

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-18)	220	8.8	7.2	45.5	282	0.5	41.2	0.2	0.1	0	0.2	0	0.1	0.5	122	27	0.4	0.8	9.4	189	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д11-18)	10	0.1	8.3	0.1	75.5	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	1.9	0	0	0			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) М.Д.Ж. 45% (Д11-18)	25	9	10.4	0	129.6	0.2	65	0.1	0	0	0.1	0.4	0	0.1	125	8.8	0.3	0.9	0	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д11-18)	205	0.2	0	19.7	79.6	0.8	0.1	0	0	0	0	0	0	0.1	8.4	6.3	0.8	0	0	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-18)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	26	5.2	0.4	0.2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.25	0.5	21.25	102.5	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	560	28.51	27.9	112.21	813.98	1.5	165	0.5	0.3	0	0.3	0.4	0.1	1.1	284	47.3	1.9	1.9	9.4		
Обед																					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННО (Д11-18)	50	0.6	0.1	1.7	10.1	5	53.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0.2	11.7	9	0.5	0.1	1	303	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д11-18)	270	7.6	11.6	29.5	252.8	5.4	192	1.7	0	0.1	0.1	0.2	0.4	3.5	108	26.1	1.6	1.2	6	100	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д11-18)	80	11.9	12.5	3.5	174.1	1.3	6.2	1.7	0	0	0.1	1.6	0.2	2.4	121	16.8	1.8	2.2	5.4	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Д11-18)	150	6.3	5.1	45.9	254.7	0	17.9	4.7	0.1	0.2	0.1	0	0.3	2.3	186	125	4.3	1.4	2.3	323	2008
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД (Д11-18)	200	0.2	0.1	10.5	43.7	16	2.7	0.1	0	0	0	0	0	0.1	5.9	7.4	0.3	0	0.2	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.3	0.4	21.2	101.6	0	0	1.1	0	0.1	0	0	0.1	0.3	43.5	9.5	2	0.6	2.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3.8	0.3	25.1	118.3	0	0	1	0	0.1	0	0	0.1	0.8	42	16.5	1	0.4	0		2008
Итого за прием пищи:	850	33.7	30.1	137.4	955.3	27.7	272	10.5	0.1	0.5	0.3	1.8	1.2	9.6	518	211	11.5	5.9	17.7		
Полдник																					
ВАФЛИ (Д11-18)	150	7.4	8	37	249.6	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0.2	18	5	0.8	0	0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:	350	8.4	8.2	57.2	336.2	4	1.5	0	0	0	0	0	0.1	0.4	32	13	3.6	0.1	2		
Всего за день:		70.61	66.2	306.81	2105.48	33.2	439	11	0.4	0.5	0.6	2.2	1.4	11.1	834	271	17	7.9	29.1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (Д11-18)	40	0.8	3.4	2.8	45	1.1	49	0	0	0	0	0	0	0.2	13.3	5.4	0.3	0	0	55	2008
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (Д11-18)	200	11	4.7	70.4	367.9	0	24.1	1.5	0.1	0.1	0	0	0.1	0.6	54.2	9.8	1.3	0.5	1	331	2008
СОСИСКА ОТВАРНАЯ (Д11-18)	60	8.3	13.4	0.2	154.6	0	0	0	0	0.1	0.1	0	0	1.1	85.9	10.8	1	0	0	254	2008
КАКАО С МОЛОКОМ (Д11-18)	200	5.8	3.6	23.8	150.8	0.5	17.7	0	0	0	0.2	0	0	0.2	105	28.9	0.9	0.7	9	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-18)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	26	5.2	0.4	0.2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.25	0.5	21.25	102.5	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	600	36.31	27.1	144.11	965.58	1.6	90.8	1.5	0.1	0.2	0.3	0	0.1	2.5	284	60.1	3.9	1.4	10		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (Д11-18)	80	0.9	3.8	6.1	62.2	7.4	206	1.8	0	0	0	0	0.1	0.3	17.6	10.2	0.5	0.3	1.8	41	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-18)	265	7.37	7.25	27.25	203.73	7.4	177	1.5	0	0.1	0	0.6	0.3	1.8	96.6	32	1.9	1.3	8.2	77	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (Д11-18)	80	10	19.1	11.1	256.3	0.7	53.2	1.8	0	0.1	0.1	0.5	0.5	5.9	183	28	2.1	2	7	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Д11-18)	150	3.2	4.1	20	129.7	10.3	25	0.2	0.1	0.2	0.1	0	0.4	1.4	86	29.4	1.2	0.6	8.5	335	2008
МОРС ЯГОДНЫЙ (Д11-18)	200	0.2	0.1	10.1	42.1	12	2.1	0.1	0	0	0	0	0	4.5	6	0.2	0	0.2	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.3	0.4	21.2	101.6	0	0	1.1	0	0.1	0	0	0.1	0.3	43.5	9.5	2	0.6	2.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3.8	0.3	25.1	118.3	0	0	1	0	0.1	0	0	0.1	0.8	42	16.5	1	0.4	0		2008
Итого за прием пищи:	875	28.77	35.05	120.85	913.93	37.8	463	7.5	0.1	0.6	0.2	1.1	1.5	10.5	473	132	8.9	5.2	28.5		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (Д11-18)	150	11.7	10	50.7	339.6	0.1	20.6	0.2	0.1	0.1	0	0	0	0.6	50.6	9.9	0.9	0.3	1.6	453	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:	350	12.7	10.2	70.9	426.2	4.1	20.6	0.2	0.1	0.1	0	0	0.1	0.8	64.6	17.9	3.7	0.4	3.6		
Всего за день:		77.78	72.35	335.86	2305.71	43.5	574	9.2	0.3	0.9	0.5	1.1	1.7	13.8	822	210	16.5	7	42.1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (Д11-18)	200	25.2	23.8	11.6	361.4	0.2	186	1.7	1.8	0.1	0.3	0.4	0.1	0.2	163	12.4	1.8	1	18.7	214	2008
СЭНДВИЧ С ВЕТЧИНОЙ (Д11-18)	100	12	8.8	25.6	229.6	1.4	22.3	0.7	0	0.2	0	0	0.1	1.4	71.5	20.3	1.3	0.7	2.3	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ (Д11-18)	200	0.2	0	19.5	78.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	7.4	5.8	0.7	0	0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.25	0.5	21.25	102.5	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	550	40.65	33.1	77.95	772.3	1.6	208	2.4	1.8	0.3	0.3	0.4	0.2	1.7	242	38.5	3.8	1.7	21		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ (Д11-18)	80	1.33	4.9	6	73.42	7.6	129	2.1	0	0	0	0	0.1	0.3	32.6	14.7	0.8	0.3	3.1	51	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-18)	265	7.6	7.25	15.6	158.05	7.2	169	1.6	0	0.1	0.1	0.6	0.3	1.9	107	30.6	1.7	1.1	6.2	91	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (Д11-18)	100	11.12	9.5	2.62	140.46	1.7	149	1.5	0	0.2	0.1	0	0	3.6	180	30.8	0.9	0.7	47.4	233	2008
РИС ОТВАРНОЙ (Д11-18)	200	4.8	4.5	48.53	253.82	0	17.9	0.3	0.1	0	0	0	0.1	0.7	73.5	25.7	0.5	0.8	0.8	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С (Д11-18)	200	0.2	0.1	11.5	47.7	8.8	2.2	0.2	0	0	0	0	0	0.1	5	5.7	0.5	0	0.5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.3	0.4	21.2	101.6	0	0	1.1	0	0.1	0	0	0.1	0.3	43.5	9.5	2	0.6	2.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3.8	0.3	25.1	118.3	0	0	1	0	0.1	0	0	0.1	0.8	42	16.5	1	0.4	0		2008
Итого за прием пищи:	945	32.15	26.95	130.55	893.35	25.3	467	7.8	0.1	0.5	0.2	0.6	0.7	7.7	483	134	7.4	3.9	60.8		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (Д11-18)	150	22.37	17.37	39.2	402.61	0.2	39.1	1.9	0.2	0	0.2	0.8	0.1	2.6	170	18.3	0.4	0.4	0.6	219	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:		23.37	17.57	59.4	489.21	4.2	39.1	1.9	0.2	0	0.2	0.8	0.2	2.8	184	26.3	3.2	0.5	2.6		
Всего за день:	350	96.17	77.62	267.9	2154.86	31.1	715	12.1	2.1	0.8	0.7	1.8	1.1	12.2	909	198	14.4	6.1	84.4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (Д11-18)	120	7.1	14.3	33.8	292.3	0.3	71.5	0	0	0.2	0.5	0.3	0.1	1.4	120	18.3	0.1	0.7	7.3	152	2008
ФРУКТ	150	0.6	0.6	33.4	141.4	6	6	0.9	0	0	0	0	0.1	0.4	14.9	10.8	3	0.2	3		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д11-18)	10	0.1	8.3	0.1	75.5	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	1.9	0	0	0	0		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д11-18)	205	0.2	0	19.7	79.6	0.8	0.1	0	0	0	0	0	0	0.1	8.4	6.3	0.8	0	0	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-18)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	26	5.2	0.4	0.2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.25	0.5	21.25	102.5	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	585	18.41	25.2	133.91	836.08	7.1	77.6	0.9	0	0.2	0.5	0.3	0.2	1.9	143	35.4	3.9	0.9	10.3		
Обед																					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО (Д11-18)	50	0.4	0.1	1.2	7.3	2	4	0.1	0	0	0	0	0	0.1	18.9	6.3	0.5	0.1	1.5	303	2008
СУП РЫБНЫЙ С ГОРБУШЕЙ (Д11-18)	270	8.5	4.62	31.5	201.58	7.2	175	1.6	0	0.1	0.1	0	0.3	2	114	36.5	1.3	0.8	16.8	98	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д11-18)	80	9.5	13.4	12.3	207.8	0.4	9.1	2.2	0.1	0	0.1	1.7	0.2	2.9	157	25.7	2.7	2.3	6	275	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (Д11-18)	150	3.2	4.1	20	129.7	10.3	25	0.2	0.1	0.2	0.1	0	0.4	1.4	86	29.4	1.2	0.6	8.5	335	2008
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ (Д11-18)	200	0.1	0	9.6	38.8	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	1.5	3.9	0.1	0	0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.3	0.4	21.2	101.6	0	0	1.1	0	0.1	0	0	0.1	0.3	43.5	9.5	2	0.6	2.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3.8	0.3	25.1	118.3	0	0	1	0	0.1	0	0	0.1	0.8	42	16.5	1	0.4	0		2008
Итого за прием пищи:	850	28.8	22.92	120.9	805.08	20.8	213	6.2	0.2	0.5	0.3	1.7	1.1	7.5	463	128	8.8	4.8	35.6		
Полдник																					
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ (Д11-18)	150	7	20	40	368	0	103	0.6	0.5	0	0.1	0.1	0	0.4	71.7	12.7	1.2	0.4	3.4		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:	350	8	20.2	60.2	454.6	4	103	0.6	0.5	0	0.1	0.1	0.1	0.6	85.7	20.7	4	0.5	5.4		
Всего за день:		55.21	68.32	315.01	2095.76	31.9	394	7.7	0.7	0.7	0.9	2.1	1.4	10	692	184	16.7	6.2	51.3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (Д11-18)	200	8.8	7.6	47.33	292.92	0.5	41.2	0.7	0.1	0.1	0.2	0	0.1	0.5	148	36.3	0.8	1	10.2	190	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д11-18)	10	0.1	8.3	0.1	75.5	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	1.9	0	0	0	0		
КРУАССАН (Д11-18)	40	0.1	3.2	25.5	131.2	0	1.7	0	0	0	0	0	0	1	0.2	0	0	0	0	427	2008
КАКАО С МОЛОКОМ (Д11-18)	200	5.8	3.6	23.8	150.8	0.5	17.7	0	0	0	0.2	0	0	0.2	105	28.9	0.9	0.7	9	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-18)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0.4	26	5.2	0.4	0.2	0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.25	0.5	21.25	102.5	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	550	25.21	24.7	143.64	897.7	1	120	0.9	0.3	0.1	0.4	0	0.1	1.1	281	70.6	2.1	1.9	19.2		
Обед																					
ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (Д11-18)	60	0.5	0.1	1.9	10.5	10.5	42.9	0.1	0	0	0	0	0	0.3	20.4	10.2	0.6	0.2	1.5	29	2008
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д11-18)	280	10	9.5	29	241.5	9.2	174	1.5	0	0.1	0.2	0.9	0.4	2.4	126	35.2	2	1.6	8.8	97	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИЦЫ (Д11-18)	80	9.7	26.1	13.5	327.7	2.6	88.8	2.7	0	0.1	0.1	0.5	0.5	7.1	177	21.4	1.8	2.2	8.2		2008
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (Д11-18)	150	8.3	3.6	52.8	276.8	0	17.9	1.2	0.1	0.1	0	0	0.1	0.5	40.6	7.4	0.9	0.4	0.8	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (Д11-18)	200	1	1.5	15.7	80.3	0.2	0.5	0	0	0	0	0	0	0.2	13.9	7.3	1.1	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.3	0.4	21.2	101.6	0	0	1.1	0	0.1	0	0	0.1	0.3	43.5	9.5	2	0.6	2.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3.8	0.3	25.1	118.3	0	0	1	0	0.1	0	0	0.1	0.8	42	16.5	1	0.4	0		2008
Итого за прием пищи:	870	36.6	41.5	159.2	1156.7	22.5	324	7.6	0.1	0.5	0.3	1.4	1.2	11.6	463	108	9.4	5.4	22.1		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (Д11-18)	150	17.8	14	40.4	358.8	0.1	40	0.8	0.3	0.1	0.1	0.3	0	1.7	118	15.6	0.8	0.5	2.3	453	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:	350	18.8	14.2	60.6	445.4	4.1	40	0.8	0.3	0.1	0.1	0.3	0.1	1.9	132	23.6	3.6	0.6	4.3		
Всего за день:		80.61	80.4	363.44	2499.8	27.6	484	9.3	0.7	0.7	0.8	1.7	1.4	14.6	876	202	15.1	7.9	45.6		

6 день (суббота)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (Д11-18)	200	7.4	9.2	30.8	235.6	0.5	41.2	1.3	0.1	0.2	0.2	0	0.1	0.4	197	58.8	1.5	1.6	11.3	214	2008
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Д11-18)	100	12.5	13	25.9	270.6	0	41.6	0.8	0	0.1	0.1	0.3	0.1	1.1	149	21.6	1.2	1.3	1.3	7	2008
ЧАЙ С САХАРОМ (Д11-18)	200	0.2	0	19.5	78.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	7.4	5.8	0.7	0	0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.25	0.5	21.25	102.5	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	550	23.35	22.7	97.45	687.5	1.6	208	2.4	1.8	0.3	0.3	0.4	0.2	1.7	242	38.5	3.8	1.7	21		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННО (Д11-18)	100	1.2	2	6	46.8	7.6	129	2.1	0	0	0	0	0.1	0.3	32.6	14.7	0.8	0.3	3.1	51	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-18)	265	7.2	9.1	19.2	187.5	7.2	169	1.6	0	0.1	0.1	0.6	0.3	1.9	107	30.6	1.7	1.1	6.2	91	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Д11-18)	100	18	15.8	16.1	278.6	1.7	149	1.5	0	0.2	0.1	0	0	3.6	180	30.8	0.9	0.7	47.4	233	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Д11-18)	150	3.2	4.1	20	129.7	10.3	25	0.2	0.1	0.2	0.1	0	0.4	1.4	86	29.4	1.2	0.6	8.5	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С (Д11-18)	200	0.2	0.1	11.5	47.7	8.8	2.2	0.2	0	0	0	0	0	0.1	5	5.7	0.5	0	0.5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.3	0.4	21.2	101.6	0	0	1.1	0	0.1	0	0	0.1	0.3	43.5	9.5	2	0.6	2.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3.8	0.3	25.1	118.3	0	0	1	0	0.1	0	0	0.1	0.8	42	16.5	1	0.4	0		2008
Итого за прием пищи:	915	36.9	31.8	119.1	910.2	25.3	467	7.8	0.1	0.5	0.2	0.6	0.7	7.7	483	134	7.4	3.9	60.8		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (Д11-18)	150	21.38	18.3	38.3	403.42	0.2	39.1	1.9	0.2	0	0.2	0.8	0.1	2.6	170	18.3	0.4	0.4	0.6	219	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:		22.38	18.5	58.5	490.02	4.2	39.1	1.9	0.2	0	0.2	0.8	0.2	2.8	184	26.3	3.2	0.5	2.6		
Всего за день:	350	82.63	73	275.05	2087.72	31.1	715	12.1	2.1	0.8	0.7	1.8	1.1	12.2	909	198	14.4	6.1	84.4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-18)	200	8.5	8.13	47.46	297.01	0.5	51.5	1.2	0.1	0.1	0.2	0	0.1	0.4	120	24	1.1	0.6	9		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д11-18)	10	0.1	8.3	0.1	75.5	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	1.9	0	0	0	0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) М.Д.Ж. 45% (Д11-18)	30	9	7.37	0	102.33	0.2	65	0.1	0	0	0.1	0.4	0	0.1	125	8.8	0.3	0.9	0	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д11-18)	210	0.2	0	19.7	79.6	0.8	0.1	0	0	0	0	0	0	0.1	8.4	6.3	0.8	0	0	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-18)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	26	5.2	0.4	0.2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.25	0.5	21.25	102.5	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	550	28.21	25.8	114.17	801.72	1.5	176	1.5	0.3	0.1	0.3	0.4	0.1	1	282	44.3	2.6	1.7	9		
Обед																					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННО (Д11-18)	50	0.6	0.1	1.7	10.1	5	53.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0.2	11.7	9	0.5	0.1	1	303	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (Д11-18)	270	7.6	11.6	29.5	252.8	5.4	192	1.7	0	0.1	0.1	0.2	0.4	3.5	108	26.1	1.6	1.2	6	100	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Д11-18)	190	14	20.9	35.9	387.7	10.2	9.8	2.2	0	0.1	0.2	1.7	0.5	3.6	179	39.5	2.8	2.7	11	258	2008
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД (Д11-18)	200	0.2	0.1	10.5	43.7	16	2.7	0.1	0	0	0	0	0	0.1	5.9	7.4	0.3	0	0.2	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.3	0.4	21.2	101.6	0	0	1.1	0	0.1	0	0	0.1	0.3	43.5	9.5	2	0.6	2.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3.8	0.3	25.1	118.3	0	0	1	0	0.1	0	0	0.1	0.8	42	16.5	1	0.4	0		2008
Итого за прием пищи:	810	29.5	33.4	123.9	914.2	36.6	257	6.3	0	0.4	0.3	1.9	1.2	8.5	390	108	8.2	5	21		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (Д11-18)	150	7.8	8.8	36.6	256.8	0	5.5	0	0	0	0	0	0	0.4	45	10	1.1	0	0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:		8.8	9	56.8	343.4	4	5.5	0	0	0	0	0	0.1	0.6	59	18	3.9	0.1	2		
Всего за день:		66.51	68.2	294.87	2059.32	42.1	439	7.8	0.3	0.5	0.6	2.3	1.4	10.1	731	170	14.7	6.8	32		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (Д11-18)	40	0.8	3.4	2.8	45	1.1	49	0	0	0	0	0	0	0.2	13.3	5.4	0.3	0	0	55	2008
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (Д11-18)	200	11	4.8	70.4	368.8	0	24.1	1.5	0.1	0.1	0	0	0.1	0.6	54.2	9.8	1.3	0.5	1	331	2008
СОСИСКА ОТВАРНАЯ (Д11-18)	60	8.3	13.4	0.2	154.6	0	0	0	0	0.1	0.1	0	0	1.1	85.9	10.8	1	0	0	254	2008
КАКАО С МОЛОКОМ (Д11-18)	200	5.8	3.6	23.8	150.8	0.5	17.7	0	0	0	0.2	0	0	0.2	105	28.9	0.9	0.7	9	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-18)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0.4	26	5.2	0.4	0.2	0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.25	0.5	21.25	102.5	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	600	36.31	27.2	144.11	966.48	1.6	90.8	1.5	0.1	0.2	0.3	0	0.1	2.5	284	60.1	3.9	1.4	10		
Обед																					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО (Д11-18)	50	0.4	0.1	1.2	7.3	2	4	0.1	0	0	0	0	0	0.1	18.9	6.3	0.5	0.1	1.5	303	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-18)	265	11	7.6	30.12	232.88	5.4	171	3.2	0	0.3	0	0.6	0.3	1.9	119	38.3	2.6	1.7	6	99	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (Д11-18)	100	11.12	9.5	2.6	140.38	1.7	149	1.5	0	0.2	0.1	0	0	3.6	180	30.8	0.9	0.7	47.4	233	2008
РИС ОТВАРНОЙ (Д11-18)	150	3.6	3.4	36.4	190.6	0	17.9	0.3	0.1	0	0	0	0.1	0.7	73.5	24.3	0.5	0.8	0.8	325	2008
МОРС ЯГОДНЫЙ (Д11-18)	200	0.2	0.1	10.1	42.1	12	2.1	0.1	0	0	0	0	0	4.5	6	0.2	0	0.2	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.3	0.4	21.2	101.6	0	0	1.1	0	0.1	0	0	0.1	0.3	43.5	9.5	2	0.6	2.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3.8	0.3	25.1	118.3	0	0	1	0	0.1	0	0	0.1	0.8	42	16.5	1	0.4	0		2008
Итого за прием пищи:	865	33.42	21.4	126.72	833.16	21.1	344	7.3	0.1	0.7	0.1	0.6	0.6	7.4	481	132	7.7	4.3	58.7		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (Д11-18)	150	11.3	10	48	327.2	0	3.8	1.3	0	0.1	0	0	0	0.7	57.8	10.6	0.5	0.4	1.5	471	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:		12.3	10.2	68.2	413.8	4	3.8	1.3	0	0.1	0	0	0.1	0.9	71.8	18.6	3.3	0.5	3.5		
Всего за день:	350	82.03	58.8	339.03	2213.44	26.7	439	10.1	0.2	1	0.4	0.6	0.8	10.8	837	210	14.9	6.2	72.2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ (Д11-18)	120	5.9	11.6	35.7	270.8	0.2	64	0	0	0.2	0.4	0.2	0.1	1.4	82.2	13.5	0.3	0.5	5.9	152	2008
ФРУКТ	200	2.9	0.9	58.2	252.5	8	32	0	0	0.1	0.1	0	0	1	50.4	75.6	1.1	0	0		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д11-18)	10	0.1	8.3	0.1	75.5	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	1.9	0	0	0	0		
ЧАЙ С САХАРОМ (Д11-18)	200	0.2	0	19.5	78.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	7.4	5.8	0.7	0	0	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-18)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	26	5.2	0.4	0.2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.25	0.5	21.25	102.5	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	630	19.51	22.8	160.41	924.88	8.2	96	0	0	0.3	0.5	0.2	0.1	2.5	140	94.9	2.1	0.5	5.9		
Обед																					
ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (Д11-18)	60	0.5	0.1	1.9	10.5	10.5	42.9	0.1	0	0	0	0	0.3	0.3	20.4	10.2	0.6	0.2	1.5	77	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-18)	265	7.37	7.25	27.25	203.73	7.4	177	1.5	0	0.1	0	0.6	0.3	1.8	96.6	32	1.9	1.3	8.2	77	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (Д11-18)	80	11.7	14.1	18.2	246.5	1.1	55.2	2.4	0	0	0.1	1.6	0.2	2.5	124	20.1	1.7	2.2	5.3	285	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Д11-18)	150	3.2	4.1	20	129.7	10.3	25	0.2	0.1	0.2	0.1	0	0.4	1.4	86	29.4	1.2	0.6	8.5	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С (Д11-18)	200	0.2	0.1	11.5	47.7	8.8	2.2	0.2	0	0	0	0	0	0.1	5	5.7	0.5	0	0.5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.3	0.4	21.2	101.6	0	0	1.1	0	0.1	0	0	0.1	0.3	43.5	9.5	2	0.6	2.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3.8	0.3	25.1	118.3	0	0	1	0	0.1	0	0	0.1	0.8	42	16.5	1	0.4	0		2008
Итого за прием пищи:	855	30.07	26.35	125.15	858.03	27.6	259	6.4	0.1	0.5	0.2	2.2	1.1	6.9	397	113	8.3	5.1	25.3		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (Д11-18)	150	22.37	17.37	39.2	402.61	0.2	39.1	1.9	0.2	0	0.2	0.8	0.1	2.6	170	18.3	0.4	0.4	0.6	219	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:		23.37	17.57	59.4	489.21	4.2	39.1	1.9	0.2	0	0.2	0.8	0.2	2.8	184	26.3	3.2	0.5	2.6		
Всего за день:	350	72.95	66.72	344.96	2272.12	40	394	8.3	0.3	0.8	0.9	3.2	1.4	12.2	721	234	13.6	6.1	33.8		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (Д11-18)	250	9.7	8	47.2	299.6	0.5	41.2	1.1	0.1	0.2	0.2	0	0.2	0.6	164	42.7	1.2	1.1	10.8	189	2008
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Д11-18)	50	11.7	10.2	25.4	240.2	0	0	0.1	0	0.1	0	0	0.1	0.9	53.5	9.3	0.7	0.6	1.3	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Д11-18)	205	0.2	0	19.7	79.6	0.8	0.1	0	0	0	0	0	0	0.1	8.4	6.3	0.8	0	0	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.25	0.5	21.25	102.5	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	555	24.85	18.7	113.55	721.9	1.3	41.3	1.2	0.1	0.3	0.2	0	0.3	1.6	226	58.3	2.7	1.7	12.1		
Обед																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ (Д11-18)	80	1.6	4.1	7	71.3	11.8	8.4	1.8	0	0	0	0	0.1	0.5	36.3	14.6	0.6	0.4	2.5	40	2008
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ (Д11-18)	265	8.6	10.6	25	229.8	8.1	23	2	0	0.1	0	0.6	0.3	1.8	109	30.2	1.7	1.3	6	232	2008
ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ (Д11-18)	180	16.5	32	66.7	620.8	1.5	513	3.5	0	0.1	0.1	0.5	0.5	5.8	205	45.6	2.1	2.6	7.3	266	2008
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ (Д11-18)	200	0.1	0	9.6	38.8	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	1.5	3.9	0.1	0	0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.3	0.4	21.2	101.6	0	0	1.1	0	0.1	0	0	0.1	0.3	43.5	9.5	2	0.6	2.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3.8	0.3	25.1	118.3	0	0	1	0	0.1	0	0	0.1	0.8	42	16.5	1	0.4	0		2008
Итого за прием пищи:	825	33.9	47.4	154.6	1180.6	22.3	545	9.4	0	0.4	0.1	1.1	1.1	9.2	437	120	7.5	5.3	18.6		
Полдник																					
ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ (Д11-18)	150	7.1	7	50.5	293.4	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0.4	35	6.3	0.6	0	0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:		8.1	7.2	70.7	380	4	0	0	0	0.1	0	0	0.1	0.6	49	14.3	3.4	0.1	2		
Всего за день:	350	66.85	73.3	338.85	2282.5	27.6	586	10.6	0.1	0.8	0.3	1.1	1.5	11.4	712	193	13.6	7.1	32.7		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (Д11-18)	200	12.6	11.9	5.8	180.7	0.2	186	1.7	1.8	0.1	0.3	0.4	0.1	0.2	163	12.4	1.8	1	18.7	214	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% (Д11-18)	10	0.1	8.3	0.1	75.5	0	59	0.2	0.2	0	0	0	0	0	1.9	0	0	0	0		
КРУАССАН (Д11-18)	40	0.1	3.2	25.5	131.2	0	1.7	0	0	0	0	0	0	0	1	0.2	0	0	0	427	2008
КАКАО С МОЛОКОМ (Д11-18)	200	5.8	3.6	23.8	150.8	0.5	17.7	0	0	0	0.2	0	0	0.2	105	28.9	0.9	0.7	9	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ (Д11-18)	50	7.16	1.5	25.66	144.78	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	26	5.2	0.4	0.2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.25	0.5	21.25	102.5	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	550	29.01	29	102.11	785.48	0.7	264	1.9	2	0.1	0.5	0.4	0.1	0.8	297	46.7	3.1	1.9	27.7		
Обед																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (Д11-18)	50	1	0.2	5.1	26.2	1	1.3	0	0	0	0	0	0	0.4	18.5	5.9	0	0	0	344	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-18)	265	7.25	7.12	33.6	227.48	13.2	178	1.3	0	0	0	0.6	0.3	1.7	84.4	27.2	1.7	1.2	5.8	84	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Д11-18)	80	14.5	23.8	13.6	326.6	0.8	19.2	1.4	0	0	0.1	1.6	0.2	2.4	128	16.7	1.7	2.2	6.6	262	2008
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (Д11-18)	150	8.3	3.6	52.8	276.8	0	17.9	1.2	0.1	0.1	0	0	0.1	0.5	40.6	7.4	0.9	0.4	0.8	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (Д11-18)	200	1	1.5	15.7	80.3	0.2	0.5	0	0	0	0	0	0	0.2	13.9	7.3	1.1	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.3	0.4	21.2	101.6	0	0	1.1	0	0.1	0	0	0.1	0.3	43.5	9.5	2	0.6	2.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3.8	0.3	25.1	118.3	0	0	1	0	0.1	0	0	0.1	0.8	42	16.5	1	0.4	0		2008
Итого за прием пищи:	845	39.15	36.92	167.1	1157.28	15.2	217	6	0.1	0.3	0.1	2.2	0.8	6.3	370	90.5	8.4	4.8	16		
Полдник																					
ВЕНГЕРКА С ТВОРОГОМ (Д11-18)	150	17.7	24	26.6	393.2	0.1	96.2	1.6	0.4	0.1	0.2	0.4	0.1	2.1	78.8	13.4	0.6	0.5	3.1	471	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:	350	18.7	24.2	46.8	479.8	4.1	96.2	1.6	0.4	0.1	0.2	0.4	0.2	2.3	92.8	21.4	3.4	0.6	5.1		
Всего за день:		86.86	90.12	316.01	2422.56	20	578	9.5	2.5	0.5	0.8	3	1.1	9.4	760	159	14.9	7.3	48.8		

12 день (суббота)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины/Минералы														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (Д11-18)	250	7.4	9.2	30.8	235.6	0.5	41.2	1.3	0.1	0.2	0.2	0	0.1	0.4	197	58.8	1.5	1.6	11.3	214	2008
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Д11-18)	70	12.5	13	25.9	270.6	0	41.6	0.8	0	0.1	0.1	0.3	0.1	1.1	149	21.6	1.2	1.3	1.3	7	2008
ЧАЙ С САХАРОМ (Д11-18)	200	0.2	0	19.5	78.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	7.4	5.8	0.7	0	0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.25	0.5	21.25	102.5	0	0	0.9	0	0.1	0	0	0.1	0.3	34.8	7.6	1.6	0.5	2.2		2008
Итого за прием пищи:	570	23.35	22.7	97.45	687.5	1.6	208	2.4	1.8	0.3	0.3	0.4	0.2	1.7	242	38.5	3.8	1.7	21		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО (Д11-18)	100	1.2	2	6	46.8	7.6	129	2.1	0	0	0	0	0.1	0.3	32.6	14.7	0.8	0.3	3.1	51	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ (Д11-18)	265	7.2	9.1	19.2	187.5	7.2	169	1.6	0	0.1	0.1	0.6	0.3	1.9	107	30.6	1.7	1.1	6.2	91	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Д11-18)	100	18	15.8	16.1	278.6	1.7	149	1.5	0	0.2	0.1	0	0	3.6	180	30.8	0.9	0.7	47.4	233	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Д11-18)	150	3.2	4.1	20	129.7	10.3	25	0.2	0.1	0.2	0.1	0	0.4	1.4	86	29.4	1.2	0.6	8.5	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С (Д11-18)	200	0.2	0.1	11.5	47.7	8.8	2.2	0.2	0	0	0	0	0	0.1	5	5.7	0.5	0	0.5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (Д11-18)	50	3.3	0.4	21.2	101.6	0	0	1.1	0	0.1	0	0	0.1	0.3	43.5	9.5	2	0.6	2.8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Д11-18)	50	3.8	0.3	25.1	118.3	0	0	1	0	0.1	0	0	0.1	0.8	42	16.5	1	0.4	0		2008
Итого за прием пищи:	915	36.9	31.8	119.1	910.2	25.3	467	7.8	0.1	0.5	0.2	0.6	0.7	7.7	483	134	7.4	3.9	60.8		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (Д11-18)	150	21.38	18.3	38.3	403.42	0.2	39.1	1.9	0.2	0	0.2	0.8	0.1	2.6	170	18.3	0.4	0.4	0.6	219	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (Д11-18)	200	1	0.2	20.2	86.6	4	0	0	0	0	0	0	0.1	0.2	14	8	2.8	0.1	2		2008
Итого за прием пищи:	350	22.38	18.5	58.5	490.02	4.2	39.1	1.9	0.2	0	0.2	0.8	0.2	2.8	184	26.3	3.2	0.5	2.6		
Всего за день:		82.63	73	275.05	2087.72	31.1	715	12.1	2.1	0.8	0.7	1.8	1.1	12.2	909	198	14.4	6.1	84.4		
Итого за прием пищи:		105.01	91.5	333.55	2577.74	4.2	39.1	1.9	0.2	0	0.2	0.8	0.2	2.8	184	26.3	3.2	0.5	2.6		
Всего за день:		127.59	111.8	377.85	3027.96	40	394	8.3	0.3	0.8	0.9	3.2	1.4	12.2	721	234	13.6	6.1	33.8		

Итого среднее за 1 неделю завтраки
Итого среднее за 1 неделю обеды
Итого среднее за 1 неделю полдники
Итого среднее за 1 неделю все рационы

28.74	26.78	118.21	828.86
32.82	31.39	131.33	939.09
15.61	14.81	61.13	440.27
77.17	72.98	310.68	2208.22

Итого среднее за 2 неделю завтраки
Итого среднее за 2 неделю обеды
Итого среднее за 2 неделю полдники
Итого среднее за 2 неделю все рационы

26.87	24.37	121.97	814.66
33.82	32.88	136.10	975.58
15.61	14.45	60.07	432.71
76.31	71.69	318.13	2222.94

Итого среднее за 2 недели завтраки
Итого среднее за 2 недели обеды
Итого среднее за 2 недели полдники
Итого среднее за 2 недели все рационы

27.81	25.58	120.09	821.76
33.32	32.13	133.71	957.34
15.61	14.63	60.60	436.49
76.74	72.34	314.40	2215.58