

Chad / Mozambique

ООО "Промит
а Яблокова Н.А.
20 478

1 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																			210	2015		
Гречка из миски пр	100	17.1	5.2	3.6	386.7	0.10	1.60	0.10	0.00	0.10	17.50	14.50	108.50	1.20	102.60	25.10	0.10	0.00	210	2015		
Каши гречневая-сливочная	180	10.4	7.3	46.9	300.1	0.30	0.00	17.30	0.10	0.20	22.10	147.00	223.00	5.20	312.60	74.70	0.00	0.00	508	2004		
Помидор свежий	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.00	-0.00	4.20	0.00	7.80	0.30	87.00	0.50	0.00	0.00	376	2015		
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00				
Батон подорожный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	550	30.9	13.8	87.2	668.8	0.50	9.13	17.40	0.10	0.30	63.70	183.00	376.10	7.78	644.80	101.80	0.10	0.00				
Обед																			82	2015		
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	250	2.1	5.6	12.9	113.9	0.00	8.10	6.20	0.00	0.30	55.40	74.50	50.50	1.60	342.80	86.40	0.00	0.10	82	2015		
Булочки "Пухлячок"	100	11.4	20.7	11.2	203.1	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.50	20.90	127.30	2.10	56.10	27.80	0.00	0.00	318	2015		
Макаронный салат с курицей отварной	180	7.5	7.2	47.9	286.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	32.40	13.50	54.70	1.40	84.00	73.00	0.00	0.00	309	2015		
Помидор из сметанного соуса	200	0.4	0.1	23.9	68.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.70	2.50	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	349	2015		
Хлеб ржаной-сливочный	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	5.10	23.50	1.10	40.80	1.70	0.00	0.00	66121	2015		
Булочка сахарная	30	2.9	2.8	18.9	112.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	4.00	23.30	0.20	34.70	12.70	0.00	0.00	424	2015		
Итого за прием пищи:	600	26.3	36.8	124.8	956.3	0.20	8.70	6.20	0.00	0.40	127.00	70.50	279.30	6.40	500.60	201.60	0.00	0.10				
Полдник																			406	2015		
Пирожок с мясом	80	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.60	76.00	33.50	0.00	0.00	406	2015		
Сок фруктовый фр. улитание	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.00	278.00	2.00	0.00	0.00	399	2015		
Яблоко	100	0.4	0.4	9.6	47.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	360	6.9	8.0	52.6	319.8	0.00	14.00	8.10	0.50	0.30	52.40	24.10	100.60	5.00	354.00	35.50	0.00	0.00				
Всего за день:		64.1	58.6	264.6	1 884.6	0.70	31.83	31.70	0.60	1.00	243.10	277.60	756.00	20.08	1 560.30	338.90	0.10	0.10				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fо, мг	К, мг	L, мг	F, мг	Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Суп с макаронами и мясом 250 г	180	26,1	15,4	28,0	380,4	0,08	0,00	0,17	0,00	0,00	252,25	34,32	327,76	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2008	2015																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

4. ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Скорректированный коэффициент
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сн, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ca, мг	Na, мг									
Завтрак																											
Блинчики с вареной фаршей	210	6,3	10,1	54,6	330,3	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	тыр	2015				
Чай с лимоном - сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376					
Рисово	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Борщ (картофельный)	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	560	8,4	11,2	87,6	483,8	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	36,30	18,40	34,10	3,58	387,60	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																											
Щи со сметаной (картофель со сметаной 250/10)	260	2,1	5,7	9,5	100,2	0,00	12,10	6,20	0,00	0,30	54,20	21,50	46,70	1,40	313,40	74,70	0,00	0,10	0,10	0,10	88	2015					
Телятина (филе) с картофелем 70/50	120	9,8	10,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	10,30	20,10	110,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015					
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,30	30,31	92,97	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015					
Пюре из картофеля и капусты	200	0,4	0,1	23,0	59,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66721	TY					
Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	6,60	39,20	1,60	68,00	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	610	19,9	20,2	103,4	786,0	0,42	44,60	6,40	0,00	0,70	105,15	65,01	207,37	6,01	509,20	167,75	0,00	0,10	0,10	0,10							
Полдник																											
Салат с консервами	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	46,10	5,40	146,30	1,00	135,90	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015					
Сок фруктовый (яблоко-лимон)	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	14,00	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	360	15,1	21,0	49,6	472,5	0,11	14,00	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	173,30	6,00	413,90	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		42,4	60,4	240,6	1712,3	0,53	71,63	6,60	2,10	1,20	216,55	129,81	514,77	16,49	1310,70	212,25	0,00	0,10	0,10	0,10							

5 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг							
Завтрак																									
Начески хлеба	100	13.9	13.5	10.7	219.5	0.07	0.00	55.40	0.00	0.00	21.60	55.60	0.04	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015		
Масляные лепешки отварные	180	47.0	7.2	286.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32.40	13.50	54.70	1.40	64.50	73.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015		
Омлет с сыром	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.00	4.29	9.03	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Батон изюмный	40	3.0	1.2	20.0	104.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за завтрак:	550	24.7	21.9	94.8	673.9	0.27	2.10	55.40	0.00	0.00	79.16	80.20	100.57	3.75	137.20	74.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																									
Рассольник с картофелем со сметаной 250 г	260	2.7	5.9	17.5	136.6	0.10	6.80	6.20	0.00	0.40	40.70	26.60	71.60	1.50	487.70	85.40	0.00	0.10	0.10	0.10	0.10	96	2015		
Гречка по-русски	280	24.4	3.1	36.2	276.6	0.38	2.80	0.20	0.00	0.20	47.80	124.10	270.20	5.10	403.70	156.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2025		
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Хлеб ржаной-пшеничный	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	6.60	30.20	1.80	69.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	66121	TV		
Печенье	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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		
Итого за обед:	610	31.6	16.5	97.3	671.4	0.50	9.63	6.50	0.00	0.60	107.70	160.70	383.80	6.68	1049.40	244.40	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00		
Полдник																									
Вареники с творогом	75	9.2	5.9	20.2	202.0	0.06	0.04	34.00	0.10	0.10	50.80	21.60	80.20	0.50	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	410	2015		
Сок фруктовый с мяк. уланове	200	0.0	0.0	20.2	80.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	6.00	14.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015		
Рисовое	100	0.0	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	16.00	6.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за полдник:	375	9.6	5.9	59.2	337.0	0.09	14.04	34.00	0.10	0.30	80.80	37.60	115.20	5.90	278.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		65.9	44.3	251.3	1682.3	0.86	25.77	95.90	0.10	0.90	267.66	286.59	599.57	18.33	1464.70	322.70	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00		

6 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Пшеница, мука	260	16,4	22,1	58,1	515,6	0,10	2,20	0,60	0,00	0,10	41,60	61,60	230,30	2,70	209,90	75,40	0,00	0,00	0,00	0,00	255	2015				
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	16,0	66,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015				
Батон подорожный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00						
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0	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						
Итого за приемы пищи:	550	21,4	30,5	110,7	817,6	0,20	2,23	0,60	0,00	0,10	63,70	79,50	278,00	3,98	275,40	77,20	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																										
Суп картофельный с лапшой	250	3,6	5,6	20,0	148,4	0,10	5,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,00	1,60	691,20	78,40	0,00	0,10	0,10	0,00	97	2015				
Печенье пост-бисквитное	100	13,2	11,3	3,5	184,8	0,20	8,40	57,70	0,00	0,00	144,00	33,22	17,48	202,06	5,00	0,00	85,92	0,00	0,00	0,00	255	2015				
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,6	306,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	0,00	0,00	508	2004				
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015					
Хлеб ржаной пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ				
Батон подорожный	20	1,5	0,8	10,3	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за приемы пищи:	600	32,3	25,6	112,4	832,7	0,70	18,22	75,20	0,30	0,40	145,46	114,62	213,29	660,76	14,40	1 088,20	242,52	0,00	0,10	0,10						
Полдник																										
Пирожок с картофелем, луком и сыром	78	5,4	6,1	31,6	204,0	0,10	2,80	7,80	0,00	0,00	41,40	14,30	68,50	0,70	237,10	34,70	0,00	0,00	0,00	0,00	406	2015				
Салат фруктовый из яблок	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	9,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015				
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за приемы пищи:	378	5,8	6,5	61,6	339,0	0,11	16,80	7,80	0,00	0,20	71,40	30,30	93,50	5,70	515,10	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00						
Всего за день:		69,5	62,6	284,9	1 990,2	1,01	37,26	83,60	0,30	0,40	145,76	248,72	323,09	1 023,06	24,16	1 888,70	356,42	0,00	0,10	0,10						

7 день

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Каша рисовая молочная заправленная маслом сливочным	200	5,1	5,2	31,4	201,8	0,00	0,60	18,90	0,00	0,10	116,10	26,50	118,90	0,40	185,90	41,90	0,00	0,00	182			2015					
Булочка с маком	50	5,5	7,1	16,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	8,20	40,70	0,60	90,80	1,30	0,00	0,00	3			2004					
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376			2015					
Итого за завтрак:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	500	11,2	12,8	76,4	476,5	0,10	13,03	18,90	0,00	0,10	155,10	46,50	182,00	4,18	638,10	45,90	0,00	0,00									
Обед																											
Суп картофельный с мясом	250	3,8	5,8	20,0	146,4	0,10	6,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,80	1,80	691,20	78,40	0,00	0,10	97			2015					
Тертая капуста с маслом сливочным	120	9,8	16,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00	508			2004					
Каша гречневая рассычатая	180	10,4	7,3	48,0	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,60	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	348			2015					
Картофель отварной с маслом сливочным	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	6,50	6,00	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	66121			2015					
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,06	4,29	9,03	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71			2015					
Овощной салат	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Итого за обед:	820	27,2	30,4	113,6	848,5	0,78	44,27	17,70	0,30	0,70	105,88	215,89	478,03	10,67	1185,20	193,30	0,00	0,10									
Полдник																											
Салат с морковью	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	46,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00	389			2015					
Сок фруктовый натуральный	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00									
Итого за полдник:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	173,30	6,90	413,90	21,20	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	380	15,1	21,0	49,6	472,5	0,11	14,00	0,20	2,10	0,30	75,10	25,40	833,53	21,75	2238,20	280,30	0,00	0,10									
Всего за день:		53,5	64,2	236,6	1797,5	0,99	71,50	37,60	2,40	1,30	336,08	287,79	833,53	21,75	2238,20	280,30	0,00	0,10									

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Сухой творог-сыр	150	21,7	12,9	23,3	300,3	0,07	0,00	0,14	0,00	0,00	210,21	28,60	273,13	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	227								2008
Фруктовый салат	60	0,0	0,0	24,8	102,9	0,00	5,60	0,00	0,00	0,00	7,70	4,70	5,20	0,20	51,10	0,00	0,00	0,00	10								2008
Чай с лимоном Сахарным сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	376								2015
Батон белочечный	20	1,5	0,6	16,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00									
Корж молочный	60	3,9	7,1	24,0	71,1	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									
Итого за прием пищи:	480	27,2	20,5	75,5	735,6	0,07	5,63	0,14	0,00	0,00	233,41	41,30	298,13	1,86	77,30	0,70	0,00	0,00									
Обед																											
Суп с макаронами из пшеницы и морс 250/10	250	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	111								2015
Плов со свининой	250	10,4	22,1	59,1	515,6	0,10	2,20	0,00	0,00	0,10	41,00	61,00	230,30	2,70	200,50	75,40	0,00	0,00	205								2015
Плов со свининой	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	345								2015
Плов со свининой	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121								TV
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,8	2,8	18,7	111,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	23,10	0,20	34,30	12,70	0,00	0,00	424								2015
Булочка сдобная	800	25,9	31,2	162,7	909,5	0,26	3,20	0,60	0,00	0,12	91,50	88,40	313,70	4,70	285,30	159,00	0,00	0,00									
Полдник																											
Пирожок с ягодами	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,80	17,40	0,00	0,00	405								2015
Сей фруктовый ич, утконос	200	0,0	0,0	20,2	80,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389								2015
Вино	100	0,4	0,4	9,8	41,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,20	41,80	23,00	57,50	5,80	392,80	19,40	0,00	0,00									
Всего за день:		57,2	55,7	300,6	1 957,4	0,33	24,03	0,74	0,00	0,32	305,71	192,70	660,33	12,38	750,50	179,10	0,00	0,00									

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Творог, 100 г	100	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

11 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

12 день

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Ев, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Рыба тушеная с соусом 50/50	100	8,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	0,00	374			2004				
Рис отварной	180	4,3	5,1	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	82,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	0,00	0,00	302			2015				
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378			2015				
Батон подпорченный	30	2,3	0,9	15,4	78,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	8,80	25,50	0,60	36,30	1,10	0,00	0,00	0,00								
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	222,0	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								
Итого за прием пищи:	550	18,3	25,2	402,1	706,9	0,14	1,53	0,40	0,00	0,40	61,45	78,21	253,97	2,29	387,00	186,85	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
Свинина по-домашнему из туши 250/10	200	4,4	4,7	9,8	100,7	0,00	5,40	0,00	0,00	0,30	31,40	19,60	57,80	1,40	351,60	63,30	0,00	0,10	158				2004				
Гречка по-восточному	280	24,4	3,1	36,2	276,8	0,30	2,80	0,30	0,00	0,20	47,00	124,10	270,20	5,10	483,70	156,20	0,10	0,00	71				2015				
Овощи свежие	20	0,1	0,0	0,4	2,1	0,00	1,39	0,00	0,00	0,00	3,39	2,97	6,05	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	376				2015				
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376			2015				
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	63,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	66121			17				
Итого за прием пищи:	800	31,8	8,3	74,8	589,2	0,40	9,62	0,30	0,00	0,50	100,19	154,07	368,15	8,29	889,70	222,30	0,10	0,10									
Полдник																											
Пирожок с капустой, луком и сыром	78	5,4	6,1	31,8	205,9	0,10	2,80	7,80	0,00	0,00	41,40	14,30	66,50	0,70	237,10	34,70	0,00	0,00	0,00	406			2015				
Сок фруктовый из упаковки	200	0,0	0,0	20,2	80,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389			2015				
Печенье	100	0,4	0,4	0,6	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	378	5,8	6,5	61,6	333,9	0,11	16,80	7,80	0,00	0,20	71,40	30,30	83,50	5,70	515,10	36,70	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:		55,7	40,0	238,7	1 556,0	0,65	27,95	8,50	0,00	1,10	233,04	263,46	719,62	16,28	1 771,80	455,65	0,10	0,10									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Завершающая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fo, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг	
Итого за весь период	540,0	550,0	2 300,0	16 320,0	9,60	504,00	6,00	6,00	10,80	8 640,00	2 160,00	8 640,00	132,00	8 640,00	720,00	14,40	0,36	
Среднее значение за период	54,0	55,0	230,0	1 632,0	0,80	42,00	0,50	0,50	0,90	720,00	180,00	720,00	11,00	720,00	60,00	1,20	0,03	
Содержание B-вещей, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	26,1	61,3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	562	812	365