищи:	200	3,66	4,42	30,68	174,88	0,04	0,79	0,02	0,00	0,00	0,16	161,54	19,34	111,64	0,52	233,63	13,50	0,00	0,00		
Ужин																						
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 124	180	8,32	5,89	25,58	161,48	0,14	10,70	0,02	0,13	0,00	0,20	133,74	39,52	152,17	1,23	890,88	17,10	0,03	0,00	124	2008
	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	40	0,24	2,96	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. нр 392	180	0,00	0,04	8,21	33,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,41	2,43	1,48	0,15	5,76	0,00	0,00	0,00	392	2012
	Итого за прием пищи:	400	8,56	8,89	53,26	286,44	0,19	10,71	0,02	0,91	0,00	0,22	150,43	53,83	183,89	2,10	948,24	17,10	0,04	0,00		
	Всего за день:		59,17	69,49	220,91	1 522,78	0,93	46,96	8,15	9,24	1,86	2,88	631,85	305,39	1 163,08	17,95	3 086,29	79,55	0,37	0,07		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ОВЯНЯЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К.нр 184	150	5,53	3,94	15,43	104,72	0,07	0,39	0,01	0,48	0,00	0,09	85,56	26,26	98,28	0,60	159,24	7,65	0,01	0,00	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ Т.К.нр 3	30	2,79	3,66	10,24	81,51	0,03	0,06	0,02	0,03	0,00	0,04	87,75	10,83	66,52	0,45	37,32	0,77	0,00	0,00	3	2008	
КАША С МОЛОКОМ Т.К.нр 397	170	2,62	3,07	10,43	78,43	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	110,16	14,64	78,63	0,20	161,72	9,39	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	350	10,94	10,69	36,10	264,66	0,13	0,99	0,05	0,51	0,00	0,24	283,47	51,73	243,43	1,25	358,28	17,81	0,01	0,00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К.442	150	0,15	0,75	15,15	69,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,15	0,75	15,15	69,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Т.К.45	40	1,98	0,73	4,17	37,95	0,01	6,37	0,21	0,86	0,00	0,02	22,04	8,65	14,74	0,41	88,89	1,45	0,01	0,00	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ) Т.К.нр 79	170	11,47	12,25	19,01	216,95	0,10	4,48	0,18	0,52	0,00	0,14	57,90	30,45	141,11	1,56	454,97	8,81	0,08	0,01	79	2012	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К.нр 181	100	2,71	1,27	13,10	61,11	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	4,00	8,79	24,57	0,16	18,40	0,25	0,01	0,00	181	2008	
БЕОСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ИЛИ КУРЫ Т.К.нр 278	70	18,74	17,97	1,29	248,03	0,06	0,73	0,08	0,20	0,00	0,13	20,38	17,00	152,75	1,47	202,56	6,56	0,12	0,02	278	2012	
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	40	0,35	2,65	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	402	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К.нр 402	170	0,00	0,00	5,52	22,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	590	35,25	34,87	60,05	657,74	0,25	11,58	0,47	2,64	0,00	0,33	111,62	72,49	367,97	5,20	819,39	19,31	0,22	0,03			
Полдник																						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬЕЙ С КАРТОШКОЙ Т.К.нр 451	40	4,98	3,78	23,10	135,12	0,08	4,80	0,01	0,88	0,09	0,06	10,63	15,74	53,80	0,81	370,84	4,11	0,02	0,01	451	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К.400	160	3,88	4,50	7,45	83,81	0,04	0,83	0,03	0,00	0,00	0,17	163,20	17,92	115,20	0,13	233,60	14,40	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	200	8,86	8,28	30,55	218,93	0,12	5,63	0,04	0,88	0,09	0,23	173,83	33,66	169,00	0,94	604,44	18,51	0,02	0,01			
Ужин																						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ Т.К.нр 158	180	10,32	7,12	31,17	220,83	0,15	20,56	0,76	2,29	0,27	0,19	92,30	50,27	145,13	2,31	873,20	14,41	0,06	0,00	158	2008	
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 С ВИТАМИН.	40	0,24	2,86	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К.392	180	0,00	0,06	9,80	39,52	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	5,26	2,02	2,22	0,22	6,02	0,00	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	400	10,56	10,14	60,44	352,24	0,20	20,57	0,76	3,07	0,27	0,21	105,84	64,17	177,59	3,25	932,82	14,41	0,07	0,00			
Всего за день:		65,76	64,73	202,29	1 572,57	0,72	41,77	1,32	7,20	0,36	1,03	685,26	228,05	968,49	12,74	2 894,93	71,54	0,32	0,04			

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур
			Жир, г	Белки, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К.нр 321	130	4,07	2,75	18,53	0,11	9,00	0,01	0,11	0,00	0,09	29,90	25,20	72,09	1,02	660,09	7,32	0,03	0,00	321	2012		
	СЕЛЬДЬ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ Т.К.нр 60	30	6,24	3,44	0,98	0,01	1,20	0,01	1,28	0,00	0,04	17,26	15,03	50,26	0,38	42,62	0,36	0,08	0,01	60	2008		
	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	30	0,18	2,22	14,60	0,04	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012		
	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К.нр 392	160	0,00	0,04	5,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,54	2,25	1,48	0,15	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого за прием пищи:	360	10,49	8,45	39,32	0,16	10,21	0,02	1,98	0,00	0,14	60,91	51,39	146,51	2,09	747,01	7,68	0,11	0,01				
II Завтрак																							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К.442	150	0,15	0,75	15,15	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008		
	Итого за прием пищи:	150	0,15	0,75	15,15	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00				
Обед																							
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И СМЕТАНОЙ Т.К.нр 94	150	13,27	7,30	10,74	0,05	8,01	0,21	2,42	0,00	0,07	41,47	24,33	88,35	1,38	349,36	6,08	0,04	0,00	94	2008		
	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ Т.К.нр 142	150	22,35	18,50	29,78	0,18	27,89	0,84	4,63	0,00	0,22	113,97	82,67	251,31	4,92	1 279,01	20,05	0,10	0,00	142	2008		
	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	40	0,35	2,65	16,96	0,07	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	375	2012		
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.К.375	160	0,09	0,23	7,51	0,01	19,20	0,00	0,17	0,00	0,01	13,49	7,94	7,13	0,28	84,60	0,24	0,00	0,00				
	Итого за прием пищи:	500	36,06	28,68	64,99	0,31	55,10	1,05	8,10	0,00	0,33	176,13	122,54	381,59	8,18	1 767,37	28,61	0,14	0,00				
Полдник																							
	КЕФИР С САХАРОМ Т.К.435	180	4,38	5,08	11,99	0,07	1,23	0,05	0,12	0,00	0,30	210,10	24,50	166,25	0,18	255,65	15,75	0,04	0,00	435	2008		
	БАТОН ПРОСТОЙ	20	0,20	1,60	9,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00	0,00				
	Итого за прием пищи:	200	4,58	6,68	21,81	0,10	1,23	0,05	0,12	0,00	0,31	214,70	31,30	184,05	0,58	282,85	16,47	0,04	0,00				
Ужин																							
	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К.256	180	13,84	17,18	21,93	0,12	4,07	3,78	1,87	0,13	0,31	229,99	82,88	260,44	2,13	529,32	14,51	0,12	0,02	256	2008		
	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	30	0,18	2,22	14,60	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	392	2012		
	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К.нр 392	160	0,00	0,04	5,89	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,37	2,43	1,48	0,15	5,69	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого за прием пищи:	390	14,12	19,44	42,42	0,16	4,08	3,78	2,46	0,13	0,32	244,57	94,22	284,60	2,82	573,71	14,51	0,12	0,02				
	Всего за день:		65,40	64,00	183,69	0,75	73,62	4,90	12,66	0,13	1,12	706,81	305,45	1 007,25	15,77	3 550,94	68,77	0,41	0,03				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ Т.К. нр 189	150	5,49	4,11	19,97	116,80	0,04	0,38	0,01	0,51	0,00	0,08	80,58	11,91	68,22	0,24	133,54	6,62	0,00	0,00	189	2008			
БАТОН С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К.3	30	7,68	4,14	6,38	82,40	0,02	0,09	0,03	0,04	0,00	0,06	129,39	10,84	86,30	0,35	29,80	0,46	0,00	0,00	3	2008			
КОВЕЙНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395	170	2,06	2,50	10,05	69,37	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,09	91,85	11,92	64,69	0,14	129,96	7,65	0,00	0,00	395	2012			
Итого за прием пищи:	350	15,23	10,75	36,40	268,57	0,08	0,91	0,05	0,55	0,00	0,23	301,82	34,67	219,21	0,73	292,90	14,73	0,00	0,00					
II Завтрак																								
БАНАН СВЕЖИЙ	140	0,70	2,10	29,40	134,40	0,06	14,00	0,04	0,00	0,00	0,07	11,20	58,80	39,20	0,84	487,20	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	140	0,70	2,10	29,40	134,40	0,06	14,00	0,04	0,00	0,00	0,07	11,20	58,80	39,20	0,84	487,20	0,00	0,00	0,00					
Обед																								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАТОЙ Т.К.39	40	1,99	0,59	5,11	41,42	0,02	0,82	0,61	1,05	0,00	0,03	19,84	14,19	20,34	0,46	139,02	1,56	0,02	0,00	39	2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ Т.К. нр 63	170	11,79	9,00	12,17	162,24	0,08	6,11	0,14	1,10	0,03	0,09	20,63	26,50	106,91	1,68	559,44	7,13	0,04	0,00	83	2012			
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ Т.К.279	150	19,67	19,56	18,13	294,59	0,06	0,00	0,05	0,98	0,42	0,17	17,76	28,39	195,47	2,50	330,98	10,32	0,06	0,01	279	2011			
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	1,42	0,28	1,51	8,62	0,01	0,61	0,03	0,04	0,00	0,01	2,83	2,20	3,60	0,09	31,22	0,36	0,00	0,00	348	2012			
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	40	0,35	2,65	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. нр 372	160	0,19	0,37	12,53	55,56	0,01	3,20	0,01	0,30	0,00	0,01	26,33	12,23	11,81	0,78	171,88	1,28	0,01	0,00	372	2012			
Итого за прием пищи:	580	35,41	32,45	66,41	644,01	0,25	10,74	0,84	4,35	0,45	0,34	94,79	91,11	372,93	7,11	1 286,94	22,89	0,13	0,01					
Полдник																								
ПЕЧЕНЬЕ „ТВОРОЖНОЕ“, Т.К.10	20	7,16	6,53	11,96	104,77	0,03	0,05	0,02	0,10	0,12	0,07	39,74	7,18	63,87	0,32	52,45	1,26	0,01	0,01	10	2004			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К.400	180	5,59	5,06	8,21	104,78	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012			
Итого за прием пищи:	200	12,75	11,59	20,17	209,55	0,08	0,99	0,05	0,10	0,12	0,26	223,34	27,34	193,47	0,46	315,25	17,46	0,01	0,01					
Ужин																								
РЫБА, ТУШЕННАЯ ГОРБУША В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Т.К. нр 231	180	6,76	16,25	4,88	117,75	0,11	2,30	0,57	1,52	0,00	0,12	53,99	63,20	239,34	1,20	547,62	152,25	0,65	0,01	231	2008			
ХЛЕБ КРЕСТ. Т с ВИТАМИН.	40	0,24	2,96	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008			
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. нр 392	180	0,00	0,04	5,89	23,78	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	2,43	1,48	0,15	5,69	0,00	0,00	0,00	392	2012			
Итого за прием пищи:	400	7,00	19,25	30,24	233,40	0,16	2,31	0,57	2,30	0,00	0,14	70,64	77,51	271,06	2,07	604,91	152,25	0,66	0,01					
Всего за день:		71,09	76,14	182,62	1 489,91	0,63	28,95	1,55	7,30	0,57	1,04	701,79	289,43	1 095,87	11,21	2 987,20	207,33	0,80	0,03					

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	г, мг	Ca, мг	Se, мг	Ф, мг						
Завтрак																									
150	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ Т.К.нр 167	4,34	3,22	28,98	0,09	0,97	0,00	0,78	0,00	0,02	23,28	31,55	66,31	1,46	228,52	1,55	0,01	0,00	0,00						
30	БАТОН С ДЖЕМОМ Т.К.нр 1	0,19	1,51	17,59	0,03	4,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,78	7,80	17,94	0,42	41,28	0,65	0,00	0,00	0,00						
170	КАКАО С МОЛОКОМ Т.К.нр 387	2,62	3,07	9,27	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	110,14	14,64	78,63	0,20	161,69	9,39	0,00	0,00	0,00						
350	Итого за прием пищи:	7,15	7,80	55,84	0,15	6,31	0,02	0,78	0,00	0,14	140,20	53,99	162,88	2,08	431,49	11,59	0,01	0,00	0,00						
II Завтрак																									
150	СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т.К.442	0,00	0,45	24,75	0,03	9,00	0,09	0,00	0,00	0,06	7,50	18,00	22,50	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
150	Итого за прием пищи:	0,00	0,45	24,75	0,03	9,00	0,09	0,00	0,00	0,06	7,50	18,00	22,50	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																									
40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	0,04	0,32	1,00	0,01	4,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00	0,00						
150	СУП ПЕРКУЛЕСОВЫЙ Т.К.107	6,35	6,00	9,82	0,06	0,34	0,11	1,49	0,00	0,04	16,19	24,17	84,59	1,15	144,09	2,97	0,02	0,00	0,00						
155	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ Т.К.262	13,19	15,49	8,78	0,08	40,40	0,08	0,72	0,00	0,14	66,74	36,98	156,76	3,04	575,80	9,64	0,05	0,00	0,00						
40	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	0,35	2,85	16,96	0,07	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00						
150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.К.нр 375	0,09	0,22	6,43	0,01	18,00	0,00	0,16	0,00	0,01	12,63	7,45	6,68	0,26	79,29	0,23	0,00	0,00	0,00						
535	Итого за прием пищи:	20,02	24,88	42,99	0,23	62,74	0,19	3,29	0,00	0,24	111,96	81,80	299,63	6,45	909,98	16,28	0,08	0,00	0,00						
Полдник																									
20	КЕКС ЗДОРОВЬЕ Т.К.490	6,49	1,02	8,44	0,01	0,00	0,01	1,76	0,09	0,02	3,29	1,17	10,77	0,14	11,63	0,87	0,00	0,00	0,00						
180	ЙОГУРТ 2.5 ЖИРНОСТИ Т.К.407	4,50	5,04	8,12	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	0,00						
200	Итого за прием пищи:	10,99	6,06	16,56	0,06	1,26	0,06	1,76	0,09	0,33	219,29	26,37	181,77	0,14	274,43	0,87	0,04	0,00	0,00						
Ужин																									
180	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СЛАДКОЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К.нр 227	16,02	19,02	11,84	0,05	0,46	0,08	0,95	0,12	0,26	191,47	24,82	217,26	0,55	207,35	7,09	0,03	0,00	0,00						
40	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	0,24	2,96	19,47	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00						
180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИТ К 394	2,62	3,08	9,76	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,13	13,55	79,24	0,23	163,01	9,72	0,00	0,00	0,00						
400	Итого за прием пищи:	18,88	25,06	41,07	0,13	1,03	0,10	1,73	0,12	0,40	313,88	50,25	326,74	1,50	421,96	16,81	0,04	0,00	0,03						
57,04	Всего за день:	64,05	181,21	1 439,51	0,60	80,34	0,46	7,56	0,21	1,17	792,83	230,41	993,52	10,47	2 265,86	45,55	0,17	0,03	0,00						

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Жир, г	Белки, г	Углевод, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг		
Завтрак																			
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ Т.К. нр 217	12,59	10,62	4,90	1,04	1,77	1,64	0,34	87,65	26,45	172,05	2,10	236,04	19,79	0,06	0,02	217	2012		
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	0,18	2,22	14,60	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008			
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395	2,64	2,50	11,03	0,44	0,01	0,00	0,09	91,87	11,92	64,69	0,14	129,59	7,65	0,00	0,00	395	2012		
Итого за прием пищи:	15,41	15,34	30,53	1,48	2,36	1,64	0,44	185,73	47,28	259,42	2,78	404,33	27,44	0,06	0,02				
II Завтрак																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. 442	0,15	0,75	15,15	0,02	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	0,15	0,75	15,15	0,02	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00				
Обед																			
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ Т.К. нр 104	8,05	11,44	13,98	4,15	0,02	0,24	0,00	54,62	35,96	174,95	2,29	447,58	2,50	0,03	0,01	104	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Т.К. 204	3,13	2,71	17,14	0,00	0,00	0,53	0,00	6,95	4,19	19,58	0,45	30,95	0,38	0,01	0,01	204	2012		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ Т.К. нр 255	6,56	15,29	3,74	10,73	5,02	1,02	0,00	1,27	44,74	15,94	229,23	4,56	278,36	8,55	0,15	0,03	255	2011	
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	0,35	2,65	16,96	0,07	0,00	0,88	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ Т.К. 401	0,03	0,57	11,40	0,18	0,07	0,00	0,00	0,02	23,46	12,25	14,85	0,33	194,73	0,00	0,01	401	2008		
Итого за прием пищи:	18,12	32,66	63,22	0,40	5,11	2,67	0,00	136,97	75,96	473,41	9,23	1 006,02	13,67	0,20	0,05				
Полдник																			
ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ Т.К. 458	5,30	7,89	17,11	0,06	0,02	0,07	0,04	0,07	47,77	9,36	75,58	0,36	67,29	0,69	0,01	0,01	458	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. 400	3,68	4,50	7,45	0,83	0,03	0,00	0,00	0,17	163,20	17,92	115,20	0,13	233,60	14,40	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	9,18	12,39	24,56	0,89	0,05	0,07	0,04	0,24	210,97	27,28	190,78	0,49	300,89	15,09	0,01	0,01			
Ужин																			
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ Т.К. нр 198	9,68	11,19	47,75	2,99	0,11	1,65	0,67	0,32	208,80	31,37	202,70	2,27	483,68	17,39	0,03	0,01	198	2008	
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	0,24	2,96	19,47	0,00	0,78	0,00	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	2,62	3,08	10,53	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,14	13,55	79,24	0,23	163,03	9,72	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	12,74	17,23	77,75	3,56	0,13	2,43	0,67	0,46	331,22	56,80	312,18	3,22	698,31	27,11	0,04	0,01			
Всего за день:	55,60	78,37	211,21	0,80	6,37	7,53	2,35	875,39	213,32	1 246,29	17,82	2 589,55	34,81	0,31	0,09				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
КАША "ЯНТАРНАЯ" Т.К. нр 187	150	4,74	3,88	21,91	123,74	0,08	1,21	0,01	0,07	65,55	23,15	83,13	1,04	186,08	6,23	0,01	0,00	187	2008					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ Т.К 1	30	5,87	3,10	8,89	71,63	0,03	0,02	0,01	0,02	62,45	9,92	48,50	0,40	31,13	0,65	0,00	0,00	1	2008					
КАКАО С МОЛОКОМ Т.К. нр 387	170	2,62	3,07	13,72	91,62	0,03	0,54	0,02	0,00	110,23	14,64	78,63	0,20	161,83	9,39	0,00	0,00	397	2012					
Итого за прием пищи:	350	13,23	10,05	44,52	286,99	0,14	1,77	0,04	0,09	238,23	46,71	210,26	1,64	379,04	16,27	0,01	0,00							
II Завтрак																								
БАНАН СВЕЖИЙ Т.К 10	120	0,60	1,80	25,20	115,20	0,05	12,00	0,03	0,00	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	120	0,60	1,80	25,20	115,20	0,05	12,00	0,03	0,00	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00							
Обед																								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ Т.К.71	40	3,00	0,60	5,25	51,23	0,02	1,36	0,88	1,61	0,00	0,03	21,95	15,91	23,02	0,63	121,40	2,44	0,02	0,00	71	1997			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ Т. К НР 86	150	10,45	6,54	4,02	113,76	0,03	8,08	0,12	1,52	0,00	0,05	30,13	15,84	64,71	1,17	208,07	4,00	0,02	0,00	66	2012			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К.225	160	16,25	16,94	22,09	291,03	0,15	9,73	0,02	1,46	0,12	0,21	59,76	42,29	206,82	2,75	972,28	15,67	0,07	0,00	225	2017			
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	40	0,35	2,65	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. нр 372	150	0,17	0,35	10,78	48,21	0,01	3,00	0,01	0,29	0,00	0,01	24,67	11,46	11,07	0,73	161,11	1,20	0,01	0,00	372	2012			
Итого за прием пищи:	540	30,22	27,08	99,10	585,81	0,28	22,17	1,03	5,76	0,12	0,33	143,73	93,10	340,42	6,88	1 517,26	25,55	0,12	0,00					
Полдник																								
ПРЯНИКИ	20	0,94	1,18	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	2008				
КИСЕЛЬ Т.К.406	180	0,00	0,00	2,90	11,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	1,78	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	406	2008			
Итого за прием пищи:	200	0,94	1,18	17,90	84,84	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,27	3,58	10,00	0,16	14,88	0,00	0,00	0,00					
Ужин																								
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ С ЯЙЛОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ ПАРОВЫЕ Т.К. нр 243	180	13,96	27,51	14,62	277,45	0,22	2,19	0,11	0,58	0,57	0,35	155,63	47,43	325,45	1,66	590,85	65,54	0,41	0,05	243	2008			
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	40	0,24	2,96	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. нр 392	180	0,00	0,00	5,50	22,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,36	2,43	1,48	0,15	5,67	0,00	0,00	0,00	392	2012			
Итого за прием пищи:	400	14,22	30,51	39,59	391,55	0,27	2,20	0,11	1,36	0,57	0,37	172,27	61,74	357,17	2,53	648,12	65,54	0,42	0,05					
Всего за день:		59,21	70,62	186,31	1 464,39	0,76	38,14	1,21	7,81	0,69	0,97	574,10	255,53	951,45	11,93	2 976,90	107,36	0,55	0,05					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого за весь период	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 257,40	1 344,21	3 945,21	30 207,24	14,22	957,27	54,51	179,92	16,39	28,64	14 343,77	4 843,27	20 490,24	264,50	55 017,10	1 933,86	7,90	0,98
Среднее значение за период	62,87	67,21	197,26	1 510,36	0,71	47,86	2,73	9,00	0,82	1,43	717,19	242,16	1 024,51	13,23	2 750,86	96,69	0,40	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.7	40.0	43.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей группа раннего возраста (от 1,5-до 3лет)12 часов	Завтрак		II Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
	Завтрак	Обед	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Полдник	Ужин		
	350	559	152	559	200	400	200	400		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Группа раннего возраста (от 1,5-до 3лет) 2 часов

Группа раннего возраста (от 1,5-до 3лет) 2 часов

Наименование продукта	Норма на 10 чел., г	Факт. за 20 Дн., г												Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						13	14	15	16	17	18	19	20				
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	413	294	402	500	444	316	440	476	501	330	528	450	365	442	398	231	339	442	623	301	8235	412	22	106	11,5	10,2	19,5	220,1	
Творог	30	90	143			90		8	10	8	15		100				70	25	90	30		638	32	2	106	5,6	2,8	0,9	52,3	
Сметана	4	9	13		10								10	13	11		18	15	15	9		167	8	-1	93	0,2	1,3	0,3	16,6	
Сыр	4	5			28						9		10		9			13	13	7		81	4		101	0,9	1,2		14,8	
Мясо	50	80	25	95	100			90	25	25		75	80	80			100	126	93	30	100	1124	56	6	112	10,2	8,7		118,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	90						70		90					110					80		440	22	2	110	3,8	0,8		27,1	
Птица	20					105					17		50	30	150							432	22	2	108	3,8	3,9		49,9	
Рыба	32	80		130							80	100	50							100	100	659	33	1	103	5,8	1,3		35,3	
Колбасные изделия	4,9																							-4,9	0					
Яйцо	40	14,89	7,25	11,84	103,5	0,81	37,83	28,15	84,53	11,84	56,36	25,76	30,6	39,87	84,4	16,11	6,04	25,44	9,64	105,8	31,03	731,83	36,6	-3,4	91	4,5	4,1	0,2	55,8	
Картофель	120	30	186	80				15	118	90	216	96	35	35	156	213	220	68	208	119	119	1865	93	-27	78	1,8	0,4	14,8	69,7	
Фрукты свежие	95	143	23	68	46			222		150	140	130	80	178	150	24	208	44	208	60	215	1881	94	-1	99	0,9	0,4	14,2	66,6	
Овощи разные	180	154	226	107	340	241	224	70	88	248	151	126	47	55	70	161	530	97	231	58	131	3355	168	-12	93	2,5	0,1	10,0	53,1	
Сухофрукты	9	28			7	15			15	7	11	11		11	15	13		4	14	11	11	162	8	-1	90	0,1	2,7		12,3	
Соки фруктовые и овощные	100	150		200	150	150			200				200			150	150		150	150	150	1300	90	-10	90	0,4	0,1	10,6	46,4	
Хлеб ржаной	40	30	40	45	40	40	40	45	40	20	40	30	40	40	40	40	40	40	40	40	40	775	39	-1	97	2,5	0,4	16,4	78,8	
Хлеб пшеничный	60	80	75	55	70	75	75	63	75	85	56	80	85	55	80	79	80	53	58	70	58	1407	70	10	117	5,3	0,5	34,2	162,9	
Крупы, бобовые	30	31	15	70	26	30	27	32	55	24	18	25	40	29	35	39	11	45	40	52	20	664	33	3	111	3,8	0,8	21,0	105,5	
Макаронные изделия	8				20	20		15		40		25	15							25	140	7		-1	88	0,8	0,1	4,8	23,0	
Мука пшеничная	25	1	5	33	5	18	31	37		13	40	5	33	34	19	28		15	12	28	14	371	19	-6	74	2,0	0,2	12,5	59,7	
Масло растительное	9	13	11	9	11	8	14	9	10	12	9	7	6	5	2	8	17	6	8	8	8	173	9		96		8,4		75,9	
Кондитерские изделия	12	35	30	5	20	18	24	20	20	5	20	20	5	20	20	0,3	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	234	12		98	0,4	0,3	8,5	38,2	
Чай	0,5	0,2	0,4	0,2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,4	0,2	0,2	0,4	0,4	0,3	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	5,3	0,3	-0,2	53		0,1	0,1	0,7	
Какао	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	5,9	0,3	-0,2	59	0,1	0,1	0,1	0,8	
Кофейный напиток	1	27	25	38	30	25	34	18	21	29	31	22	24	34	33	26	24	25	23	23	28	540	27	2	108				104,5	
Сахар	25	27	25	38	30	25	34	18	21	29	31	22	24	34	33	26	24	25	23	23	28	540	27	2	108				104,5	
Дрожжи хлебопекарные	0,4							1,5			0,6			0,8						0,7		3,6	0,2	-0,2	45			26,1	10,1	
Крахмал	2																							-2						0,1
Соль	3	3	2	3	3	2			1	1	1	3	7	3	2		1	1	1	3	3	39	2	-1	65					
Масло сладко-сливочное несоленое (Крестьянское) 72,5%	18	16	9	13	39	46	22	5	35	7	41	25	33	19	35	18	17	34	14	20	18	466	23	5	129	0,2	16,4	0,2	15,0	
																										67,1	62,5	197,4	1 505,0	