

# МЕНЮ

## Льготное питание 1-4 кл

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША МАННАЯ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЖЕЛА КАЗАХОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ЯБЛОКО 150	МАНДАРИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	ГРУША 120	МАНДАРИН 100	МАНДАРИН 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100
<b>Обед</b>									
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ( 1 И ВАРИАНТ) 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННАЯ 100	ПЛОВ ИЗ КУРЫ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 100	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННАЯ 100	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 80	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННАЯ 100	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 75	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 230
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ 200		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА 200	НАПИТОК НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200
<b>Программа молоко</b>									
МОЛОКО ПИТЬБЕВОЕ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	МОЛОКО ПИТЬБЕВОЕ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	МОЛОКО ПИТЬБЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬБЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬБЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬБЕВОЕ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	МОЛОКО ПИТЬБЕВОЕ 200
МОЛОКО ПИТЬБЕВОЕ 200	ЙОГУРТ 115	МОЛОКО ПИТЬБЕВОЕ 200	ЙОГУРТ 115	МОЛОКО ПИТЬБЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬБЕВОЕ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	МОЛОКО ПИТЬБЕВОЕ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	МОЛОКО ПИТЬБЕВОЕ 200
<b>Полдник</b>									
АПЕЛЬСИН 250	БАНАН 200	ГРУША 150	БАНАН 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 200	БАНАН 150	ГРУША 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	АПЕЛЬСИН 150	БАНАН 150
ВАФЛИ 30	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ 100		ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ 60	ПЕЧЕНЬЕ 60		ВАФЛИ 30

Утверждаю: 184 от 31.08.2012  
 Приказ № 184 от 31.08.2012  
 Директор МБОУ СОШ № 4  
 Е.В. Макарова EM

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав																№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ca, мг					
<b>Завтрак</b>																							
ЭГЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	8,4	15,1	145,8	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,82	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2011		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,0	10,6	47,9	336,4	0,09	0,06	0,07	1,64	0,08	0,07	178,03	17,07	138,37	1,53	105,01	1,05	0,02	0,02	204	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,99	9,06	11,12	1,11	38,69	0,00	0,00	0,00	376	2011		
ЧЕШОК	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	590	15,2	19,6	92,9	614,4	0,19	15,12	0,15	3,39	0,23	0,14	231,12	48,03	193,09	6,56	800,90	4,05	0,04	0,02				
<b>Обед</b>																							
СТУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,4	0,0	0,6	7,8	0,01	0,00	2,00	0,05	0,00	0,01	11,25	6,30	9,00	0,54	70,50	1,50	0,00	0,00	82	2011		
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	6,4	10,1	12,7	173,1	0,05	9,85	0,25	2,46	0,00	0,08	62,69	31,70	90,29	1,80	461,83	7,80	0,04	0,00	246	2011		
УГЛЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,5	18,1	4,0	249,0	0,05	1,46	0,26	2,21	0,00	0,11	25,97	28,45	159,00	2,40	398,53	7,70	0,05	0,00	181	2008		
ШАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	2,2	38,9	210,0	0,23	0,00	0,00	4,67	0,00	0,12	20,28	127,68	189,19	4,45	267,51	2,32	0,01	0,00	1	2011		
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	80	2,6	0,3	13,6	68,4	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	438	2008		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	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				
Итого за прием пищи:	810	36,6	30,9	96,2	816,3	0,47	14,32	2,51	9,79	0,00	0,36	125,08	194,13	450,48	10,20	1 198,37	19,33	0,11	0,00				
<b>Программа молоко</b>																							
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5,6	6,8	9,1	116,4	0,03	0,48	0,03	0,00	0,00	0,18	206,70	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	385	2011		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,8	9,1	116,4	0,03	0,48	0,03	0,00	0,00	0,18	206,70	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00				
<b>Полдник</b>																							
АПЕЛЬСИН	250	1,5	0,3	13,2	69,9	0,05	40,20	0,01	0,37	0,00	0,04	51,26	19,60	34,67	0,45	329,98	3,35	0,03	0,00		2008		
ЗАФЛИ	30	1,8	9,3	17,9	164,9	0,00	0,00	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:	280	3,2	9,7	31,0	234,8	0,05	40,20	0,01	0,37	0,00	0,04	51,26	19,60	34,67	0,45	329,98	3,35	0,03	0,00				
Завтра за день:		60,7	67,0	229,2	1 781,9	0,73	70,11	2,71	13,56	0,23	0,72	613,16	284,15	822,24	17,37	2 421,24	44,73	0,18	0,03				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг										
<b>Завтрак</b>																													
ЭТЕРРОД С СЫРОМ	60	7.0	14.3	15.1	218.6	0.06	0.14	0.14	0.87	0.15	0.09	184.10	16.90	127.10	0.82	57.80	0.00	0.01	0.01	3	2008								
ШАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8.1	13.1	36.9	288.4	0.17	0.52	0.08	1.63	0.16	0.16	132.83	63.22	204.95	1.73	293.24	11.64	0.02	0.00	413	2011								
ЧАКО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.57	27.30	95.58	0.87	207.23	9.00	0.00	0.00	382	2011								
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	16.20	0.01	0.20	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	156.00	0.00	0.14	0.00	МК	МК								
Итого за прием пищи:	560	19.6	30.6	83.7	694.9	0.30	16.38	0.24	2.70	0.30	0.37	459.00	117.32	442.93	3.52	713.27	20.64	0.17	0.01										
<b>Обед</b>																													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	3.6	4.7	57.7	0.05	2.23	0.00	2.18	0.00	0.02	10.07	10.56	31.20	0.35	55.28	0.00	0.00	0.00		2011								
СУП ГОРХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	10.2	9.1	19.0	198.9	0.19	6.31	0.23	4.26	0.00	0.09	49.86	39.38	117.26	2.52	570.88	6.06	0.04	0.00	99	2008								
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННАЯ	100	16.5	16.7	11.9	264.1	0.07	0.00	0.05	1.13	0.36	0.13	22.65	25.77	164.83	2.66	295.62	8.24	0.04	0.00	282	2011								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.6	6.0	14.9	130.3	0.05	33.58	0.10	2.71	0.00	0.06	81.88	31.58	61.20	1.84	394.80	5.52	0.03	0.00	139	2011								
ОБЪЕМ РУКАМИ	60	2.6	0.3	13.6	68.4	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	1	2011								
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	1.53	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	123	1998								
Итого за прием пищи:	820	34.5	35.8	79.5	781.3	0.46	42.13	0.39	10.28	0.36	0.36	181.63	108.80	374.48	7.38	1317.57	19.83	0.11	0.00										
<b>Программа молоко</b>																													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	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	0.00	442	2008							
КОЛУРА	115	3.2	2.9	5.2	65.0	0.03	0.81	0.03	0.00	0.00	0.20	138.00	16.10	109.25	0.00	167.90	0.00	0.02	0.00		2008								
Итого за прием пищи:	315	3.2	2.9	5.2	65.0	0.03	0.81	0.03	0.00	0.00	0.20	138.00	16.10	109.25	0.00	167.90	0.00	0.02	0.00										
<b>Полдник</b>																													
БАНАН	200	2.5	0.8	34.6	188.3	0.05	6.80	0.03	0.00	0.00	0.07	12.24	64.26	42.84	0.92	591.60	0.00	0.00	0.00		2008								
ЭКОЛИ	30	1.8	9.3	17.9	164.9	0.00	0.00	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:	230	4.2	10.2	52.5	323.2	0.05	6.80	0.03	0.00	0.00	0.07	12.24	64.26	42.84	0.92	591.60	0.00	0.00	0.00										
Завтра за день:		61.6	79.4	220.9	1864.5	0.85	66.11	0.69	12.97	0.66	1.00	790.87	306.48	969.50	11.81	2790.33	40.47	0.30	0.01										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Батки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг							
<b>Завтрак</b>																											
СТЕРИЛИЗОВАННОЕ МОЛОКО	40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.05	0.00	0.07	0.81	0.15	0.03	8.10	9.90	27.10	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2011						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	25.1	17.9	33.3	401.1	0.07	0.45	0.11	0.48	0.22	0.34	242.36	36.03	293.39	1.00	251.61	3.11	0.04	0.03	224	2008						
Чай с лимонном	200	0.3	0.0	15.3	63.0	0.00	0.73	0.00	0.00	0.00	0.01	16.56	8.19	11.96	1.14	45.10	0.00	0.00	0.00	377	2011						
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.3	68.4	0.03	6.00	0.01	0.95	0.00	0.03	21.60	10.80	14.85	2.97	417.00	3.00	0.01	0.00		2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>28.3</b>	<b>26.9</b>	<b>77.9</b>	<b>678.4</b>	<b>0.15</b>	<b>7.18</b>	<b>0.19</b>	<b>2.23</b>	<b>0.37</b>	<b>0.41</b>	<b>288.62</b>	<b>64.92</b>	<b>347.30</b>	<b>5.74</b>	<b>753.91</b>	<b>6.11</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.9	6.1	2.9	70.4	0.04	11.76	0.01	2.64	0.00	0.06	27.05	16.48	49.51	1.18	166.80	3.53	0.02	0.00	19	2008						
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЕРМИШЕЛЬЮ	250	12.5	12.6	20.0	243.5	0.12	7.00	0.25	0.33	0.05	0.12	38.47	34.23	133.74	1.79	588.56	7.83	0.09	0.01	100	2008						
ПЮР из кури	200	20.6	28.1	35.4	476.5	0.08	1.62	0.27	4.99	0.00	0.13	24.86	41.03	203.15	1.90	282.05	7.30	0.13	0.02	311	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2.6	0.3	13.6	68.4	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	1	2011						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЯБЛОК	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						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>36.8</b>	<b>47.3</b>	<b>99.8</b>	<b>973.8</b>	<b>0.36</b>	<b>22.37</b>	<b>0.53</b>	<b>8.06</b>	<b>0.05</b>	<b>0.34</b>	<b>97.38</b>	<b>95.73</b>	<b>390.39</b>	<b>5.86</b>	<b>1 046.41</b>	<b>18.66</b>	<b>0.24</b>	<b>0.04</b>								
<b>Программа молоко</b>																											
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.8	9.1	116.4	0.03	0.48	0.03	0.00	0.00	0.18	205.70	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	385	2011						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>6.8</b>	<b>9.1</b>	<b>116.4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.48</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>205.70</b>	<b>22.40</b>	<b>144.00</b>	<b>0.16</b>	<b>292.00</b>	<b>18.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								
<b>Полдник</b>																											
СУША	150	0.5	0.4	13.5	61.5	0.02	2.70	0.00	0.49	0.00	0.03	23.09	14.58	19.44	2.43	209.25	1.35	0.01	0.00		2008						
ЧЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	100	7.3	9.5	72.2	404.5	0.06	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	26.10	18.00	81.00	1.89	110.00	0.00	0.00	0.00								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7.8</b>	<b>9.9</b>	<b>85.7</b>	<b>466.0</b>	<b>0.08</b>	<b>2.70</b>	<b>0.01</b>	<b>0.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>49.19</b>	<b>32.58</b>	<b>100.44</b>	<b>4.32</b>	<b>319.25</b>	<b>1.35</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>								
<b>Итого за день:</b>		<b>78.5</b>	<b>90.9</b>	<b>272.5</b>	<b>2 234.6</b>	<b>0.62</b>	<b>32.73</b>	<b>0.77</b>	<b>10.78</b>	<b>0.42</b>	<b>1.01</b>	<b>640.89</b>	<b>215.63</b>	<b>982.13</b>	<b>16.08</b>	<b>2 411.57</b>	<b>44.12</b>	<b>0.31</b>	<b>0.07</b>								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод E <sub>1</sub> , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	В12, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ЗУПЕРРОД С СЫРОМ	60	7.0	14.3	15.1	218.6	0.06	0.14	0.14	0.87	0.15	0.09	184.10	18.90	127.10	0.82	67.80	0.00	0.01	0.01	3	2008	
ШАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.4	11.1	43.1	306.1	0.14	0.52	0.08	0.22	0.15	0.16	126.75	38.67	190.66	2.08	261.80	9.00	0.00	0.03	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.60	18.85	87.89	0.40	169.55	9.00	0.00	0.00	379	2011	
ПУША	120	0.4	0.3	10.8	49.2	0.02	2.16	0.00	0.39	0.00	0.03	18.47	11.66	15.55	1.94	167.40	1.08	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	680	19.1	28.1	96.7	716.2	0.25	3.34	0.23	1.48	0.30	0.38	439.91	86.08	421.20	5.24	656.55	19.08	0.02	0.04			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКУЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.7	0.02	14.40	0.20	2.21	0.00	0.03	39.20	14.88	27.06	0.80	156.11	2.87	0.01	0.00	35	2008	
ЗАСОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250.5	6.1	9.5	12.6	163.5	0.07	4.74	0.21	2.54	0.00	0.07	28.70	24.46	89.70	1.28	427.93	5.30	0.03	0.00	91	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	19.4	7.2	14.9	201.7	0.10	0.43	0.01	3.62	0.00	0.07	34.54	37.52	225.31	1.35	417.76	148.15	0.61	0.02	257	2011	
ЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.9	6.1	26.4	176.6	0.15	12.79	0.05	0.29	0.09	0.13	44.24	35.93	104.24	1.46	940.39	10.49	0.04	0.00	335	2008	
КЛЕВ РЖАНОЙ	60	2.6	0.3	13.6	68.4	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	1	2011		
СМЛПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	895	33.5	28.2	96.1	777.4	0.46	32.36	0.46	8.66	0.09	0.35	155.15	114.58	446.31	4.89	1.953	184.82	0.70	0.02			
<b>Программа молоко</b>																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	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	0.00	442	2008
КОУРТ	115	3.2	2.9	5.2	65.0	0.03	0.81	0.03	0.00	0.00	0.20	138.00	16.10	109.25	0.00	167.90	0.00	0.02	0.00			2008
Итого за прием пищи:	315	3.2	2.9	5.2	65.0	0.03	0.81	0.03	0.00	0.00	0.20	138.00	16.10	109.25	0.00	167.90	0.00	0.02	0.00			
<b>Полдник</b>																						
ШАША	150	2.2	0.7	30.6	139.7	0.05	6.00	0.03	0.00	0.00	0.06	10.80	56.70	37.80	0.81	522.00	0.00	0.00	0.00			2008
Итого за прием пищи:	150	2.2	0.7	30.6	139.7	0.05	6.00	0.03	0.00	0.00	0.06	10.80	56.70	37.80	0.81	522.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за день:		68.0	59.9	227.5	1698.2	0.78	42.51	0.75	10.14	0.39	0.99	743.86	273.46	1.014	10.94	83	183.90	0.74	0.06			



## 6 ДЕНЬ

## Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборни рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Р, мг	Se, мг		
<b>ЗАВТРАК</b>																					
ЗАПЕЧЕНАЯ С МАЛОМ	40	2,3	8,4	15,1	145,8	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2011
МАКAROНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,0	10,6	47,9	336,4	0,09	0,06	0,07	1,54	0,08	0,07	17,448	16,81	137,69	1,51	104,80	1,05	0,02	0,02	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	20,99	9,05	11,12	1,11	38,69	0,00	0,00	0,00	376	2011
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	к/к	к/к
того за прием пищи:	540	15,4	19,2	85,4	680,8	0,19	15,32	0,15	2,65	0,23	0,13	235,07	46,67	191,21	3,32	338,79	1,05	0,16	0,02		
<b>Обед</b>																					
<b>ЗАЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА</b>																					
ЦИНС СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	100	3,0	0,2	6,3	38,8	0,08	4,00	0,00	1,20	0,00	0,04	18,00	18,90	55,80	0,63	99,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
УЛИШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	6,4	10,2	9,4	180,2	0,05	14,04	0,25	2,43	0,00	0,08	62,37	28,62	85,83	1,58	432,15	6,40	0,04	0,00	88	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОУЛЧАТАЯ	100	17,3	18,1	2,9	243,8	0,05	1,11	0,01	2,12	0,00	0,10	15,43	21,64	150,70	2,24	389,20	7,00	0,05	0,00	246	2011
СЛЕС РЖАНОЙ	150	8,5	2,2	38,7	208,5	0,23	0,00	0,00	4,64	0,00	0,12	20,19	126,80	187,88	4,42	285,66	2,30	0,01	0,00	181	2008
ПАТИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	2,6	0,3	13,6	68,4	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
того за прием пищи:	860	38,0	31,0	95,0	819,3	0,53	20,62	0,26	10,39	0,00	0,39	127,73	200,99	482,73	9,01	1196,49	15,72	0,10	0,00	437	2008
<b>Программа Молоко</b>																					
МОЛОКО ПАСТЕР- 3,2% ЖИРНОСТИ 0,2 л	200	5,8	7,0	9,4	120,0	0,04	1,20	0,05	0,00	0,00	0,26	242,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	385	2011
того за прием пищи:	200	5,8	7,0	9,4	120,0	0,04	1,20	0,05	0,00	0,00	0,26	242,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																					
БАНАН	150	1,9	0,6	26,0	118,7	0,04	5,10	0,03	0,00	0,00	0,05	9,18	48,20	32,13	0,69	443,70	0,00	0,00	0,00		2008
ТЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
того за прием пищи:	200	5,6	5,5	63,2	327,2	0,08	5,10	0,03	0,00	0,00	0,08	23,68	58,20	77,13	1,74	498,70	0,00	0,00	0,00		
Зеро за день:		64,8	62,8	253,0	1847,3	0,84	42,24	0,50	13,04	0,23	0,86	628,48	392,86	931,08	14,27	2325,98	34,77	0,26	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
ЗУВЕРСРОД С ОМРОМ	60	7.0	14.3	15.1	218.6	0.06	0.14	0.14	0.87	0.15	0.09	184.10	18.90	127.10	0.82	57.80	0.00	0.01	0.01	3	2008						
ШИЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.6	20.8	2.7	262.2	0.06	0.21	0.27	2.25	2.37	0.36	101.64	14.93	188.13	2.16	202.23	23.79	0.04	0.02	210	2011						
КРАКАЧАКОВАЯ 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	180.00	0.00	0.00	0.00	2008							
ДАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.1	61.7	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	20.99	9.06	11.12	1.11	38.69	0.00	0.00	0.00	376	2011						
БЕЛОКО ОБЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.99	278.00	2.00	0.01	0.00	2008							
Итого за прием пищи:	570	22.4	40.8	47.1	649.5	0.15	8.61	0.52	3.75	2.52	0.51	345.73	57.09	358.46	6.49	765.72	25.79	0.06	0.03								
<b>Обед</b>																											
ЗАЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.2	4.9	7.3	78.2	0.01	3.40	0.00	2.22	0.00	0.03	33.27	17.13	34.00	1.11	244.94	5.95	0.02	0.00	33	2011						
ДУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	10.1	8.2	19.0	190.8	0.19	6.32	0.26	2.26	0.08	0.09	50.59	39.37	117.51	2.52	570.58	6.03	0.04	0.00	99	2008						
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	80	21.2	2.4	43.3	283.0	0.20	0.66	0.03	0.75	0.10	0.15	67.95	80.67	363.45	5.11	518.77	100.47	0.42	0.02	239	2011						
ТОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.9	6.1	26.4	176.6	0.15	12.79	0.05	0.29	0.09	0.13	44.24	35.93	104.24	1.46	940.39	10.49	0.04	0.00	335	2008						
КЛЕБ РЖАНОЙ	60	2.6	0.3	13.6	68.4	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	1	2011						
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011						
Итого за прием пищи:	870	39.1	22.0	128.9	874.5	0.66	23.17	0.34	5.53	0.26	0.45	204.52	174.89	609.20	10.20	2 275.87	122.96	0.53	0.02								
<b>Программа Молоко</b>																											
ЗОК ФРУКТОВЫЙ	200	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	0.00	442	2008					
КОУРП	115	3.2	2.9	5.2	65.0	0.03	0.81	0.03	0.00	0.00	0.20	138.00	16.10	109.25	0.00	167.90	0.00	0.02	0.00								
Итого за прием пищи:	315	3.2	2.9	5.2	65.0	0.03	0.81	0.03	0.00	0.00	0.20	138.00	16.10	109.25	0.00	167.90	0.00	0.02	0.00								
<b>Полдник</b>																											
БУША	200	0.8	0.6	20.0	91.2	0.03	4.00	0.00	0.72	0.00	0.05	34.20	21.60	28.80	3.60	310.00	2.00	0.02	0.00								
ТЕЧЕНЬЕ ОБЕГАЩЕННОЕ	60	4.4	5.7	43.3	242.7	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	15.88	10.80	48.80	1.13	66.00	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	260	5.1	6.3	63.3	333.9	0.07	4.00	0.01	0.72	0.00	0.08	49.86	32.40	77.40	4.73	376.00	2.00	0.02	0.00								
Завар за день:		69.8	72.0	244.4	1 922.8	0.91	36.59	0.90	9.99	2.79	1.23	738.11	280.48	1 154.30	21.42	3 585.50	150.74	0.63	0.05								

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЭТЕРПОЛ С ДУЖЕМОМ	50	2.4	0.2	29.6	127.8	0.06	8.00	0.00	0.59	0.00	0.02	11.30	12.70	28.40	0.70	66.70	0.00	0.00	0.00	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	190	24.9	17.6	33.3	398.2	0.07	0.45	0.11	0.44	0.18	0.34	241.46	35.84	290.44	0.97	248.92	2.73	0.04	0.03	224	2008
ЯМ С ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.11	1.81	0.02	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	377	2011
МАЦДАРИН	100	0.8	0.2	7.3	36.8	0.04	15.18	0.01	0.20	0.00	0.03	31.47	9.89	15.28	0.09	154.85	0.00	0.13	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	28.0	18.0	70.2	562.9	0.16	23.64	0.12	1.23	0.18	0.38	292.34	60.24	334.15	1.76	471.13	2.73	0.18	0.03		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	1.5	5.9	9.1	96.2	0.04	7.80	0.32	2.95	0.00	0.04	34.32	17.59	38.22	0.78	148.09	2.25	0.02	0.00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	9.7	9.1	18.7	197.6	0.14	8.00	0.23	2.42	0.00	0.09	59.58	41.95	161.92	2.30	643.35	5.00	0.05	0.00	99	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННАЯ	100	16.5	16.7	11.9	264.1	0.07	0.00	0.05	1.13	0.36	0.13	22.65	25.77	164.89	2.66	296.62	8.24	0.04	0.00	282	2011
ШАКАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	4.7	38.9	208.4	0.07	0.00	0.03	1.21	0.08	0.02	28.07	9.26	45.00	1.07	66.00	0.79	0.01	0.01	202	2011
СЛЕБ РЫКАНОЙ	60	2.6	0.3	13.6	68.4	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	1	2011	
НАПИТОК КИЖЕВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.2	99.9	0.00	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	11.91	5.32	2.56	0.14	32.11	0.00	0.00	0.00	437	2008
Итого за прием пищи:	860	36.1	36.8	113.4	934.5	0.43	17.36	0.63	7.71	0.44	0.34	156.53	99.89	412.53	6.95	1 185.17	16.29	0.12	0.02		
<b>Программа Молоко</b>																					
МОЛОКО ПИЛЬВЕОЕ	200	5.6	6.8	9.1	116.4	0.03	0.48	0.03	0.00	0.00	0.18	205.70	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.6	6.8	9.1	116.4	0.03	0.48	0.03	0.00	0.00	0.18	205.70	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00		
<b>Полдник</b>																					
БЛЮДКО СВЕЖЕЕ	150	0.5	0.5	12.5	60.2	0.03	5.28	0.01	0.83	0.00	0.02	19.01	9.50	13.07	2.61	386.96	2.64	0.01	0.00		2008
ТЕЧЕНЬЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.05	0.00	0.01	0.00	0.03	17.40	12.00	54.00	1.26	66.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	210	5.0	6.4	57.2	310.4	0.08	5.28	0.01	0.83	0.00	0.05	36.41	21.50	67.07	3.87	432.96	2.64	0.01	0.00		
Завтра за День:		74.7	68.0	249.9	1 924.2	0.69	46.75	0.80	9.78	0.62	0.95	690.98	204.04	957.74	12.74	2 381.26	39.65	0.31	0.05		

## Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Оборн рецепту
	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ед, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																										
САША ПИЩЕВАЯ ВЯЗКАЯ	40	2.3	8.4	15.1	145.8	0.05	0.00	0.07	0.81	0.15	0.03	8.10	9.90	27.10	0.82	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2011					
ОБЕДЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	8.4	7.7	44.3	280.9	0.18	0.52	0.05	1.40	0.08	0.13	120.42	48.91	177.33	1.45	251.65	11.23	0.01	0.00	184	2008					
БЕЛКОК СВЕЖЕЕ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.60	18.85	87.88	0.40	159.55	9.00	0.00	0.00	379	2011					
Итого за прием пищи:	540	14.4	19.0	95.6	614.5	0.29	5.04	0.14	2.84	0.23	0.28	253.51	84.86	302.22	4.45	739.40	22.23	0.01	0.00		2008					
<b>Обед</b>																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ																										
САЛАТ ОВОЩНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	100	1.1	6.2	4.1	77.6	0.04	7.81	0.08	2.81	0.00	0.04	19.37	17.04	35.86	1.00	244.31	2.78	0.01	0.00	23	2008					
ТВОРОЖНАЯ	280	7.7	7.5	17.8	170.0	0.11	8.98	0.21	1.44	0.05	0.10	27.90	33.56	111.43	1.81	723.15	8.36	0.05	0.00	104	2011					
СИС ОТВАРНОЙ	75	18.5	18.7	0.0	241.6	0.05	0.75	0.05	0.21	0.00	0.11	20.86	15.47	139.49	1.39	203.20	6.28	0.11	0.02	307	2008					
СЛЕБ РЖАНОЙ	150	3.7	5.9	38.8	223.4	0.03	0.00	0.04	0.39	0.10	0.02	9.59	24.60	75.07	0.54	55.15	0.76	0.02	0.01	325	2008					
САЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	60	2.6	0.3	13.6	68.4	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	1	2011					
Итого за прием пищи:	835	34.2	38.8	103.0	913.5	0.36	97.62	0.55	4.85	0.15	0.37	96.97	95.52	364.90	5.28	1237.01	18.17	0.19	0.03		2008					
<b>Программа молоко</b>																										
СОК ФРУКТОВЫЙ																										
КОЛУРА	200	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	442	2008					
Итого за прием пищи:	115	3.2	2.9	5.2	65.0	0.03	0.81	0.03	0.00	0.00	0.20	138.00	16.10	108.25	0.00	167.90	0.00	0.02	0.00		2008					
<b>Полдник</b>																										
АПЕЛЬСИН																										
Итого за прием пищи:	150	1.3	0.3	11.8	62.6	0.05	36.00	0.01	0.33	0.00	0.04	45.90	17.55	31.05	0.41	296.50	3.00	0.03	0.00		2008					
Итого за день:	150	1.3	0.3	11.8	62.6	0.05	36.00	0.01	0.33	0.00	0.04	45.90	17.55	31.05	0.41	296.50	3.00	0.03	0.00		2008					
Итого за день:																										
		53.2	61.0	215.5	1665.5	0.73	139.37	0.73	8.01	0.37	0.89	534.39	214.03	807.42	10.13	2439.80	43.40	0.27	0.03							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны																			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг	Na, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Fe, мг	Р, мг	С, мг										
<b>Завтрак</b>																																				
СУПЕРПОД С ОЯРОМ	60	7.0	14.3	15.1	218.6	0.06	0.14	0.14	0.87	0.15	0.09	184.10	18.90	127.10	0.82	57.80	0.00	0.01	0.01								3	2008								
ДАДА РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.8	10.9	41.8	288.9	0.05	0.52	0.08	0.42	0.15	0.13	115.51	31.77	133.87	0.54	191.61	0.00	0.02	0.01								184	2008								
ДАРАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.57	27.30	95.58	0.87	207.23	0.00	0.00	0.00								382	2011								
БЕЛКО СБЕКЖЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00								2008									
Итого за прием пищи:	560	16.9	28.6	90.9	694.1	0.16	5.18	0.23	1.91	0.30	0.34	424.58	83.17	386.45	4.21	734.64	20.61	0.04	0.01																	
<b>Обед</b>																																				
ДУРРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	6.8	0.01	2.00	0.00	0.05	0.00	0.02	10.35	6.30	18.90	0.45	70.50	1.50	0.01	0.00																	
УПН КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	12.5	12.6	20.0	243.5	0.12	7.00	0.25	0.33	0.05	0.12	38.47	34.23	133.74	1.79	588.56	7.83	0.09	0.01								100	2008								
КАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	24.3	25.7	22.6	418.8	0.17	11.77	0.02	3.77	0.00	0.21	30.83	52.85	258.79	4.02	1201.15	15.47	0.10	0.00								259	2011								
СУБЕ РЖАНОЙ	60	2.6	0.3	13.6	68.4	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00							1	2011									
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	110.9	0.01	1.58	0.00	0.25	0.00	0.01	13.10	4.40	3.92	0.78	111.32	0.79	0.00	0.00								394	2008								
Итого за прием пищи:	790	39.9	38.8	84.4	848.4	0.43	22.35	0.27	4.40	0.05	0.40	92.75	97.79	415.35	7.05	1971.64	25.60	0.19	0.01																	
<b>Программа молоко</b>																																				
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.8	9.1	116.4	0.03	0.48	0.03	0.00	0.00	0.18	205.70	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00								385	2011								
Итого за прием пищи:	200	5.6	6.8	9.1	116.4	0.03	0.48	0.03	0.00	0.00	0.18	205.70	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00																	
<b>Полдник</b>																																				
САНАН	150	2.2	0.7	30.6	139.7	0.05	6.00	0.03	0.00	0.00	0.06	10.80	56.70	37.80	0.81	522.00	0.00	0.00	0.00																	
ЗАФЛИ	30	1.8	9.3	17.9	164.9	0.00	0.00	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:	180	4.0	10.1	48.4	304.6	0.05	6.00	0.03	0.00	0.00	0.06	10.80	56.70	37.80	0.81	522.00	0.00	0.00	0.00																	
Итого за день:		66.4	84.2	232.8	1983.5	0.66	34.01	0.57	6.32	0.35	0.98	733.83	260.05	983.99	12.23	3520.28	64.21	0.23	0.02																	