



МЕНЮ

Старше 12 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 200/5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 200/5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 200/5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 200/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАША "ДРУЖБА" 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200/5
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЯБЛОКО 60	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 200/5	БЛИНЧИК С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ 88	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БЛИНЧИК С ТВОРОГОМ 88	КАКАО С МОЛОКОМ 200
БЛИНЧИК С ТВОРОГОМ 88	БЛИНЧИК С МАЛИНОЙ 86	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/5/5	БАТОН 30	БЛИНЧИК С МАЛИНОЙ 86	БАТОН 30	БАТОН 30
БАТОН 30	БАТОН 30	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 98/10	ЯБЛОКО 60	БАТОН 30	ЯБЛОКО 60	ЯБЛОКО 60
ЯБЛОКО 60		БАТОН 30		ЯБЛОКО 60		БЛИНЧИК С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ 88
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 250/15/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МИК БУЛЬОНЕ 250/15	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 250/15/10	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МИК БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ 250/15/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250/15	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250/15	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧЕВОЙ КРУПой НА МИК БУЛЬОНЕ 250/15
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 190/5	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 210	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ 210	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 210	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 190/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 210	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 190/5
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	КИСЕЛЬ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/5/5	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	КИСЕЛЬ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 70/30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 200/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 25	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 25	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 25				ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 25		ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 25
Полдник						
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
ПЕЧЕНЬЕ 30	БАТОНЧИК ТОНДИ 30	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПЕЧЕНЬЕ С НАЧИНОКой 30	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30

Утверждаю



Директор
ООО "Гарант. продукт +"
И.И. Валеев

МЕНЮ

3 января 2026 г.

Старше 12 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,53	6,42	26,67	186,86
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,20	15,46	107,17
2012	445	БЛИНЧИК С ТВОРОГОМ	88	6,40	8,36	63,51	355,95
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60
2008		ЯБЛОКО	60	0,24	0,24	5,88	28,20
Итого				18,32	27,34	127,02	831,58
Обед							
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,83	5,21	7,58	82,28
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	4,46	8,18	8,12	129,13
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	191/5	7,04	5,68	45,13	259,99
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/30	10,83	9,65	11,28	175,44
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,39	0,02	23,07	98,82
2011	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21
2011	1	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого				27,12	29,12	118,33	855,86
Полдник							
		СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10
Итого				3,22	3,02	42,13	208,10
Всего				48,66	59,48	287,48	1 895,54

Утверждаю



Директор
ООО "Гарант продукт +"
/Батеев И.И./

МЕНЮ

4 января 2026 г.

Старше 12 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,24	7,93	25,95	200,44
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,03	2,36	15,76	96,96
2008		ЯБЛОКО	60	0,24	0,24	5,88	28,20
2012	445	БЛИНЧИК С МАЛИНОЙ	86	6,26	8,18	62,06	347,86
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого				18,02	19,58	125,07	752,06
Обед							
2011	49 гп	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	101	1,28	5,15	7,73	83,71
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/К БУЛЬОНЕ	251/15	7,64	6,87	13,38	145,94
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	18,93	14,65	43,42	433,43
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83
2011	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21
2011	1	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого				31,42	27,05	115,89	886,11
Полдник							
		СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00
		БАТОНЧИК ТОНДИ	30	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого				1,00	0,20	20,20	86,00
Всего				50,44	46,83	261,16	1 724,17

Утверждаю

Директор

ООО "Гарант продукт +"

Валеев И.И./

МЕНЮ

5 января 2026 г.

Старше 12 лет



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,53	4,53	0,00	55,88
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	4,90	6,29	23,01	167,80
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5/5	0,23	0,00	5,40	23,43
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	98/10	8,69	21,86	24,19	329,80
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60
2008		ЯБЛОКО	60	0,24	0,24	5,88	28,20
Итого				19,89	42,04	73,98	758,51
Обед							
2012	25	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,86	5,26	11,31	100,37
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	249/15/10	4,27	7,28	10,74	130,41
2008	181ГП	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ	210	11,92	9,66	54,12	351,15
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,42	64,68
2011	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21
2011	1	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого				21,78	22,74	114,74	756,81
Полдник							
		СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20
Итого				1,84	1,19	43,39	192,20
Всего				43,51	65,97	232,11	1 707,52

Утверждаю

Директор

ООО "Гарант продукт +"

Валеев И.И./

МЕНЮ

6 января 2026 г.

Старше 12 лет



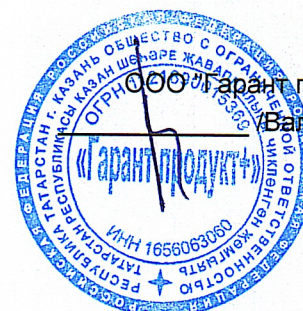
Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,96	6,45	26,90	189,82
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,20	15,46	107,17
2012	445	БЛИНЧИК С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ	88	6,40	8,36	63,51	355,95
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60
2008		ЯБЛОКО	60	0,24	0,24	5,88	28,20
Итого				18,70	19,12	127,17	759,74
Обед							
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,24	0,10	11,56	53,29
2012	57	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ	251/15/10	5,30	8,11	7,99	131,28
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	211	18,55	7,08	22,51	283,85
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5/5	0,23	0,00	5,40	23,43
2011	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21
2011	1	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого				28,89	15,67	70,61	602,05
Полдник							
		СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10
Итого				3,22	3,02	42,13	208,10
Всего				50,81	37,81	239,91	1 569,89

Утверждаю

Директор

ООО "Гарант продукт +"

Валеев И.И./



МЕНЮ

7 января 2026 г.

Старше 12 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,53	4,53	0,00	55,88
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	6,27	7,07	26,56	195,79
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,03	2,36	15,76	96,96
2012	445	БЛИНЧИК С МАЛИНОЙ	86	6,26	8,18	62,06	347,86
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60
2008		ЯБЛОКО	60	0,24	0,24	5,88	28,20
Итого				21,58	23,25	125,68	803,29
Обед							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,58	6,19	7,45	92,50
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	3,65	4,88	14,09	116,51
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	191/5	7,04	5,68	45,13	259,99
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/30	10,83	9,65	11,28	175,44
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,39	0,02	23,07	98,82
2011	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21
2011	1	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого				27,06	26,80	124,17	853,46
Полдник							
		СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00
		ПЕЧЕНЬЕ С НАЧИНКОЙ	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Итого				3,25	3,14	42,52	211,10
Всего				51,89	53,19	292,37	1 867,85

Утверждаю

Директор

ООО «Гарант. продукт +»

Валеев И.И./

МЕНЮ

8 января 2026 г.

Старше 12 лет



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	4,90	6,29	23,01	167,80
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/5	2,78	2,23	9,54	69,95
2012	445	БЛИНЧИК С ТВОРОГОМ	88	6,40	8,36	63,51	355,95
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60
2008		ЯБЛОКО	60	0,24	0,24	5,88	28,20
Итого				16,57	17,99	117,36	700,50
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,55	5,09	3,99	70,35
2011	113	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	2,49	7,59	5,38	101,22
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	211	15,88	11,42	35,79	309,83
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83
2011	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21
2011	1	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого				23,49	24,48	96,52	704,43
Полдник							
		СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20
Итого				1,84	1,19	43,39	192,20
Всего				41,90	43,66	257,27	1 597,13

Утверждаю

Директор
ООО "Гарант продукт +"
Валеев И.И./



МЕНЮ

9 января 2026 г.

Старше 12 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,27	7,18	35,82	237,38
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,20	15,46	107,17
2012	445	БЛИНЧИК С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ	88	6,40	8,36	63,51	355,95
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60
2008		ЯБЛОКО	60	0,24	0,24	5,88	28,20
Итого				20,06	28,10	136,17	882,10
Обед							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,41	5,10	8,25	84,37
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	250/15	7,22	6,34	20,83	169,35
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	191/5	7,04	5,68	45,13	259,99
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	71/30	8,11	14,04	11,86	211,21
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,19	0,00	5,25	21,76
2011	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21
2011	1	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
Итого				27,54	31,54	114,47	856,88
Полдник							
		СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10
Итого				3,22	3,02	42,13	208,10
Всего				50,82	62,66	292,77	1 947,08

Утверждаю _____

Согласовано _____

МЕНЮ
старше 12 лет
1 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Угловоды, 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																					
МАСЛО (ПОРЦИОНАЛЬНО)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	2012	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,54	6,42	26,73	187,16	0,09	0,43	0,03	0,11	0,08	0,12	114,42	24,93	162,35	0,69	188,50	7,38	0,00	0,00	184	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	
БЛИНЧИК С ТВОРОГОМ	88	6,40	8,36	63,51	355,95	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	22,97	15,84	71,28	1,67	96,80	0,00	0,00	0,00	445	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
ЯБЛОКО	60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,02	6,00	0,00	0,38	0,00	0,01	9,60	4,80	6,60	1,32	166,80	1,20	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	693	18,34	27,35	127,09	831,98	0,22	7,05	0,13	0,71	0,23	0,31	282,66	71,40	359,96	4,50	687,44	19,40	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,83	5,21	7,55	82,09	0,03	2,74	1,06	2,69	0,00	0,04	30,38	21,15	30,50	1,31	222,76	3,49	0,00	0,00	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	4,50	8,42	8,07	131,35	0,05	10,63	0,26	1,96	0,00	0,08	49,26	22,13	65,09	1,10	316,66	5,32	0,00	0,00	67	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	190/5	7,00	5,67	44,86	258,68	0,08	0,00	0,00	3,48	0,00	0,03	22,00	10,83	52,74	1,23	81,19	0,98	0,00	0,00	205	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/30	10,87	9,57	11,57	175,97	0,06	0,81	0,02	2,38	0,00	0,09	11,26	18,00	95,46	1,08	232,93	4,97	0,00	0,00	282	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,39	0,02	23,07	98,82	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	10,94	3,20	1,78	0,05	21,33	0,01	0,00	0,00	349	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	1	
Итого за прием пищи:	920	27,16	29,27	118,27	857,11	0,31	14,22	1,34	11,59	0,00	0,27	134,09	88,31	288,32	6,27	941,12	16,17	0,00	0,00		
Полдник																					
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	230	3,22	3,02	42,13	208,10	0,06	4,00	0,00	0,00	0,00	0,04	21,80	17,00	39,20	3,22	277,80	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		48,72	59,64	287,49	1 897,19	0,59	25,27	1,47	12,30	0,23	0,62	438,55	176,71	687,48	13,99	1 906,36	37,57	0,00	0,00		

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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	200/5	6,24	7,93	25,95	200,44	0,13	0,40	0,03	1,20	0,08	0,12	101,06	48,90	157,25	1,32	225,72	8,97	0,00	0,00	184	2008
	200	3,03	2,36	15,76	96,96	0,04	0,50	0,02	0,00	0,00	0,11	106,62	16,02	79,37	0,27	155,88	8,73	0,00	0,00	395	2012
	60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,02	6,00	0,00	0,38	0,00	0,01	9,60	4,80	6,60	1,32	186,80	1,20	0,00	0,00	2008	2008
	86	6,26	8,18	62,06	347,86	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	22,45	15,48	69,66	1,63	94,60	0,00	0,00	0,00	445	2012
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	2008
	581	18,02	19,58	125,07	752,06	0,27	6,90	0,06	1,58	0,08	0,28	245,43	89,10	332,38	4,84	670,60	18,90	0,00	0,00		
Обед																					
	100	1,27	5,15	7,67	83,40	0,04	27,15	0,42	2,37	0,00	0,03	41,72	16,97	29,14	1,18	189,67	2,87	0,00	0,00	49 м	2011
	250/15	7,69	6,39	13,49	142,29	0,13	3,35	0,14	2,96	0,00	0,07	31,81	26,65	78,89	1,70	388,17	4,22	0,00	0,00	99	2008
	210	18,94	14,17	43,45	429,24	0,11	1,45	10,49	5,01	0,28	0,09	26,94	43,14	184,54	1,75	274,84	6,38	0,00	0,00	311	2008
	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2011
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	1	2011
	825	31,47	26,09	115,97	877,96	0,37	31,95	11,05	11,38	0,28	0,22	122,27	101,69	339,64	6,13	919,80	14,87	0,00	0,00		
Полдник																					
	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	230	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
		50,49	45,87	261,24	1 716,02	0,66	42,85	11,11	12,96	0,36	0,52	381,70	198,79	686,02	13,77	1 830,40	35,77	0,00	0,00		
Всего за 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																					
	15	3,56	4,56	0,00	56,25	0,00	0,11	0,04	0,05	0,00	0,06	147,00	7,50	87,00	0,11	14,25	0,00	0,00	0,00	2012	
	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	2012	
	200/5	4,90	6,30	23,03	167,95	0,05	0,44	0,03	0,75	0,08	0,11	96,98	14,33	81,20	0,33	156,69	7,59	0,00	0,00	2008	
	200/5/5	0,09	0,01	5,07	21,54	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,94	2,93	2,59	0,19	13,77	0,00	0,00	0,00	2012	
	98/10	8,69	21,86	24,19	329,80	0,02	0,25	0,10	0,00	0,00	0,20	113,86	18,73	157,70	0,41	122,66	0,00	0,00	0,00	2012	
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
	60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,02	6,00	0,00	0,38	0,00	0,01	9,60	4,80	6,60	1,32	166,80	1,20	0,00	0,00	2008	
	638	19,78	42,09	73,67	757,14	0,12	8,81	0,24	1,40	0,23	0,40	384,28	52,19	356,49	2,68	503,27	8,79	0,00	0,00		
Обед																					
	100	1,86	5,26	11,25	100,10	0,08	5,52	0,44	2,50	0,00	0,06	21,42	22,32	49,87	0,84	373,32	3,85	0,00	0,00	2012	
	250/15/10	4,37	7,53	10,98	134,01	0,06	4,41	0,17	1,60	0,00	0,06	29,50	19,57	70,90	0,89	349,18	4,64	0,00	0,00	2012	
	210	11,92	9,66	54,12	351,15	0,29	0,00	0,04	0,81	0,00	0,00	25,77	190,07	283,50	6,44	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	200	0,16	0,16	15,42	64,68	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,95	4,43	3,96	0,79	112,08	0,80	0,00	0,00	2008	
	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2011	
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2011	
	835	21,88	22,99	114,92	760,14	0,53	11,53	0,65	6,20	0,00	0,16	99,89	249,39	450,98	10,46	900,83	10,69	0,00	0,00		
Полдник																					
	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	230	1,84	1,19	43,39	192,20	0,03	4,00	0,00	0,00	0,00	0,03	18,80	11,00	24,80	3,25	282,00	2,00	0,00	0,00		
		43,50	66,27	231,98	1 709,48	0,68	24,34	0,89	7,60	0,23	0,59	502,97	312,58	832,27	16,39	1 686,10	21,48	0,00	0,00		

4 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,97	6,46	26,97	190,14	0,10	0,44	0,03	0,11	0,08	0,13	102,88	27,40	136,95	1,36	197,30	7,56	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	2012
БЛИНЧИК С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ	88	6,40	8,36	63,51	355,95	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,03	22,97	15,84	71,28	1,67	96,80	0,00	0,00	445	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
ЯБЛОКО	60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,02	6,00	0,00	0,38	0,00	0,01	9,60	4,80	6,60	1,32	166,80	1,20	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	583	18,72	19,14	127,25	760,16	0,23	7,06	0,06	0,49	0,08	0,31	269,92	73,87	332,66	5,15	694,74	19,58	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,24	0,10	11,55	53,20	0,06	4,75	2,37	0,60	0,00	0,07	48,55	36,10	52,25	0,95	190,15	4,75	0,00	0,00	41	2012
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЛК БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	5,30	7,72	8,04	127,93	0,06	6,41	0,23	1,79	0,00	0,07	45,58	22,79	64,31	1,28	332,65	6,37	0,00	0,00	57	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210	18,55	6,69	22,50	280,34	0,19	10,61	11,29	1,61	0,30	0,15	36,55	43,99	178,67	2,39	882,28	11,84	0,00	0,00	289	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5/5	0,09	0,01	5,07	21,54	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,94	2,93	2,59	0,19	13,77	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2011
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	1	2011
Итого за прием пищи:	845	28,75	14,90	70,31	593,21	0,40	23,78	13,89	5,04	0,30	0,32	150,87	118,81	340,57	6,31	1 485,10	24,36	0,00	0,00		
Полдник																					
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	230	3,22	3,02	42,13	208,10	0,06	4,00	0,00	0,00	0,00	0,04	21,80	17,00	39,20	3,22	277,80	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,69	37,06	239,69	1 561,47	0,69	34,84	13,95	5,53	0,38	0,67	442,59	209,68	712,43	14,68	2 457,64	45,94	0,00	0,00		

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Сыр (порциями)	15	3.56	4.56	0.00	56.25	0.00	0.11	0.04	0.05	0.00	0.06	147.00	7.50	87.00	0.11	14.25	0.00	0.00	0.00		2012
каша "дружба"	180	6.26	6.75	26.42	192.23	0.09	0.73	0.04	0.47	0.05	0.17	152.68	31.89	145.87	0.60	245.12	13.36	0.00	0.00	190	2008
кофейный напиток с молоком	200	3.03	2.36	15.76	96.96	0.04	0.50	0.02	0.00	0.00	0.11	106.62	16.02	79.37	0.27	155.88	8.73	0.00	0.00	395	2012
блинчик с малиной	86	6.26	8.18	62.06	347.86	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	22.45	15.48	69.66	1.63	94.60	0.00	0.00	0.00	445	2012
батон	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	
яблоко	60	0.24	0.24	5.88	28.20	0.02	6.00	0.00	0.38	0.00	0.01	9.60	4.80	6.60	1.32	166.80	1.20	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	571	21.60	22.96	125.54	800.10	0.23	7.34	0.11	0.90	0.05	0.39	444.05	79.59	408.00	4.23	704.25	23.29	0.00	0.00		
Обед																					
винегрет овощной	100	1.58	6.19	7.44	92.47	0.04	9.07	0.30	2.77	0.00	0.05	26.70	19.67	40.34	0.80	285.57	3.45	0.00	0.00	51	2008
суп картофельный с куриными фрикадельками	250/15	3.64	4.68	14.15	115.10	0.08	6.42	0.51	0.99	0.02	0.06	25.44	23.31	67.90	1.13	490.82	4.28	0.00	0.00	104	2011
макаронные изделия отварные с маслом	190/5	7.00	5.67	44.86	258.68	0.08	0.00	0.00	3.48	0.00	0.03	22.00	10.83	52.74	1.23	81.19	0.98	0.00	0.00	205	2012
котлета мясная с томатным соусом	70/30	10.87	9.57	11.57	175.97	0.06	0.81	0.02	2.38	0.00	0.09	11.26	18.00	95.46	1.08	232.93	4.97	0.00	0.00	282	2012
компот из смеси сухофруктов	200	0.39	0.02	23.07	98.82	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	0.00	10.94	3.20	1.78	0.05	21.33	0.01	0.00	0.00	349	2011
хлеб пшеничный	25	1.91	0.16	12.55	59.21	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00	2	2011
хлеб сельский	25	1.66	0.22	10.60	50.99	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	910	27.05	26.51	124.24	861.24	0.35	16.34	0.83	10.70	0.02	0.26	106.59	88.01	300.97	5.79	1178.09	15.09	0.00	0.00		
Полдник																					
сок	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
печенье с начинкой	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	230	3.25	3.14	42.52	211.10	0.04	4.00	0.00	0.00	0.00	0.04	22.70	14.00	41.00	3.43	273.00	2.00	0.00	0.00		
Всего за день:		51.90	52.61	292.30	1 862.44	0.62	27.68	0.94	11.60	0.07	0.69	573.34	181.60	749.97	13.45	2 155.34	40.38	0.00	0.00		

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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	4,90	6,30	23,03	167,95	0,05	0,44	0,03	0,75	0,08	0,11	96,98	14,33	81,20	0,33	156,69	7,59	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/5	2,67	2,23	9,29	68,55	0,03	0,50	0,01	0,00	0,00	0,10	100,05	12,84	69,28	0,37	144,86	8,29	0,00	0,00	394	2012
БЛИНЧИК С ТВОРОГОМ	88	6,40	8,36	63,51	355,95	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	22,97	15,84	71,28	1,67	96,80	0,00	0,00	0,00	445	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,02	6,00	0,00	0,38	0,00	0,01	9,60	4,80	6,60	1,32	166,80	1,20	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	588	16,46	18,00	117,13	695,25	0,18	6,94	0,05	1,13	0,08	0,26	235,30	51,71	247,86	3,99	592,75	17,08	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,55	5,09	3,77	69,48	0,02	24,96	0,00	2,11	0,00	0,02	40,95	13,88	29,04	0,56	254,57	2,63	0,00	0,00	47	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	2,50	7,30	5,47	99,01	0,03	1,98	0,36	2,10	0,02	0,03	23,22	10,77	38,17	0,60	175,54	1,28	0,00	0,00	113	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	15,83	10,94	35,51	304,09	0,24	16,90	0,01	2,12	0,00	0,21	34,05	62,77	221,60	2,85	1 404,61	15,32	0,00	0,00	291	2012
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2	2011
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	1	2011
Итого за прием пищи:	825	23,45	23,71	96,11	695,61	0,38	43,84	0,37	7,37	0,02	0,29	120,02	102,35	335,88	5,51	1 901,84	20,63	0,00	0,00		
Полдник																					
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	230	1,84	1,19	43,39	192,20	0,03	4,00	0,00	0,00	0,00	0,03	18,80	11,00	24,80	3,25	282,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		41,75	42,90	256,63	1 587,06	0,59	54,78	0,42	8,50	0,10	0,58	374,12	165,06	608,54	12,75	2 776,59	39,71	0,00	0,00		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	2012	
КУША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,28	7,18	35,89	237,73	0,16	0,43	0,03	1,25	0,08	0,11	102,17	43,03	153,47	1,29	215,14	9,45	0,00	0,00	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,86	3,21	15,47	107,27	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,77	21,93	98,33	0,50	206,24	10,82	0,00	0,00	397	
БЛИНЧИК С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ	88	6,40	8,36	63,51	355,95	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	22,97	15,84	71,28	1,67	96,80	0,00	0,00	0,00	2012	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
ЯБЛОКО	60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,02	6,00	0,00	0,38	0,00	0,01	9,60	4,80	6,60	1,32	166,80	1,20	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	593	20,08	28,11	136,25	882,55	0,29	7,05	0,13	1,85	0,23	0,30	270,41	89,50	351,08	5,10	714,08	21,47	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,42	5,10	8,28	84,47	0,02	3,88	0,00	2,24	0,00	0,03	32,30	19,21	37,64	1,22	279,36	6,79	0,00	0,00	2012	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧЕВОЙ КРУПОЙ НА МКК БУЛЬОНЕ	250/15	7,23	5,86	20,93	165,49	0,14	5,40	0,20	2,48	0,00	0,08	33,53	54,97	113,40	2,22	496,58	5,47	0,00	0,00	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	190/5	7,00	5,67	44,86	258,68	0,08	0,00	0,00	3,48	0,00	0,03	22,00	10,83	52,74	1,23	81,19	0,98	0,00	0,00	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	70/30	8,03	13,36	11,33	202,56	0,04	0,00	1,25	2,16	0,05	0,09	17,57	18,02	99,21	1,56	181,78	0,02	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,94	2,33	1,49	0,14	5,62	0,00	0,00	0,00	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	915	27,29	30,37	113,47	841,24	0,37	9,29	1,45	11,40	0,05	0,26	123,59	118,36	347,23	7,87	1 110,78	14,66	0,00	0,00		
Полдник																					
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	230	3,22	3,02	42,13	208,10	0,06	4,00	0,00	0,00	0,00	0,04	21,80	17,00	39,20	3,22	277,80	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,59	61,50	291,85	1 931,89	0,72	20,34	1,58	13,25	0,28	0,60	415,80	224,86	737,51	16,19	2 102,66	38,13	0,00	0,00		