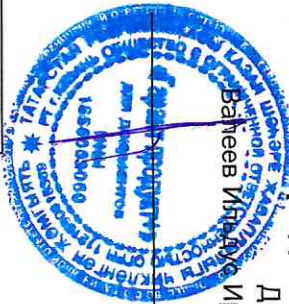


МЕНЮ

Питание 9,20 руб.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 125	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 125	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 125	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 125	ПЕЧЕНЬЕ 25
ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	



Утверждаю
Директор
Ватнев Илья Юрьевич



МЕНЮ

Питание 9,20 руб.

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 125	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 125	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 125	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 125	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	ПЕЧЕНЬЕ 25
ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	

**МЕНЮ**

Питание 9,20 руб.

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125		2,1	2,7	13,3	85,5
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	21,1	21	2	0,3	13,3	63,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,8	105,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ	180		0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			3,5	2,9	22,0	127,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			3,5	2,9	22,0	127,5



МЕНЮ

Питание 9,20 руб.

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125		2,4	2,7	13,9	88,8
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	21,1	21	2,3	0,3	13,9	67,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,8	105,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ	180		0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			3,8	2,9	22,6	130,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			3,8	2,9	22,6	130,8

**МЕНЮ**

Питание 9,20 руб.

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,2	0,1	9,4	44,5
МОРКОВЬ	129,33	97	1,3	0,1	6,5	33,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЧАЙ	180		0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			2,6	0,3	18,1	86,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			2,6	0,3	18,1	86,5

**МЕНЮ**

Питание 9,20 руб.

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	125		2,4	5,5	18,8	134,0
КАРТОФЕЛЬ	170,77	111	2,1	0,4	17,6	82,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,1	76,1	0	0	0	0,0
ЧАЙ	180		0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			3,8	5,7	27,5	176,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			3,8	5,7	27,5	176,0

**МЕНЮ**

Питание 9,20 руб.

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125		2,4	2,7	13,9	88,8
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	21,1	21	2,3	0,3	13,9	67,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,8	105,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ	180		0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			3,8	2,9	22,6	130,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			3,8	2,9	22,6	130,8



МЕНЮ

Питание 9,20 руб.

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
ЧАЙ	180		0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
			2,0	2,5	18,8	105,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			2,0	2,5	18,8	105,5



МЕНЮ

Питание 9,20 руб.

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125		2,1	2,7	13,3	85,5
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	21,1	21	2	0,3	13,3	63,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,8	105,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ	180		0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			3,5	2,9	22,0	127,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			3,5	2,9	22,0	127,5



МЕНЮ

Питание 9,20 руб.

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125		2,4	2,7	13,9	88,8
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	21,1	21	2,3	0,3	13,9	67,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,8	105,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ	180		0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			3,8	2,9	22,6	130,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			3,8	2,9	22,6	130,8

**МЕНЮ**

Питание 9,20 руб.

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125		2,1	2,7	13,3	85,5
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	21,1	21	2	0,3	13,3	63,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,8	105,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ	180		0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			3,5	2,9	22,0	127,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			3,5	2,9	22,0	127,5

**МЕНЮ****Питание 9,20 руб.****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125		4,7	3,1	28,3	159,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	42,6	42,6	4,7	0,7	28,2	137,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	262,5	262,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ	180		0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			6,1	3,3	37,0	201,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			6,1	3,3	37,0	201,4



МЕНЮ

Питание 9,20 руб.

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,2	0,1	9,4	44,5
МОРКОВЬ	129,33	97	1,3	0,1	6,5	33,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЧАЙ	180		0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			2,6	0,3	18,1	86,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			2,6	0,3	18,1	86,5

**МЕНЮ****Питание 9,20 руб.****ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
ЧАЙ	180		0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
			2,0	2,5	18,8	105,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			2,0	2,5	18,8	105,5



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125	2.7	2.1	13.3	85.5	0.04	0.00	0.01	0.07	0.05	0.02	10.66	66.16	0.42	24.02	43.93	0.17	0.02	0.01	181	2008		
ЧАЙ	180	0.0	0.1	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.64	3.71	0.37	9.67	12.96	0.00	0.00	0.00	376	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	325	2.9	3.5	22.0	127.5	0.08	0.02	0.01	0.51	0.05	0.05	18.10	87.27	1.59	37.29	64.09	1.29	0.02	0.01				
Всего за день:		2.9	3.5	22.0	127.5	0.08	0.02	0.01	0.51	0.05	0.05	18.10	87.27	1.59	37.29	64.09	1.29	0.02	0.01				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
	125	2.7	2.4	13.9	88.8	0.05	0.00	0.01	0.07	0.05	0.02	12.55	50.66	0.87	16.46	49.18	0.17	0.00	0.01	181	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ																					
ЧАЙ	180	0.0	0.1	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.64	3.71	0.37	9.67	12.96	0.00	0.00	0.00	376	2011
	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ																					
	325	2.9	3.8	22.6	130.8	0.09	0.02	0.01	0.51	0.05	0.05	19.99	71.77	2.04	29.73	89.34	1.29	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:		2.9	3.8	22.6	130.8	0.09	0.02	0.01	0.51	0.05	0.05	19.99	71.77	2.04	29.73	89.34	1.29	0.00	0.01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0.1	1.2	9.4	44.5	0.04	1.94	1.93	0.61	0.00	0.06	33.17	48.02	0.87	44.58	194.09	4.85	0.05	0.00	41	2012				
ЧАЙ	180	0.0	0.1	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.64	3.71	0.37	9.67	12.96	0.00	0.00	0.00	376	2011				
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	300	0.3	2.6	18.1	86.5	0.08	1.96	1.93	1.05	0.00	0.09	40.61	69.13	2.04	57.85	234.25	5.97	0.05	0.00						
Всего за день:		0.3	2.6	18.1	86.5	0.08	1.96	1.93	1.05	0.00	0.09	40.61	69.13	2.04	57.85	234.25	5.97	0.05	0.00						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Жиры, г	Белки, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	125	5.5	2.4	18.8	134.0	0.11	10.38	0.00	2.24	0.00	0.07	25.92	67.28	1.17	20.37	657.03	6.11	0.03	0.00	126	2011
ЧАЙ	180	0.0	0.1	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.64	3.71	0.37	9.67	12.96	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	325	5.7	3.8	27.5	176.0	0.15	10.40	0.00	2.68	0.00	0.10	33.36	88.39	2.34	33.64	697.19	7.23	0.03	0.00		
Всего за день:		5.7	3.8	27.5	176.0	0.15	10.40	0.00	2.68	0.00	0.10	33.36	88.39	2.34	33.64	697.19	7.23	0.03	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125	2.7	2.4	13.9	88.8	0.05	0.00	0.01	0.07	0.05	0.02	12.55	50.66	0.87	16.46	49.18	0.17	0.00	0.01	181	2008	
ЧАЙ	180	0.0	0.1	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.64	3.71	0.37	9.67	12.96	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	325	2.9	3.8	22.6	130.8	0.09	0.02	0.01	0.51	0.05	0.05	19.99	71.77	2.04	29.73	89.34	1.29	0.00	0.01			
Всего за день:		2.9	3.8	22.6	130.8	0.09	0.02	0.01	0.51	0.05	0.05	19.99	71.77	2.04	29.73	89.34	1.29	0.00	0.01			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Белки, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг			F, мг
Обед																				
ПЕЧЕНЬЕ	25	2.5	1.9	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	5.00	22.50	0.53	7.25	27.50	0.00	0.00	0.00	2008	
ЧАЙ	180	0.0	0.1	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	3.64	3.71	0.37	9.67	12.96	0.00	0.00	0.00	2011	
	205	2.5	2.0	18.8	105.5	0.02	0.02	0.00	0.00	0.02	8.64	26.21	0.90	16.92	40.46	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		2.5	2.0	18.8	105.5	0.02	0.02	0.00	0.00	0.02	8.64	26.21	0.90	16.92	40.46	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:																				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины																Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Жиры, г	Белки, г		Углевод ы, г																												
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Са, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг														
Обед																																	
КАША РЫЧЕВАЯ РАСОСЫЛЧАТАЯ	125	2.7	2.1	13.3	85.5	0.04	0.00	0.01	0.07	0.05	0.02	10.66	66.16	0.42	24.02	43.93	0.17	0.02	0.01	181	2008												
ЧАЙ	180	0.0	0.1	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.64	3.71	0.37	9.67	12.96	0.00	0.00	0.00	376	2011												
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008												
Итого за прием пищи:	325	2.9	3.5	22.0	127.5	0.08	0.02	0.01	0.51	0.05	0.05	18.10	87.27	1.59	37.29	84.09	1.29	0.02	0.01														
Всего за день:		2.9	3.5	22.0	127.5	0.08	0.02	0.01	0.51	0.05	0.05	18.10	87.27	1.59	37.29	84.09	1.29	0.02	0.01														

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Жиры, г	Белки, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
	125	2.7	2.4	13.9	88.8	0.05	0.00	0.01	0.07	0.05	0.02	12.55	50.66	0.87	16.46	49.18	0.17	0.00	0.01	181	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0.0	0.1	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.64	3.71	0.37	9.67	12.96	0.00	0.00	0.00	376	2011
ЧАЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		2.9	3.8	22.6	130.8	0.09	0.02	0.01	0.51	0.05	0.05	19.99	71.77	2.04	29.73	89.34	1.29	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	325	2.9	3.8	22.6	130.8	0.09	0.02	0.01	0.51	0.05	0.05	19.99	71.77	2.04	29.73	89.34	1.29	0.00	0.01		
Всего за день:																					

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Обед																										
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	125	2.7	2.1	13.3	85.5	0.04	0.00	0.01	0.07	0.05	0.02	10.66	66.16	0.42	24.02	43.93	0.17	0.02	0.01	181	2008					
ЧАЙ	180	0.0	0.1	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.64	3.71	0.37	9.67	12.96	0.00	0.00	0.00	376	2011					
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	325	2.9	3.5	22.0	127.5	0.08	0.02	0.01	0.51	0.05	0.05	18.10	87.27	1.59	37.29	84.09	1.29	0.02	0.01							
Всего за день:		2.9	3.5	22.0	127.5	0.08	0.02	0.01	0.51	0.05	0.05	18.10	87.27	1.59	37.29	84.09	1.29	0.02	0.01							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
			Белки, г																ы, г		
Обед																					
	125	3.1	4.6	28.3	159.4	0.08	0.00	0.01	0.07	0.05	0.03	20.03	46.35	0.83	27.48	77.25	0.28	0.01	0.01	202.1	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0.0	0.1	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.64	3.71	0.37	9.67	12.96	0.00	0.00	0.00	376	2011
чай	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	325	3.3	6.0	37.0	201.4	0.12	0.02	0.01	0.51	0.05	0.06	27.47	67.46	2.00	40.75	117.41	1.40	0.01	0.01		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:		3.3	6.0	37.0	201.4	0.12	0.02	0.01	0.51	0.05	0.06	27.47	67.46	2.00	40.75	117.41	1.40	0.01	0.01		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Жиры, г	Белки, г		Углевода, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0.1	1.2	9.4	44.5	0.04	1.94	1.93	0.61	0.00	0.06	33.17	48.02	0.87	44.59	194.09	4.85	0.05	0.00	41	2012
ЧАЙ	180	0.0	0.1	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.64	3.71	0.37	9.67	12.96	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	300	0.3	2.6	18.1	86.5	0.08	1.96	1.93	1.05	0.00	0.09	40.61	69.13	2.04	57.85	234.25	5.97	0.05	0.00		
Всего за день:		0.3	2.6	18.1	86.5	0.08	1.96	1.93	1.05	0.00	0.09	40.61	69.13	2.04	57.85	234.25	5.97	0.05	0.00		

12 день

12 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г	Белки, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
	25	2.5	1.9	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.00	22.50	0.53	7.25	27.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ПЕЧЕНЬЕ																						
ЧАЙ	180	0.0	0.1	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.64	3.71	0.37	9.67	12.96	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
	205	2.5	2.0	18.8	105.5	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	8.64	26.21	0.90	16.92	40.46	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:		2.5	2.0	18.8	105.5	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	8.64	26.21	0.90	16.92	40.46	0.00	0.00	0.00	0.00		