

Утверждаю
 Директор
 Валеев Ильдус-Ирекович

МЕНЮ

Питание 9,60 (доп. питание)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 150/5 ЧАЙ 180	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 150 ЧАЙ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150 ЧАЙ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 150/5 ЧАЙ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150 ЧАЙ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 ЧАЙ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20

Утверждаю
Директор
Валеев Ильдус Ирекович



МЕНЮ

Питание 9,60 (доп. питание)

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 150/5	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 150/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
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	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20

**МЕНЮ****Питание 9,60 (доп. питание)****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150/5		5,61	5,51	35,90	215,73
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЧАЙ	180		0,10	0,00	0,20	1,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			7,03	5,69	44,58	257,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,03	5,69	44,58	257,72

**МЕНЮ****Питание 9,60 (доп. питание)****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ		150	15,39	5,44	32,19	239,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	69,1	69	15,39	1,07	32,19	200,12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ		180	0,10	0,00	0,20	1,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			16,81	5,62	40,87	281,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,81	5,62	40,87	281,36

**МЕНЮ****Питание 9,60 (доп. питание)****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		4,28	1,13	19,39	104,57
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	35	35	4,28	1,13	19,39	104,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ	180		0,10	0,00	0,20	1,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			5,70	1,31	28,07	146,56
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			5,70	1,31	28,07	146,56

**МЕНЮ****Питание 9,60 (доп. питание)****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150/5		5,61	5,51	35,90	215,73
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЧАЙ	180		0,10	0,00	0,20	1,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			7,03	5,69	44,58	257,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,03	5,69	44,58	257,72

**МЕНЮ****Питание 9,60 (доп. питание)****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		5,14	2,10	24,14	136,33
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	33,1	33	3,20	0,42	20,93	100,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76	76	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	69	69	1,94	1,68	3,21	36,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ	180		0,10	0,00	0,20	1,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			6,56	2,28	32,82	178,32
			6,56	2,28	32,82	178,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

**МЕНЮ****Питание 9,60 (доп. питание)****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,07	0,35	18,18	88,08
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	27,7	27,6	3,07	0,35	18,18	88,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127	127	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ		180	0,10	0,00	0,20	1,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			4,49	0,53	26,86	130,07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			4,49	0,53	26,86	130,07

**МЕНЮ****Питание 9,60 (доп. питание)****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		150	4,28	1,13	19,39	104,57
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	35	35	4,28	1,13	19,39	104,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ		180	0,10	0,00	0,20	1,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			5,70	1,31	28,07	146,56
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			5,70	1,31	28,07	146,56



МЕНЮ

Питание 9,60 (доп. питание)

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	2,68	0,35	17,51	83,80
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	27,7	27,6	2,68	0,35	17,51	83,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127	127	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ		180	0,10	0,00	0,20	1,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			4,10	0,53	26,19	125,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			4,10	0,53	26,19	125,79



Питание 9,60 (доп. питание)

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150/5		5,61	5,51	35,90	215,73
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЧАЙ	180		0,10	0,00	0,20	1,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			7,03	5,69	44,58	257,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,03	5,69	44,58	257,72

**МЕНЮ****Питание 9,60 (доп. питание)****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150		15,39	5,44	32,19	239,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	69,1	69	15,39	1,07	32,19	200,12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ	180		0,10	0,00	0,20	1,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			16,81	5,62	40,87	281,36
			16,81	5,62	40,87	281,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						



МЕНЮ

Питание 9,60 (доп. питание)

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150/5		5,61	5,51	35,90	215,73
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЧАЙ	180		0,10	0,00	0,20	1,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			7,03	5,69	44,58	257,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,03	5,69	44,58	257,72

**МЕНЮ****Питание 9,60 (доп. питание)****ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,07	0,35	18,18	88,08
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	27,7	27,6	3,07	0,35	18,18	88,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127	127	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ		180	0,10	0,00	0,20	1,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			4,49	0,53	26,86	130,07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			4,49	0,53	26,86	130,07

Согласовано

Руководитель учреждения _____

1 день

Прием пищи, наименование блюда

Руководитель учреждения: _____															1 день															№ рецептур															Сборник рецептур														
Прием пищи, наименование блюда					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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг						Se, мкг																																
Обед																																																											
150/5					5,51	5,61	35,90	0,07	0,00	0,00	3,20	0,00	0,02	10,91	42,96	1,02	30,35	65,76	1,14	0,01	0,01	203	2011																																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ					180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	3,64	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	376	2011																																				
ЧАЙ					20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	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 РУЖАНОЙ					355	5,69	7,03	44,58	257,72	0,11	0,02	0,00	3,64	0,00	0,05	18,35	64,07	2,19	43,62	105,92	2,26	0,01	0,01																																				
Итого за прием пищи:					5,69	7,03	44,58	257,72	0,11	0,02	0,00	3,64	0,00	0,05	18,35	64,07	2,19	43,62	105,92	2,26	0,01	0,01																																					
Всего за день:																																																											

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ

ЧАЙ

ХЛЕБ РЖАНОЙ

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Утверждаю
И.И. Валеев

Директор ООО "Гаранти-продукт"



2 день

2 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г	Белки, г		Углевод ы, 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																					
	150	5,43	15,39	32,19	239,36	0,42	0,00	0,00	8,17	0,00	56,65	141,10	4,37	66,68	505,08	3,65	0,02	0,00	199	2011	
	180	0,00	0,10	0,20	1,20	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	376	2011	
	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	

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-ы, 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																						
	150	1,13	4,28	19,39	104,57	0,11	0,00	0,00	2,33	0,00	0,06	64,28	94,55	2,24	14,47	133,45	1,29	0,01	0,00	324	2008	
	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	0,00	376	2011	
	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
	360	1,31	5,70	28,07	146,56	0,15	0,02	0,00	2,77	0,00	0,09	71,72	115,66	3,41	27,74	173,61	2,41	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:			1,31	5,70	28,07	146,56	0,15	0,02	0,00	2,77	0,00	0,09	71,72	115,66	3,41	27,74	173,61	2,41	0,01	0,00		
Всего за день:																						

4 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																						
	150/5	5,51	5,61	35,90	215,73	0,07	0,00	0,00	0,00	3,20	0,00	0,02	10,91	42,96	1,02	30,35	65,76	1,14	0,01	0,01	203	2011
	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	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	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
	355	5,69	7,03	44,58	257,72	0,11	0,02	0,00	3,64	0,00	0,05	0,05	18,35	64,07	2,19	43,62	105,92	2,26	0,01	0,01		
Итого за прием пищи:		5,69	7,03	44,58	257,72	0,11	0,02	0,00	3,64	0,00	0,05	0,05	18,35	64,07	2,19	43,62	105,92	2,26	0,01	0,01		
Всего за день:																						

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-ы, 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
Обед																					
	150	2,09	5,14	24,15	136,33	0,08	0,36	0,01	0,00	0,00	0,09	23,46	152,23	0,68	100,53	168,71	6,34	0,03	0,01	184	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,64	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	376	2011
ЧАЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	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	350	2,27	6,56	32,83	178,32	0,12	0,38	0,01	0,44	0,00	0,12	30,90	173,34	1,85	113,80	208,87	7,46	0,03	0,01		
Итого за прием пищи:		2,27	6,56	32,83	178,32	0,12	0,38	0,01	0,44	0,00	0,12	30,90	173,34	1,85	113,80	208,87	7,46	0,03	0,01		
Всего за день:																					

6 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
	150	0,35	3,06	18,18	88,08	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	16,36	65,91	1,13	20,38	64,01	0,21	0,00	0,02	181	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,71	0,37	9,67	12,96	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011
ЧАЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	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	350	0,53	4,50	26,86	130,07	0,10	0,02	0,00	0,44	0,00	0,05	23,80	87,02	2,30	33,65	104,17	1,33	0,00	0,02		
Итого за прием пищи:		0,53	4,50	26,86	130,07	0,10	0,02	0,00	0,44	0,00	0,05	23,80	87,02	2,30	33,65	104,17	1,33	0,00	0,02		
Всего за день:																					

7 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
	150	1,13	4,28	19,39	104,57	0,11	0,00	0,00	2,33	0,00	0,06	64,28	94,55	2,24	14,47	133,45	1,29	0,01	0,00	324	2008
	180	0,00	0,10	0,20	1,20	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	0,18	1,32	8,48	40,79	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
	350	1,31	5,70	28,07	146,56	0,15	0,02	0,00	2,77	0,00	0,09	71,72	115,66	3,41	27,74	173,61	2,41	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:		1,31	5,70	28,07	146,56	0,15	0,02	0,00	2,77	0,00	0,09	71,72	115,66	3,41	27,74	173,61	2,41	0,01	0,00		
Всего за день:																					

8 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур		Сборник рецептур	
			Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, 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																							
	150		0,35	2,68	17,51	83,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	13,88	86,28	0,54	30,31	57,11	0,21	0,02	0,01	181	2008		
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	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		0,18	1,32	8,48	40,79	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	350		0,53	4,10	26,19	125,79	0,10	0,02	0,00	0,44	0,00	0,05	21,32	107,39	1,71	43,58	97,27	1,33	0,02	0,01			
Итого за прием пищи:			0,53	4,10	26,19	125,79	0,10	0,02	0,00	0,44	0,00	0,05	21,32	107,39	1,71	43,58	97,27	1,33	0,02	0,01			
Всего за день:																							

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
			Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, 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																						
150/5		5,51	5,61	35,90	215,73	0,07	0,00	0,00	3,20	0,00	10,91	42,96	1,02	30,35	65,76	1,14	0,01	0,01	203	2011		
180		0,00	0,10	0,20	1,20	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	376	2011		
20		0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
355		5,69	7,03	44,58	257,72	0,11	0,02	0,00	3,64	0,00	18,35	64,07	2,19	43,62	105,92	2,26	0,01	0,01				
Итого за прием пищи:		5,69	7,03	44,58	257,72	0,11	0,02	0,00	3,64	0,00	18,35	64,07	2,19	43,62	105,92	2,26	0,01	0,01				
Всего за день:																						

10 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг.	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																						
		150	5,43	15,39	32,19	239,36	0,42	0,00	0,00	8,17	0,00	0,09	56,68	141,10	4,37	66,68	505,08	3,65	0,02	0,00	199	2011
	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	180	0,00	0,10	0,20	1,20	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	0,18	1,32	8,48	40,79	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	350	5,61	16,81	40,87	281,35	0,46	0,02	0,00	8,61	0,00	0,12	64,09	162,21	5,54	79,95	545,24	4,77	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:			5,61	16,81	40,87	281,35	0,46	0,02	0,00	8,61	0,00	0,12	64,09	162,21	5,54	79,95	545,24	4,77	0,02	0,00		
Всего за 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	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																						
		150/5	5,51	5,61	35,90	215,73	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	10,91	42,96	1,02	30,35	65,76	1,14	0,01	0,01	203	2011	
		180	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	0,02	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	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	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	
		355	5,69	7,03	44,58	257,72	0,11	0,02	0,00	3,64	0,00	18,35	64,07	2,19	43,62	105,92	2,26	0,01	0,01			
Итого за прием пищи:			5,69	7,03	44,58	257,72	0,11	0,02	0,00	3,64	0,00	18,35	64,07	2,19	43,62	105,92	2,26	0,01	0,01			
Всего за 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	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																							
	150		0,35	3,08	18,18		0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	16,36	65,91	1,13	20,38	64,01	0,21	0,00	0,02	181	2008		
	180		0,00	0,10	0,20	1,20	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	376	2011		
	20		0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
	350		0,53	4,50	26,86	130,07	0,10	0,02	0,00	0,44	0,00	23,80	87,02	2,30	33,65	104,17	1,33	0,00	0,02				
Итого за прием пищи:			0,53	4,50	26,86	130,07	0,10	0,02	0,00	0,44	0,00	23,80	87,02	2,30	33,65	104,17	1,33	0,00	0,02				
Всего за день:																							