

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета
Европейского Райпо

Коврова Н. С.
2024 г.



ОБЛАСТЬ Т.С.

учреждениях



МЕНЮ 7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Завтрак					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло раст.) 60
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ" 90	КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ 90	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло раст.) 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПой 200	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ" 90	КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ 90	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25



МЕНЮ
7-11 лет

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ" 90	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 90/30
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25
ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25			ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25	
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200/12	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ" 90	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 90/30
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25
ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25			ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25	

Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Заготовки, консервы, колб.	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Д, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Вит. группы В9	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	5,1	48,9	8,65	97,14	1,33	0,00	0,01	0,02	0,00	0,08	0,33	5,28	23,28	16,24	8,87	0,47	0,21	7,45	99,78	1,72	0,00	0,00	0,00	45	2015
КОТЛЕТА МЯСНАЯ - ОСОБАЯ	90	11,0	12,0	20,1	238,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4743	1994	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	5,4	4,2	32,7	186,2	0,00	0,00	1,07	0,00	0,07	0,02	0,00	0,08	0,50	10,19	13,68	40,90	7,64	0,96	0,36	2,11	62,78	0,76	0,01	0,01	332	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,68	7,42	5,73	0,74	0,00	2,74	25,84	0,00	0,00	0,00	685	2004	
ХЛЕБ ЖИТО ПОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,5	57,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88	0,00	101,50	58,75	17,50	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	540	19,3	19,6	83,5	886,7	8,69	97,14	2,40	0,00	0,11	0,05	0,00	0,16	1,13	15,47	56,17	98,31	32,82	3,05	0,57	113,80	247,15	19,98	0,01	0,02			
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	5,1	48,9	8,65	97,14	1,33	0,00	0,01	0,02	0,00	0,08	0,33	5,28	23,28	16,24	8,87	0,47	0,21	7,45	99,78	1,72	0,00	0,00	0,00	45	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЮБОВЫМИ	200	7,1	8,0	13,4	152,0	3,44	131,30	3,10	0,00	0,00	0,13	0,09	0,39	0,19	1,29	7,96	38,76	88,83	28,09	1,81	1,21	22,61	408,27	5,19	0,02	0,00	1393	1994
КОТЛЕТА МЯСНАЯ - ОСОБАЯ	90	11,0	12,0	25,1	271,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4743	1994	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,2	32,7	186,2	0,00	0,00	1,07	0,00	0,07	0,02	0,00	0,08	0,50	10,19	13,68	40,90	7,64	0,96	0,36	2,11	62,78	0,76	0,01	0,01	332	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	12,68	7,42	5,73	0,74	0,00	2,74	25,84	0,00	0,00	0,00	685	2004	
ХЛЕБ ЖИТО ПОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,5	57,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88	0,00	101,50	58,75	17,50	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	740	26,4	27,6	101,9	771,6	12,13	228,44	5,50	0,00	0,24	0,14	0,39	0,35	2,42	23,43	94,53	187,14	60,91	4,86	1,78	136,41	555,42	25,17	0,03	0,02			
Всего за день:		45,7	47,3	185,4	1358,3	20,82	325,58	7,90	0,00	0,35	0,19	0,39	0,51	3,55	38,90	151,10	285,45	93,73	7,91	2,35	250,21	902,57	45,15	0,04	0,04			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг			K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мг
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ																											
60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.67	4.07	0.01	0.00	52	2015	
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ																											
90	11.9	13.1	24.8	277.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52	2015	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ																											
150	3.4	1.5	18.6	100.4	9.18	11.02	0.11	0.00	0.12	0.13	0.00	0.33	1.20	8.93	62.22	96.86	29.14	1.07	0.59	29.40	703.12	9.85	0.03	0.00	299	2002	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА																											
200	0.3	0.1	22.2	91.4	52.00	69.44	0.34	0.00	0.01	0.03	0.00	0.00	0.10	0.00	5.40	1.44	1.44	0.23	0.00	1.20	5.20	0.00	0.00	0.00	1047	1983	
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ																											
25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:																											
525	18.3	18.8	81.9	578.1	63.51	81.39	2.04	0.00	0.17	0.18	0.00	0.37	1.64	16.50	95.52	155.05	52.80	2.93	0.83	159.10	934.74	31.42	0.04	0.01			
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ																											
60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.67	4.07	0.01	0.00	52	2015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ																											
200	4.4	8.1	7.2	118.5	11.41	164.56	1.94	0.00	0.04	0.08	0.39	0.22	1.20	11.76	46.43	65.95	22.35	1.21	0.89	24.21	337.30	5.20	0.03	0.00	1203	1994	
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ																											
90	15.9	13.1	49.8	397.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52	2015	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ																											
150	3.4	1.5	18.6	100.4	9.18	11.02	0.11	0.00	0.12	0.13	0.00	0.33	1.20	8.93	62.22	96.86	29.14	1.07	0.59	29.40	703.12	9.85	0.03	0.00	299	2002	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА																											
200	0.3	0.1	22.2	91.4	52.00	69.44	0.34	0.00	0.01	0.03	0.00	0.00	0.10	0.00	5.40	1.44	1.44	0.23	0.00	1.20	5.20	0.00	0.00	0.00	1047	1983	
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ																											
25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:																											
725	26.7	26.8	114.1	816.6	74.92	245.97	3.98	0.00	0.21	0.26	0.39	0.59	2.84	28.26	141.95	221.00	75.15	4.14	1.72	183.31	1272.04	36.62	0.07	0.01			
Всего за день:																											
	45.0	45.6	195.9	1394.8	138.43	327.36	6.02	0.00	0.38	0.44	0.39	0.96	4.48	44.76	237.47	376.05	127.95	7.07	2.55	342.41	2206.78	68.04	0.11	0.02			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг								
Завтрак																															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1.0	3.0	6.8	56.5	8.25	241.52	1.46	0.00	0.02	0.03	0.00	0.09	0.39	5.74	28.65	20.71	12.15	0.80	0.24	12.27	143.82	2.25	0.01	0.00	21	2014				
БЕЛЮЧКИ РУСЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.0	11.2	12.7	200.1	0.46	1.81	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	2.72	0.00	29.87	11.09	0.00	39.96	0.00	117.82	10.32	0.00	0.00	498	2004					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАТАЯ	150	5.3	4.5	16.0	142.8	4.00	0.01	0.00	0.00	0.18	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	12.95	38.10	15.50	2.20	2.70	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	297	2004				
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СХОФ-РУКТОВ	200	0.4	0.0	28.9	122.9	0.22	23.68	0.46	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.25	0.00	21.06	16.92	11.88	0.82	0.00	2.70	148.60	0.00	0.00	0.00	866	2002				
ХЛЕБ ЖИТО ПОДИРОВАНЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	525	18.6	19.2	75.9	579.7	12.93	267.02	1.92	0.00	0.33	0.25	0.00	0.09	3.60	5.74	99.06	120.57	50.11	44.66	2.94	234.29	361.49	19.76	0.01	0.01						
Обед																															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1.0	3.0	6.8	56.5	8.25	241.52	1.46	0.00	0.02	0.03	0.00	0.09	0.39	5.74	28.65	20.71	12.15	0.80	0.24	12.27	143.82	2.25	0.01	0.00	21	2014				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.9	6.5	6.5	100.3	0.49	140.00	1.34	0.00	0.02	0.04	0.39	0.09	0.74	4.30	22.39	45.23	9.96	0.67	0.68	16.86	100.10	2.74	0.01	0.00	1393	1994				
БЕЛЮЧКИ РУСЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.0	11.2	12.7	200.1	0.46	1.81	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	2.72	0.00	29.87	11.09	0.00	39.96	0.00	117.82	10.32	0.00	0.00	498	2004					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАТАЯ	150	8.3	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	0.12	0.00	0.28	2.32	22.15	21.64	186.70	125.85	4.41	1.42	3.59	263.52	2.28	0.02	0.00	297	2004				
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СХОФ-РУКТОВ	200	0.4	0.0	28.9	122.9	0.22	23.68	0.46	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.25	0.00	21.06	16.92	11.88	0.82	0.00	2.70	148.60	0.00	0.00	0.00	868					
ХЛЕБ ЖИТО ПОДИРОВАНЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	725	26.5	26.8	102.5	750.0	9.42	407.01	7.86	0.00	0.40	0.31	0.39	0.46	6.66	32.19	130.14	314.40	170.42	47.54	2.34	254.74	725.11	24.77	0.04	0.01						
Всего за день:		44.1	46.0	178.4	1 329.7	22.35	674.03	9.78	0.00	0.73	0.56	0.39	0.55	10.26	37.93	229.20	434.97	220.53	92.20	5.28	489.03	1 086	44.53	0.05	0.02						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг рет. энв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг						
Завтрак																														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	5.7	3.9	67.3	2.07	96.45	2.60	0.00	0.02	0.01	0.00	0.07	0.24	3.59	11.35	20.07	8.82	0.42	0.19	106.49	140.78	1.86	0.00	0.00	67	2015			
ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ	90	11.1	4.4	7.8	169.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2015			
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	5.0	26.7	142.7	0.00	27.00	0.60	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.61	61.50	19.01	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	297	1994			
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	3.4	3.6	46.5	1.20	72.00	1.59	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	528/3	1994			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.8	98.1	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.07	1.50	10.15	8.91	8.37	0.35	0.04	9.84	105.72	0.30	0.01	0.00	862	2002			
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.93	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01					
Итого за прием пищи:	555	19.3	19.2	77.6	582.5	27.27	199.53	5.01	0.00	0.10	0.03	0.00	0.15	0.70	7.75	34.31	133.27	51.50	2.41	0.34	222.07	371.77	20.88	0.01	0.01					
Обед																														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	5.7	3.9	67.3	2.07	96.45	2.60	0.00	0.02	0.01	0.00	0.07	0.24	3.59	11.35	20.07	8.82	0.42	0.19	106.49	140.78	1.86	0.00	0.00	67	2015			
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУТОЙ	200	4.4	7.3	10.4	123.8	6.18	136.21	0.22	0.00	0.05	0.06	0.39	0.18	1.10	7.95	39.12	66.75	19.94	1.02	0.89	28.66	249.21	4.36	0.02	0.00	134	2004			
ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ	90	11.1	4.4	7.8	169.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2015			
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	6.0	46.7	252.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.03	0.00	0.12	0.89	13.16	19.10	95.02	33.10	0.68	0.98	10.66	69.95	0.97	0.03	0.01	297	1994			
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	3.4	3.6	46.5	1.20	72.00	1.59	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	528/3	1994			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.8	98.1	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.07	1.50	10.15	8.91	8.37	0.35	0.04	9.84	105.72	0.30	0.01	0.00	862	2002			
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.93	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01					
Итого за прием пищи:	755	23.6	27.5	108.0	816.2	33.45	308.74	4.94	0.00	0.17	0.12	0.39	0.45	2.69	28.86	89.92	233.54	85.53	3.58	2.21	261.39	690.93	26.21	0.06	0.02					
Всего за день:		42.9	46.7	185.6	1 398.6	60.72	508.27	9.95	0.00	0.27	0.15	0.39	0.60	3.39	36.61	124.23	366.81	137.03	5.99	2.55	483.46	70	47.09	0.07	0.03					

[illegible]

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рети- нэв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кисл- та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мг			
Завтрак																												
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло раст.)		60	1.0	2.8	4.8	47.9	2.53	403.61	1.45	0.00	0.04	0.04	0.00	0.06	0.31	6.81	22.86	28.84	15.85	0.63	0.28	53.52	134.17	3.05	0.02	0.00	34	2014
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		90	12.2	13.6	32.7	301.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	3.4	1.5	18.6	100.4	9.18	11.02	0.11	0.00	0.12	0.13	0.00	0.33	1.20	8.93	62.22	96.86	29.14	1.07	0.59	29.40	703.12	9.85	0.03	0.00	299	2002
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ		25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:		540	18.7	18.5	81.9	864.8	11.75	414.63	1.56	0.00	0.19	0.18	0.00	0.39	1.82	15.74	104.44	167.68	61.55	3.34	0.87	186.60	923.29	30.82	0.05	0.01		
Обед																												
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло раст.)		60	1.0	2.8	4.8	47.9	2.53	403.61	1.45	0.00	0.04	0.04	0.00	0.06	0.31	6.81	22.86	28.84	15.85	0.63	0.28	53.52	134.17	3.05	0.02	0.00	34	2014
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	3.3	6.1	2.1	76.6	3.60	128.38	1.92	0.00	0.02	0.04	0.39	0.10	0.78	5.02	25.17	42.21	11.73	0.72	0.69	37.24	115.00	2.20	0.01	0.00	99	2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		90	15.2	13.6	56.7	451.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16	2015	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	3.4	1.5	18.6	100.4	9.18	11.02	0.11	0.00	0.12	0.13	0.00	0.33	1.20	8.93	62.22	96.86	29.14	1.07	0.59	29.40	703.12	9.85	0.03	0.00	299	2002
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ		25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:		740	25.0	24.6	108.1	791.3	15.35	543.01	3.48	0.00	0.21	0.22	0.39	0.49	2.60	20.76	129.61	209.89	73.28	4.06	1.56	226.84	1 038.29	33.02	0.06	0.01		
Всего за день:			43.7	43.0	190.0	1 356.1	27.10	957.64	5.04	0.00	0.40	0.40	0.39	0.88	4.42	36.50	234.05	377.57	134.83	7.40	2.43	416.44	1 961.58	63.84	0.11	0.02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мг			
Завтрак																												
САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,2	4,9	23,4	1,50	720,60	0,37	0,00	0,02	0,03	0,00	0,07	0,40	4,35	22,83	23,77	16,47	0,71	0,20	13,36	131,72	2,55	0,02	0,00	59	2015	
БИТОЧКИ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	7,0	10,2	8,7	180,1	0,46	1,81	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	2,72	0,00	29,67	11,09	0,00	39,96	0,00	117,82	10,32	0,00	0,00	0,00	498	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	150	8,3	4,5	36,0	212,8	0,00	0,00	4,60	0,00	0,23	0,12	0,00	0,28	2,32	22,15	21,64	186,70	125,65	4,41	1,42	3,59	263,52	2,28	0,02	0,00	297	2004	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,6	3,4	3,6	46,5	1,20	72,00	1,59	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,14	2,66	3,52	8,23	4,47	0,21	0,11	1,80	65,11	0,80	0,00	0,00	5283	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,68	7,42	5,73	0,74	0,00	2,74	25,84	0,00	0,00	0,00	685	2004	
ХЛЕБ ЖИТО МОДЕРИЗОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	56,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,56	10,83	0,90	0,00	103,94	60,16	17,92	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	570	18,7	18,9	79,1	577,6	3,20	794,41	6,56	0,00	0,39	0,27	0,00	0,39	5,89	29,16	97,22	271,77	163,35	46,93	1,73	243,25	556,67	23,55	0,04	0,01			
Обед																												
САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,2	4,9	23,4	1,50	720,60	0,37	0,00	0,02	0,03	0,00	0,07	0,40	4,35	22,83	23,77	16,47	0,71	0,20	13,36	131,72	2,55	0,02	0,00	59	2015	
ЦУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,4	8,1	7,2	116,5	11,41	164,58	1,94	0,00	0,04	0,06	0,39	0,22	1,20	11,76	46,43	65,95	22,35	1,21	0,89	24,21	337,30	5,20	0,03	0,00	12003	1994	
БИТОЧКИ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,0	7,2	30,7	200,1	0,46	1,81	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	2,72	0,00	29,67	11,09	0,00	39,96	0,00	117,82	10,32	0,00	0,00	0,00	498	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	150	8,3	4,5	36,0	212,8	0,00	0,00	4,60	0,00	0,23	0,12	0,00	0,28	2,32	22,15	21,64	186,70	125,65	4,41	1,42	3,59	263,52	2,28	0,02	0,00	297	2004	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,6	3,6	3,6	46,5	1,20	72,00	1,59	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,14	2,66	3,52	8,23	4,47	0,21	0,11	1,80	65,11	0,80	0,00	0,00	5283	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,68	7,42	5,73	0,74	0,00	2,74	25,84	0,00	0,00	0,00	685	2004	
ХЛЕБ ЖИТО МОДЕРИЗОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	56,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,56	10,83	0,90	0,00	103,94	60,16	17,92	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	770	28,2	23,9	108,2	716,1	14,61	958,99	8,50	0,00	0,43	0,35	0,39	0,61	7,09	40,92	143,65	337,72	185,70	48,14	2,62	267,46	893,97	28,75	0,07	0,01			
Всего за день:		44,9	42,8	187,3	1293,6	17,81	1753,40	15,06	0,00	0,82	0,62	0,39	1,00	12,98	70,08	240,87	609,49	349,05	95,07	4,35	510,71	1450,64	52,30	0,11	0,02			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод-ы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Sn, мг
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.67	4.07	0.01	0.00	52	2015
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ"	90	11.0	5.0	11.1	161.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	474/3	1994
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	5.0	26.7	142.7	0.00	27.00	0.60	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.61	61.50	19.01	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	297	1994
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	3.4	3.6	46.5	1.20	72.00	1.59	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	520/3	1994
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.8	98.1	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.07	1.50	10.15	8.91	8.37	0.35	0.04	9.84	105.72	0.30	0.01	0.00	862	2002
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	555	19.4	17.5	81.7	558.2	27.53	104.01	4.00	0.00	0.09	0.04	0.00	0.12	0.56	11.73	44.33	136.20	54.32	2.74	0.39	142.58	398.66	23.09	0.02	0.01		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.67	4.07	0.01	0.00	52	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7.1	8.0	13.4	152.0	3.44	131.30	3.10	0.00	0.13	0.09	0.39	0.19	1.29	7.96	38.76	88.83	28.09	1.81	1.21	22.61	408.27	5.19	0.02	0.00	138/3	1994
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ"	90	11.0	5.0	11.1	161.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	474/3	1994
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	5.0	26.7	142.7	0.00	27.00	0.60	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.61	61.50	19.01	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	297	1994
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	3.4	3.6	46.5	1.20	72.00	1.59	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	520/3	1994
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.8	98.1	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.07	1.50	10.15	8.91	8.37	0.35	0.04	9.84	105.72	0.30	0.01	0.00	862	2002
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	755	26.4	26.6	115.1	820.1	30.97	208.31	6.81	0.00	0.24	0.16	0.39	0.43	2.74	32.85	99.58	258.55	86.50	4.70	2.58	175.85	876.88	29.25	0.07	0.02		
Всего за день:		45.7	44.1	196.8	1 378.3	58.50	312.32	10.81	0.00	0.33	0.20	0.39	0.55	3.30	44.58	143.91	394.75	150.82	7.44	2.97	318.43	1 275.54	52.34	0.09	0.03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С. мг	А, мкг рети. экв.	Е, мкг	Д, мкг	Витаминны						Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г						В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фоли. кислота, мкг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Со, мг				
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	5,1	48,9	8,65	97,14	1,33	0,00	0,01	0,02	0,00	0,08	0,33	5,28	23,28	16,24	8,87	0,47	0,21	7,46	99,78	1,72	0,00	0,00	45	2015		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	12,2	13,6	16,7	251,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2015		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	3,4	1,5	18,6	100,4	9,18	11,02	0,11	0,00	0,12	0,13	0,00	0,33	1,20	8,93	62,22	96,86	29,14	1,07	0,59	29,40	703,12	9,85	0,03	0,00	299	2002		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	28,9	122,9	0,22	23,68	0,46	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,25	0,00	21,06	16,92	11,88	0,82	0,00	2,70	148,60	0,00	0,00	0,00	868	2002		
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,5	57,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88	0,00	101,50	58,75	17,50	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	525	18,8	18,6	80,9	581,2	18,05	131,84	1,90	0,00	0,16	0,17	0,00	0,41	2,02	14,21	113,09	163,77	60,47	3,24	0,80	141,05	1 010,25	29,07	0,03	0,01				
Обед																													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	5,1	48,9	8,65	97,14	1,33	0,00	0,01	0,02	0,00	0,08	0,33	5,28	23,28	16,24	8,87	0,47	0,21	7,46	99,78	1,72	0,00	0,00	45	2015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,9	6,5	6,5	100,3	0,49	140,00	1,34	0,00	0,02	0,04	0,00	0,09	0,74	4,30	22,39	45,23	9,96	0,67	0,68	16,86	100,10	2,74	0,01	0,00	1393	1994		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	15,2	13,6	36,7	321,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2015		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	3,4	1,5	18,6	100,4	9,18	11,02	0,11	0,00	0,12	0,13	0,00	0,33	1,20	8,93	62,22	96,86	29,14	1,07	0,59	29,40	703,12	9,85	0,03	0,00	299	2002		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	28,9	122,9	0,22	23,68	0,46	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,25	0,00	21,06	16,92	11,88	0,82	0,00	2,70	148,60	0,00	0,00	0,00	868	2002		
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,56	10,83	0,90	0,00	103,94	60,16	17,92	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	725	26,8	25,1	107,7	752,9	18,54	271,84	3,24	0,00	0,18	0,21	0,39	0,50	2,77	18,51	135,63	209,81	70,68	3,93	1,48	160,35	1 111,76	32,23	0,04	0,01				
Всего за день:		44,5	43,7	188,6	1 334,0	36,59	403,68	5,14	0,00	0,34	0,38	0,39	0,91	4,79	32,72	248,72	373,58	131,15	7,17	2,28	301,40	2 122,01	61,30	0,07	0,02				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Ca, мг		
Завтрак																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ		60	0,8	3,8	5,9	59,8	1,10	880,19	2,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66	2015
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ		90	9,9	10,1	9,8	187,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,2	32,7	186,2	0,00	0,00	1,07	0,00	0,07	0,02	0,00	0,08	0,50	10,19	13,68	40,90	7,64	0,96	0,36	2,11	62,78	0,76	0,01	0,01	332	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,3	0,1	22,2	91,4	52,00	69,44	0,34	0,00	0,01	0,03	0,00	0,10	0,00	0,40	5,40	1,44	1,44	0,23	0,00	1,20	5,20	0,00	0,00	0,00	1047	1983
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ		25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,56	10,83	0,90	0,00	103,94	60,16	17,92	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:		525	18,2	18,8	82,4	584,0	53,10	949,63	3,44	0,00	0,14	0,08	0,00	0,15	1,31	15,14	53,89	108,84	40,23	2,70	0,58	271,34	21,43	0,04	0,02			
Обед																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ		60	0,8	3,8	5,9	59,8	1,10	880,19	2,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		200/12	3,7	2,8	13,9	92,0	7,30	123,65	0,99	0,00	0,08	0,08	0,00	0,23	0,99	8,21	19,68	53,81	21,66	0,99	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	176/3	1997
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ		90	13,9	13,1	19,8	297,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,2	32,7	186,2	0,00	0,00	1,07	0,00	0,07	0,02	0,00	0,08	0,50	10,19	13,68	40,90	7,64	0,96	0,36	2,11	62,78	0,76	0,01	0,01	332	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,3	0,1	22,2	91,4	52,00	69,44	0,34	0,00	0,01	0,03	0,00	0,10	0,00	0,40	5,40	1,44	1,44	0,23	0,00	1,20	5,20	0,00	0,00	0,00	1047	1983
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ		25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,56	10,83	0,90	0,00	103,94	60,16	17,92	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:		737	26,0	24,6	108,4	786,0	60,40	1 073,28	4,43	0,00	0,22	0,16	0,00	0,38	2,30	23,35	73,57	162,65	61,89	3,69	0,96	271,34	26,29	0,04	0,02			
Всего за день:			44,2	43,5	188,8	1 370,0	113,50	2 022,91	7,87	0,00	0,36	0,24	0,00	0,53	3,61	38,49	127,46	271,49	102,12	6,39	1,54	542,68	47,72	0,08	0,04			

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Форм. ед. калора, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг				
Завтрак																													
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1.0	3.0	6.8	56.5	8.25	241.52	1.46	0.00	0.02	0.03	0.00	0.09	0.39	5.74	28.65	20.71	12.15	0.80	0.24	12.27	143.82	2.25	0.01	0.00	0.00	21	2014	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.0	5.2	10.7	180.1	0.46	1.81	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	2.72	0.00	29.87	11.09	0.00	39.96	0.00	117.82	10.32	0.00	0.00	0.00	0.00	498	2004	
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	5.0	26.7	142.7	0.00	27.00	0.60	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.61	61.50	19.01	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	297	1994		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	3.4	3.6	46.5	1.20	72.00	1.59	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	5283	1994		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	23.8	95.6	0.80	0.80	0.13	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	0.05	0.40	10.28	1.98	2.99	0.40	0.03	6.99	56.84	0.40	0.00	0.00	631	2004		
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАНЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.95	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	555	19.4	17.3	83.4	590.1	10.71	343.13	3.78	0.00	0.20	0.14	0.00	0.15	3.55	8.80	81.61	138.07	49.45	42.80	0.38	242.82	336.25	21.37	0.01	0.01				
Обед																													
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1.0	3.0	6.8	56.5	8.25	241.52	1.46	0.00	0.02	0.03	0.00	0.09	0.39	5.74	28.65	20.71	12.15	0.80	0.24	12.27	143.82	2.25	0.01	0.00	0.00	21	2014	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.0	8.0	7.1	115.5	5.42	146.65	1.91	0.00	0.02	0.06	0.39	0.15	0.87	9.64	40.61	59.88	19.08	1.15	0.84	34.06	241.31	5.56	0.02	0.00	110	1994		
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.0	5.2	10.7	180.1	0.46	1.81	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	2.72	0.00	29.87	11.09	0.00	39.96	0.00	117.82	10.32	0.00	0.00	0.00	498	2004		
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	6.0	46.7	252.7	0.00	0.00	0.31	0.00	0.05	0.03	0.00	0.12	0.89	13.16	19.10	95.02	33.10	0.68	0.98	10.66	69.95	0.97	0.03	0.01	297	1994		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	3.4	3.6	46.5	1.20	72.00	1.59	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	5283	1994		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	23.8	95.6	0.80	0.80	0.13	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	0.05	0.40	10.28	1.98	2.99	0.40	0.03	6.99	56.84	0.40	0.00	0.00	631	2004		
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАНЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.95	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	755	23.4	26.3	110.6	805.6	16.13	462.78	5.40	0.00	0.24	0.23	0.39	0.42	5.31	31.60	138.71	230.47	82.62	44.10	2.20	287.54	647.51	27.90	0.06	0.02				
Всего за день:		42.9	43.6	194.0	1395.7	26.84	805.91	9.18	0.00	0.44	0.37	0.39	0.57	8.86	40.40	220.32	368.54	132.07	86.90	2.58	530.36	393.76	49.27	0.07	0.03				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-тур		Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли-евая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг			
Завтрак																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.67	4.07	0.01	0.00	52	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		90/30	7.3	9.8	16.8	206.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ		150	8.3	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	0.12	0.00	0.28	2.32	22.15	21.64	186.70	125.85	4.41	1.42	3.59	263.52	2.28	0.02	0.00	297	2004
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ		25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:		570	18.5	18.3	83.3	585.1	2.37	0.93	6.19	0.00	0.27	0.15	0.00	0.32	2.73	29.72	62.37	251.68	154.05	6.80	1.66	137.27	517.19	24.27	0.03	0.01		
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.67	4.07	0.01	0.00	52	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	3.3	6.1	2.1	76.6	3.60	128.38	1.92	0.00	0.02	0.04	0.39	0.10	0.78	5.02	25.17	42.21	11.73	0.72	0.69	37.24	115.00	2.20	0.01	0.00	99	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		90/30	9.3	9.8	36.8	326.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАС СЫПАЧАЯ		150	8.3	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	0.12	0.00	0.28	2.32	22.15	21.64	186.70	125.85	4.41	1.42	3.59	263.52	2.28	0.02	0.00	297	2004
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ		25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:		770	23.9	24.4	105.4	781.7	5.97	129.31	8.11	0.00	0.29	0.19	0.39	0.42	3.51	34.74	87.54	293.89	165.78	7.52	2.35	174.51	632.19	26.47	0.04	0.01		
Всего за день:			42.4	42.7	188.7	1 366.8	8.34	130.24	14.30	0.00	0.56	0.34	0.39	0.74	6.24	64.46	149.91	545.57	319.83	14.32	4.01	311.78	1 149.38	50.74	0.07	0.02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества													
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	528,5	533,8	2264,3	16262,3	541,14	10 133,59	109,42	0,00	5,48	4,25	4,29	8,29	74,71	526,15	2 325,13	4 704,09	2 001,75	424,67	34,95	4 729,43	15 652,15	631,54	0,97	0,33				
Среднее значение за период	44,0	44,5	188,7	1 355,2	45,10	844,47	9,12	0,00	0,46	0,35	0,36	0,69	6,23	43,85	193,76	392,01	166,81	35,39	2,91	394,12	1 304,35	52,63	0,08	0,03				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	29,5	57,5	-																								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	543	744

