

Разработано



ИП Шашенкова Л.Н.

Согласовано



Директор школы Осетров С.П.

Примерное циклическое 10-ти дневное меню диеты стол 9

2024 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0,5	0,1	1,5	8,2	0,02	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00			
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	85	15,3	4,6	0,3	103,1	0,07	0,51	0,03	1,02	0,08	0,07	23,40	26,84	187,55	0,48	339,20	132,39	0,00	0,00	227	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	16,6	67,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,50	6,19	8,15	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	625	23,6	11,0	71,8	493,7	0,20	3,65	0,10	2,04	0,08	0,29	185,72	86,29	417,48	3,63	638,98	135,87	0,03	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,2	51,8	0,01	9,24	0,02	1,35	0,00	0,03	26,13	7,83	14,66	0,47	103,23	1,42	0,00	0,00	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	13,2	11,0	19,0	227,7	0,21	5,02	0,22	2,29	0,08	0,14	40,84	41,88	154,88	3,01	609,65	7,20	0,06	0,00	99	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16,7	12,8	15,3	243,0	0,09	14,40	0,13	3,24	0,00	0,00	73,80	34,20	147,60	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,01	13,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	790	39,2	31,9	113,5	900,1	0,45	41,66	0,40	8,66	0,08	0,20	166,97	101,51	392,94	7,68	767,28	10,86	0,06	0,00			
Полдник																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	14	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,0	28,2	119,0	0,02	1,00	0,09	0,90	0,00	0,00	29,00	18,00	28,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008	
Итого за прием пищи:	235	5,8	4,6	36,7	214,4	0,07	1,11	0,14	1,39	0,00	0,07	164,60	27,05	120,40	1,95	40,40	1,12	0,01	0,00			
Всего за день:			68,6	47,5	222,0	1 608,2	0,72	46,42	0,64	12,09	0,16	0,56	517,29	214,85	930,82	13,26	1 446,66	147,85	0,10	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,5	12,8	9,4	206,9	0,07	0,58	0,06	0,13	0,00	0,12	33,16	15,01	123,11	1,12	174,01	5,81	0,08	0,01	297	2011		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	180/10/70	0,4	0,0	10,8	45,8	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,02	22,05	9,51	12,51	1,17	49,85	0,00	0,00	0,00	377	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	680	19,9	18,1	78,4	561,0	0,21	26,84	0,20	1,74	0,00	0,20	94,25	74,38	257,70	6,49	703,93	10,14	0,09	0,01				
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	0,02	15,60	0,19	1,44	0,00	0,00	21,60	10,20	16,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,2	11,2	11,0	184,1	0,10	8,53	0,23	0,58	0,08	0,11	36,89	28,49	109,63	1,74	503,59	7,23	0,05	0,00	95	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	150	16,9	16,1	13,4	266,0	0,10	5,00	0,01	2,20	0,00	0,00	21,00	36,00	190,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	16,1	65,4	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,15	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	710	29,7	30,8	63,2	651,0	0,29	29,17	0,43	5,10	0,08	0,15	100,16	88,48	358,78	7,81	586,37	9,47	0,05	0,00				
Полдник																							
СОК ТОМАТНЫЙ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	0,05	12,60	21,60	57,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00	389	2011		
Итого за прием пищи:	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	0,05	12,60	21,60	57,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		51,5	49,1	147,3	1 246,9	0,55	64,01	0,73	6,84	0,08	0,40	207,01	184,46	674,08	15,56	1 770,30	19,61	0,14	0,01				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	2,1	43,8	0,03	4,01	0,04	1,65	0,00	0,02	9,99	8,74	18,50	0,51	125,73	1,43	0,00	0,00	24	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	10,7	13,1	9,5	198,7	0,05	0,64	0,02	0,46	0,10	0,06	12,81	13,15	95,51	1,40	210,26	4,21	0,02	0,00	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,7	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,11	35,04	29,07	83,95	1,18	762,10	8,44	0,04	0,00	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,7	0,3	29,3	134,9	0,01	80,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,30	4,86	3,06	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
Итого за прием пищи:	540	20,8	26,8	77,2	647,4	0,28	95,07	0,29	3,18	0,18	0,31	195,64	66,67	291,47	5,15	1 170,09	16,04	0,07	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82,2	0,04	4,80	0,27	2,76	0,00	0,00	12,00	12,00	27,60	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7,7	9,2	13,3	169,5	0,06	5,37	0,19	0,54	0,06	0,09	26,72	25,93	102,73	1,49	498,43	6,27	0,04	0,00	91	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	13,9	16,0	3,3	212,9	0,06	0,45	0,10	0,50	0,36	0,14	41,21	15,54	141,43	1,47	143,96	7,04	0,08	0,02		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,2	37,5	0,00	0,95	0,10	0,09	0,04	0,00	7,65	5,24	9,61	0,22	63,13	0,21	0,00	0,00	348	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,0	0,0	16,0	63,8	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,55	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	795	30,6	38,7	95,1	853,6	0,26	11,57	0,70	5,07	0,46	0,26	114,33	94,14	394,17	5,92	761,01	15,76	0,13	0,02		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,5	170,6	0,04	0,11	0,09	0,16	0,08	0,07	138,30	9,15	95,45	0,46	41,55	0,00	0,01	0,00	3	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/15	0,3	0,0	16,8	69,8	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,01	16,24	7,01	9,65	0,88	40,77	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	265	6,0	9,4	32,3	240,4	0,04	1,37	0,09	0,16	0,08	0,08	154,54	16,16	105,10	1,34	82,32	0,00	0,01	0,00		
Всего за день:		57,4	75,0	204,6	1 741,3	0,58	108,01	1,08	8,41	0,72	0,65	464,51	176,97	790,74	12,41	2 013,42	31,80	0,21	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ САХАРА	200	8,1	8,7	39,8	270,7	0,19	0,48	0,05	1,41	0,10	0,13	113,19	47,77	171,31	1,43	240,34	10,57	0,01	0,00	184	2008
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ БЕЗ САХАРА	190	12,6	12,6	22,0	255,1	0,09	2,57	2,46	1,48	0,53	0,26	149,78	54,07	189,72	1,73	357,03	11,95	0,07	0,02	159	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,0	2,4	21,3	119,7	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,12	110,70	16,33	80,15	0,89	174,03	9,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	740	25,6	24,5	104,2	747,3	0,39	16,61	2,54	4,15	0,63	0,56	398,07	132,37	472,88	7,71	1 160,00	35,24	0,09	0,02		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,2	11,1	12,9	191,0	0,07	8,37	0,24	0,54	0,08	0,12	48,60	30,72	108,80	2,01	477,10	8,80	0,05	0,00	76	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,5	12,8	9,4	206,9	0,07	0,58	0,06	0,13	0,00	0,12	33,16	15,01	123,11	1,12	174,01	5,81	0,08	0,01	297	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,5	148,0	0,15	21,00	0,04	0,20	0,00	0,00	21,00	30,00	79,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	333	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
Итого за прием пищи:	800	29,1	32,7	94,1	791,0	0,40	35,41	0,52	3,78	0,08	0,29	129,43	96,54	372,99	7,44	875,94	19,16	0,13	0,01		
Полдник																					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	3,9	3,6	30,7	170,0	0,06	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	129,00	14,00	84,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	414	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	220	5,2	3,8	39,2	210,8	0,10	1,00	0,00	0,44	0,00	0,02	132,60	17,80	101,40	1,60	27,20	1,12	0,00	0,00		
Всего за день:		59,9	61,0	237,4	1 749,2	0,89	53,02	3,06	8,37	0,71	0,87	660,10	246,71	947,27	16,75	2 063,14	55,52	0,22	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,2	51,8	0,01	9,24	0,02	1,35	0,00	0,03	26,13	7,83	14,66	0,47	103,23	1,42	0,00	0,00	45	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	22,0	17,3	335,6	0,16	8,71	0,29	3,28	0,00	0,18	29,89	38,41	184,79	2,28	716,95	10,53	0,14	0,02	309	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	595	22,5	27,0	68,3	621,8	0,27	20,65	0,34	5,50	0,00	0,41	189,32	70,89	328,90	5,15	1 013,78	13,91	0,16	0,02			
Обед																						
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	2,5	4,9	6,1	78,0	0,02	0,00	0,01	2,22	0,00	0,00	27,00	16,20	33,60	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	25,3	149,0	0,18	7,00	0,23	0,40	0,00	0,00	26,00	71,00	125,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18,9	20,2	1,1	261,0	0,05	0,00	0,02	2,88	0,00	0,00	16,20	21,60	185,40	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2008	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,8	6,0	15,3	126,6	0,08	15,25	0,00	2,53	0,00	0,06	33,94	20,61	48,83	1,08	407,90	4,48	0,03	0,00	406	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	790	32,9	34,1	92,6	811,2	0,41	24,25	0,26	9,01	0,00	0,09	117,34	141,01	431,63	10,86	462,30	6,72	0,03	0,00			
Полдник																						
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
ПЕЧЕНЬЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ С ФРУКТОЗОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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		2008	
Итого за прием пищи:	220	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		61,5	61,3	168,9	1 495,0	0,76	46,90	0,60	14,51	0,00	0,50	558,66	241,90	956,53	16,01	1 476,08	20,63	0,19	0,02			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,4	23,8	2,7	282,9	0,08	0,00	0,27	4,90	0,00	0,00	114,24	19,04	247,52	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	2,3	7,4	13,5	130,0	0,04	0,00	0,00	3,02	0,00	0,01	7,61	10,37	38,37	0,79	44,67	0,00	0,00	0,00	239	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,01	13,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	520	20,1	31,5	54,1	582,0	0,22	15,40	0,27	9,18	0,00	0,06	144,25	47,55	341,77	4,69	131,27	1,12	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/10	7,3	9,1	7,2	142,6	0,04	9,95	0,19	0,38	0,06	0,10	39,57	22,35	84,55	1,45	359,38	5,79	0,03	0,00	84	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	13,4	15,6	9,9	234,0	0,06	1,50	0,00	4,50	0,00	0,00	12,00	15,00	115,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	750	28,2	29,9	105,8	809,6	0,26	26,53	0,33	6,80	0,06	0,15	99,21	99,01	351,53	6,45	588,65	9,24	0,03	0,00		
Полдник																					
СОК ТОМАТНЫЙ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	0,05	12,60	21,60	57,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	0,05	12,60	21,60	57,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,2	61,6	165,5	1 426,5	0,53	49,93	0,70	15,98	0,06	0,26	256,06	168,16	750,90	12,40	1 199,92	10,36	0,03	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,2	51,8	0,01	9,24	0,02	1,35	0,00	0,03	26,13	7,83	14,66	0,47	103,23	1,42	0,00	0,00	45	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,5	21,4	17,8	353,8	0,13	6,65	0,01	2,93	0,00	0,00	27,93	47,88	252,70	3,99	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	495	28,2	29,0	57,9	607,3	0,20	18,93	0,06	5,17	0,00	0,09	174,86	65,71	347,76	6,38	143,63	2,54	0,01	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,1	0,02	2,28	0,01	1,57	0,00	0,02	11,80	7,18	21,61	0,51	80,37	1,71	0,01	0,00	20	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	9,5	9,0	17,5	189,6	0,12	8,82	0,21	0,49	0,05	0,11	27,26	34,58	123,73	1,98	747,39	8,79	0,06	0,00	97	2008		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	9,1	7,1	9,7	145,3	0,05	1,57	0,17	1,82	0,00	0,07	72,02	25,44	136,60	1,06	214,83	52,46	0,00	0,00	259	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	805	24,9	25,5	92,3	704,6	0,41	20,67	0,43	5,36	0,05	0,23	170,28	105,80	404,74	7,25	1 096,99	65,20	0,07	0,00				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	50	9,0	5,9	8,4	125,1	0,02	0,09	0,02	0,71	0,03	0,10	70,45	11,36	94,93	0,37	67,61	0,46	0,01	0,01	224	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,3	0,0	16,8	69,8	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,01	16,24	7,01	9,65	0,88	40,77	0,00	0,00	0,00	431	2008		
Итого за прием пищи:	250	9,3	5,9	25,2	194,9	0,02	1,35	0,02	0,71	0,03	0,11	86,69	18,37	104,58	1,25	108,38	0,46	0,01	0,01				
Всего за день:		62,3	60,4	175,4	1 506,9	0,63	40,95	0,51	11,24	0,08	0,43	431,83	189,88	857,08	14,88	1 349,00	68,20	0,09	0,01				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	9,5	11,3	10,4	184,9	0,04	0,01	0,01	1,67	0,00	0,06	16,21	14,96	92,67	1,46	175,97	3,81	0,02	0,00	268	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,5	222,0	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	4,54	24,10	73,32	0,50	54,56	0,75	0,03	0,01	304	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,2	37,5	0,00	0,95	0,10	0,09	0,04	0,00	7,65	5,24	9,61	0,22	63,13	0,21	0,00	0,00	348	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	21,3	119,7	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,12	110,70	16,33	80,15	0,89	174,03	9,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	18,5	22,3	83,4	613,2	0,16	7,50	0,17	2,65	0,14	0,25	156,45	72,80	298,27	4,47	579,21	16,68	0,06	0,01		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	9,1	10,0	5,6	151,2	0,04	13,50	0,00	2,34	0,00	0,00	34,20	19,80	85,50	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,9	11,7	21,5	214,5	0,12	10,50	0,29	5,55	0,00	0,00	28,50	36,00	90,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	790	25,8	32,2	91,6	762,7	0,41	234,20	0,77	9,07	0,00	0,06	157,50	113,40	374,50	8,22	243,40	2,24	0,00	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ С ФРУКТОЗОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,1	2,4	17,5	104,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,84	16,74	82,49	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	220	3,1	2,4	17,5	104,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,84	16,74	82,49	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00		
Всего за день:		47,5	56,9	192,5	1 480,7	0,61	242,22	0,96	11,72	0,14	0,42	423,79	202,94	755,26	12,98	984,25	27,92	0,06	0,01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	41,6	42,0	0,2	543,9	0,12	1,80	0,16	0,48	0,00	0,30	34,64	38,44	350,59	3,41	460,99	14,19	0,28	0,05	288	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0	0,04	27,00	0,11	0,30	0,00	0,00	90,00	29,00	59,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,20	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	590	61,5	62,0	31,3	945,2	0,29	30,60	0,43	1,42	0,00	0,71	727,46	119,87	823,91	5,88	942,25	34,30	0,30	0,05			
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,7	2,8	19,6	119,0	0,10	8,00	0,20	0,30	0,00	0,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,0	23,1	20,7	386,7	0,17	10,88	0,04	0,93	0,08	0,21	24,69	50,33	250,38	3,87	1 138,19	14,71	0,10	0,00	259	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,1	2,4	16,1	99,4	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	750	34,3	32,3	78,3	742,4	0,40	21,93	0,44	3,74	0,08	0,39	191,13	116,29	482,07	8,41	1 552,25	28,26	0,10	0,00			
Полдник																						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200	0,5	0,2	27,9	118,2	0,02	4,00	0,01	0,38	0,00	0,02	33,17	15,28	14,76	0,97	215,22	1,60	0,01	0,00	342	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	14	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	235	5,3	4,9	36,4	213,6	0,07	4,11	0,06	0,87	0,00	0,09	168,77	24,33	107,16	1,92	255,62	2,72	0,02	0,00			
Всего за день:		101,1	99,1	146,0	1 901,2	0,76	56,64	0,93	6,03	0,08	1,19	#####	260,49	#####	16,21	2 750,12	65,28	0,42	0,05			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	5,5	6,2	26,3	183,8	0,09	0,40	0,03	0,11	0,08	0,12	92,91	25,28	126,36	1,28	181,00	6,84	0,00	0,02	189	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	190	20,7	20,3	24,3	369,7	0,08	1,61	0,11	2,48	0,41	0,28	164,95	29,67	230,60	1,83	260,30	4,25	0,03	0,02	240	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,1	2,4	17,1	103,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,82	16,74	82,49	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00	379	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	580	34,1	33,4	76,3	750,7	0,26	2,57	0,19	3,08	0,49	0,57	483,48	79,69	516,85	4,32	643,34	21,21	0,04	0,04		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	0,02	15,60	0,19	1,44	0,00	0,00	21,60	10,20	16,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,7	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,11	35,04	29,07	83,95	1,18	762,10	8,44	0,04	0,00	128	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,9	4,8	14,4	112,9	0,04	0,60	0,24	0,31	0,19	0,05	23,57	8,59	36,36	0,56	68,77	2,10	0,01	0,01	106	2008
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	12,3	16,0	83,3	528,2	0,29	27,58	0,48	2,88	0,27	0,19	208,41	69,46	261,31	5,00	885,27	12,78	0,05	0,01		
Полдник																					
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ С ФРУКТОЗОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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		2008
Итого за прием пищи:	220	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		52,4	49,6	167,5	1 340,9	0,63	32,15	0,67	5,96	0,76	0,76	943,89	179,15	974,16	9,32	1 528,61	33,99	0,09	0,05		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	612,3	621,5	1 827,1	15 496,7	6,66	740,25	9,88	101,15	2,79	6,04	5 550,50	2 065,51	9 049,98	139,78	16 581,50	481,16	1,55	0,20
Среднее значение за период	61,2	62,2	182,7	1 549,7	0,67	74,03	0,99	10,12	0,28	0,60	555,05	206,55	905,00	13,98	1 658,15	48,12	0,16	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,8	36,1	48,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-18 лет	594	768	227