

ООО "ЗОК "Берёзка"

2026 год



О.В. Колескина

1 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,18	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,7	11,7	33,3	274,8	0,14	0,52	0,04	0,08	0,15	122,62	50,11	170,72	1,30	255,92	10,98	0,02	0,00	184	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	5,7	5,1	0,3	69,9	0,02	0,00	0,09	1,01	0,14	21,45	4,41	70,49	0,92	64,25	9,18	0,02	0,01	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	500	18,5	26,6	75,3	614,8	0,22	0,56	0,20	1,24	0,33	167,06	66,65	283,03	3,48	393,51	20,16	0,04	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		пром
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (250/10/10)	250	9,8	13,2	16,2	222,8	0,12	7,79	0,24	0,00	0,13	44,31	38,64	155,72	2,27	736,76	9,60	0,07	0,00	8	2010
ГУЛЯШ	90	13,2	33,1	3,6	365,6	0,32	1,66	0,02	0,00	0,10	14,18	22,26	129,99	1,51	338,19	6,89	0,06	0,00	55	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,3	112,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,90	9,39	23,22	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ*	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	810	35,8	54,1	123,7	1 127,2	0,69	22,00	0,37	0,11	0,36	142,64	108,54	444,79	8,59	1 582,97	21,87	0,15	0,02		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		пром
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	19,6	32,6	29,4	489,8	0,36	14,89	0,01	0,00	0,22	27,07	57,26	242,00	3,51	1 346,20	16,28	0,10	0,00	276	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
ВЫПЕЧКА	75	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,20	0,00	113	2010
Итого за прием пищи:	635	24,9	34,0	75,8	709,5	0,53	27,48	0,09	0,00	0,31	65,80	89,98	342,72	7,43	1 646,54	20,67	0,30	0,00		
Вечерник																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ.
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	230	2,8	1,6	42,3	195,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		90,0	127,5	359,0	2 906,9	1,60	50,80	2,19	1,35	1,32	595,10	2,70	941,59	20,95	3 983,62	62,70	0,52	3,33		

2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/20	200	42,0	31,6	53,5	550,2	0,08	0,59	0,10	0,38	0,38	264,46	36,42	293,36	0,98	289,38	5,80	0,02	0,00	46	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,7	24,9	186,7	0,05	1,04	0,03	0,00	0,22	208,40	34,02	161,69	0,75	337,80	18,00	0,00	0,00	100	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	480	59,1	57,0	104,2	1 051,7	0,20	1,63	0,29	0,53	0,63	747,56	87,94	639,45	2,55	674,68	23,80	0,01	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,3	7,0	0,01	4,98	0,01	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,5	4,4	13,6	112,3	0,17	6,97	0,27	0,27	0,19	8,08	35,30	87,18	2,44	992,56	13,73	0,09	0,00		2007
ЗРАЗЫ "ЛАКОМКА" С СЫРОМ	100	13,8	21,7	13,9	305,3	0,17	0,79	0,02	0,19	0,13	40,84	25,86	157,85	2,17	298,58	8,15	0,05	0,00	60	2010
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+ КАПУСТА ТУШ.) 150/50	200	7,8	10,0	17,7	192,0	0,12	8,88	0,21	0,04	0,11	34,23	33,45	112,42	1,84	716,72	8,46	0,06	0,00	335/346	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,59	1,83	0,00	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	870	31,7	37,4	93,6	832,0	0,61	21,62	0,51	0,50	0,51	122,41	120,17	457,85	9,61	2 206,89	35,19	0,21	0,00		
Полдник																				
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПРЯНИК	30	1,9	1,7	25,4	120,6	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,00	16,60	0,30	23,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	230	7,9	1,9	33,4	182,6	0,38	2,00	0,00	0,00	0,01	255,70	33,00	212,60	0,30	23,60	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
БЕФСТРОГАНОВ* 50/50	100	13,8	39,4	5,4	432,4	0,34	0,99	0,02	0,00	0,11	32,83	22,55	145,54	1,55	328,54	8,79	0,07	0,00	375	1996
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,8	6,3	50,3	276,9	0,05	0,00	0,03	0,11	0,04	29,38	35,68	96,91	0,69	72,49	0,98	0,04	0,01	73	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 195/5	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ.
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ.
МОРОЖЕНОЕ	80	3,6	26,1	20,0	326,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	650	32,4	74,4	149,0	1 395,8	0,58	14,70	0,13	0,11	0,24	107,63	106,17	373,29	9,70	1 146,73	17,13	0,13	0,01		
Вечерник																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ.
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	230	2,8	1,6	42,3	195,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		133,9	172,3	422,4	3 657,9	1,21	39,95	0,93	1,14	1,40	1 236,60	349,98	1 324,90	22,40	4 073,20	76,12	0,35	0,01		

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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,4	7,8	37,0	244,8	0,11	0,52	1 174,00	0,08	0,14	110,88	35,37	141,96	0,82	209,17	10,18	0,02	17,86	190	2010
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	130	17,7	0,7	4,6	97,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	213,20	0,00	196,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ.
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	590	28,2	18,3	83,3	612,4	0,17	0,56	1 174,07	0,23	0,83	347,07	47,50	380,08	2,08	282,51	10,18	0,02	17,86		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ
СУП СЛИВОЧНЫЙ С РЫБОЙ (ГОРБУША)	250	9,2	6,8	12,0	146,0	0,13	6,10	10,38	0,09	0,12	101,88	28,75	122,66	0,86	472,25	39,37	191,18	0,00	54-16с	2010
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	16,5	33,3	1,2	370,6	0,30	0,56	0,02	0,22	0,13	15,78	22,12	160,87	1,89	338,35	9,29	0,07	15,30	289	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,3	15,2	65,3	0,01	80,00	98,04	0,00	0,05	81,50	2,90	2,90	0,54	8,40	0,00	0,00	0,00	54-13жн	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	820	35,7	47,1	103,6	981,6	0,65	99,21	108,56	0,31	0,38	238,61	111,77	472,56	7,17	1 092,18	53,02	191,25	15,30		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	2,0	6,5	33,5	200,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,00	0,85	7,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
МОЛОКО ТОПЛЁНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	8,1	11,8	43,6	313,0	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,00	34,00	206,00	2,85	7,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	33,9	35,0	0,0	451,4	0,11	1,50	0,05	0,00	0,20	28,87	28,82	240,82	2,00	441,50	7,48	0,19	0,00	450	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,1	0,0	7,0	28,8	0,03	1,20	0,00	0,00	0,03	65,11	2,61	1,91	0,80	19,93	0,10	2,00	0,02	54-12жн	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	150	2,3	0,8	31,5	144,0	0,06	15,00	0,04	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	53,5	44,9	148,1	1 214,5	0,48	30,25	0,20	0,11	0,43	174,83	137,88	446,59	8,37	1 361,19	12,96	2,21	0,04		
Вечерник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	230	1,1	0,3	20,6	89,7	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,11	8,09	14,50	2,81	0,71	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		126,6	122,4	399,2	3 223,2	1,40	137,02	1 282,85	0,65	1,64	1 026,62	339,24	1 519,73	23,28	2 743,59	76,16	193,48	0,01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,7	11,7	33,3	274,8	0,14	0,52	0,04	0,08	0,15	122,62	50,11	170,72	1,30	255,92	10,98	0,02	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	480	19,7	30,4	75,0	653,9	0,21	0,56	0,20	0,23	0,19	409,61	73,24	362,54	2,86	329,26	10,98	0,02	0,00		
Обед																				
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ	60	0,6	0,0	2,4	15,1	0,04	50,00	0,13	0,00	0,03	3,60	4,95	7,20	0,45	81,50	1,50	0,01	0,00		ПРОМ
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	7,2	8,0	15,4	163,2	0,06	1,04	0,25	0,00	0,07	27,89	17,01	80,14	1,03	127,13	1,48	0,02	0,01	13	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,4	23,2	14,3	328,3	0,07	0,11	0,03	0,05	0,12	33,51	20,35	144,26	1,40	141,54	1,87	0,00	0,00	314	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,8	6,3	50,3	276,9	0,05	0,00	0,03	0,11	0,04	29,38	35,68	96,91	0,69	72,49	0,98	0,04	0,01	73	2010
СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5	0,2	0,2	24,9	0,00	0,64	0,10	0,02	0,00	7,26	4,48	8,11	0,18	46,70	0,27	0,00	0,00	84	1994
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,3	112,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,90	9,39	23,22	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	870	32,6	39,0	135,3	1 043,8	0,38	51,79	0,54	0,18	0,34	143,76	108,62	439,32	6,95	764,02	9,46	0,07	0,02		
Полдник																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ (ЮБИЛЕЙНОЕ)	50	3,7	9,0	33,5	231,5	0,65	0,00	66,00	0,00	0,14	11,50	5,00	32,50	0,00	42,50	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	250	9,1	13,9	42,3	341,1	0,69	0,56	66,03	0,00	0,38	215,50	27,40	184,50	0,00	334,50	0,00	0,03	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,1	4,6	4,9	101,9	0,07	1,94	0,50	0,08	0,10	38,89	41,38	151,98	0,83	354,02	94,00	0,40	0,01	48	1994
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,3	7,0	25,5	180,2	0,15	12,29	0,04	0,09	0,16	74,40	37,58	118,40	1,45	932,10	12,54	0,05	0,00	474	1994
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
СОСИСКА В ТЕСТЕ	80	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	113	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	810	19,8	13,0	71,2	480,9	0,39	27,94	0,62	0,17	0,35	155,10	112,59	372,49	6,26	1 597,74	110,93	0,45	0,01		
Вечерник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	230	1,1	0,3	20,6	89,7	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,11	8,09	14,50	2,81	0,71	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		82,3	96,5	302,1	2 609,4	1,69	84,85	67,39	0,58	1,27	938,08	329,94	1 393,54	18,88	3 026,23	131,37	0,57	0,03		

5 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ 180/30	210	9,4	21,2	36,0	373,7	0,07	0,00	0,13	0,00	0,00	123,69	11,97	110,39	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,6	4,7	24,4	159,2	0,05	0,78	0,02	0,00	0,17	159,96	22,94	120,71	0,37	237,85	13,50	0,00	0,00	98	2010
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	45	5,7	5,1	0,3	69,9	0,02	0,00	0,09	1,01	0,14	21,45	4,41	70,49	0,92	64,25	9,18	0,02	0,01	209	2011
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	515	23,6	40,8	86,5	808,6	0,20	0,78	0,31	1,16	0,49	315,80	45,82	335,99	2,87	349,60	22,68	0,02	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	250	11,2	13,2	15,9	226,7	0,09	6,97	0,23	0,00	0,13	50,35	38,55	135,95	2,56	648,73	11,36	0,06	0,00	6а	2010
«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ 200/50	250	30,0	28,6	43,3	553,6	0,18	10,76	0,17	0,21	0,26	75,21	70,80	309,59	4,82	981,81	17,16	0,10	0,00	64	2010
КИСЕЛЬ	200	0,3	0,0	7,2	30,3	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	517	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	820	46,5	43,1	96,4	963,1	0,44	30,29	0,49	0,21	0,47	160,33	137,98	538,07	10,54	1 904,81	32,88	0,17	0,00		
Полдник																				
СНЕЖОК	100	2,8	3,3	77,3	354,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,04	16,00	10,00	36,00	1,50	140,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ВАФЛИ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	300	3,0	3,3	93,2	418,3	0,03	0,04	0,00	0,00	0,05	28,29	15,63	43,42	2,24	165,84	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,4	0,1	0,9	7,8	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ГРЕЧА ПО-КУПЕЧЕСКИ	250	23,3	25,9	40,3	487,5	0,28	1,78	0,34	0,08	0,23	37,82	145,17	320,27	6,42	618,28	9,58	0,07	0,00	58А	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ (мандарин)	120	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	10,00	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,30	150,30	0,1		
Итого за прием пищи:	750	33,9	28,7	125,3	899,7	0,51	42,32	10,34	0,08	0,34	81,81	188,16	449,17	10,42	1 015,62	13,24	150,37	0,00		
Вечерник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		ПРОМ.
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ.
Итого за прием пищи:	230	1,1	0,3	20,6	89,7	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		108,1	116,1	422,1	3 179,4	1,20	77,43	11,14	1,45	1,35	600,23	395,59	1 380,65	28,87	3 435,87	68,80	150,56	0,01		



6 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ДЖЕМОМ 180/20	200	42,0	31,6	40,1	412,6	0,08	0,59	0,10	0,38	0,38	264,46	36,42	293,36	0,98	289,38	5,80	0,02	0,00	46	2010	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	480	53,0	50,3	81,8	791,7	0,15	0,63	0,26	0,53	0,42	551,45	59,55	485,18	2,54	362,72	5,80	0,02	0,00			
Обед																					
МОРКОВЬ ПОРЦИОННАЯ	60	0,5	0,1	3,4	24,6	0,03	2,95	417,50	0,00	0,29	16,50	6,00	17,50	0,15	160,00	0,00	1,60	0,05		ПРОМ	
СУП ХАРЧО	250	5,3	11,4	15,5	185,7	0,05	4,61	0,06	0,00	0,05	46,51	25,66	85,49	1,18	214,20	2,99	0,04	0,00	154	1994	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,5	7,1	26,3	188,2	0,15	12,29	0,04	0,09	0,16	75,53	37,58	120,41	1,45	934,78	12,54	0,05	0,00	78	2010	
ЗРАЗЫ "ЛАКОМКА" С СЫРОМ	100	13,8	21,7	13,9	305,3	0,17	0,79	0,02	0,19	0,13	40,84	25,86	157,85	2,17	298,58	8,15	0,05	0,00			
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	60	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	750	28,5	41,7	113,9	952,9	0,55	22,24	417,62	0,28	0,70	211,76	116,29	464,69	8,40	1 847,60	27,84	1,74	0,05			
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	2,7	6,3	33,1	150,0	0,10	0,20	1,50	0,00	0,07	12,30	11,00	46,00	0,97	47,30	0,00	0,00	3,30		ПРОМ	
МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	230	8,8	11,6	43,2	263,0	0,18	3,20	1,52	0,00	0,07	264,30	40,00	235,00	2,97	47,30	0,00	0,00	3,30			
Ужин																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	15,6	25,5	16,5	358,1	0,20	0,80	0,00	0,00	0,10	19,38	28,75	165,67	2,46	329,03	6,12	0,05	0,00	282	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010	
ЛИМОННЫЙ НАПИТОК	200	0,3	0,0	6,5	25,4	0,00	7,70	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	150	2,3	0,8	31,5	140,0	0,06	15,00	0,04	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	0,20	140,00	14,00	0,02	0,01	43	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	830	35,4	35,4	164,1	1 113,8	0,54	36,05	0,15	0,19	12,23	166,60	120,74	337,24	8,13	883,91	25,50	0,09	0,03			
Вечерник																					
кондитерское изделие	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		ПРОМ.	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ.	
Итого за прием пищи:	230	1,1	0,3	20,6	89,7	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:			126,8	139,3	423,5	3 211,1	1,44	66,12	419,55	1,00	13,42	1 208,11	344,58	1 536,11	24,84	3 141,53	59,14	1,85	3,38		



7 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,3	9,2	44,0	287,3	0,10	0,52	51,48	0,13	0,14	141,06	27,25	135,62	1,48	193,37	49,00	1,48	10,38	190	2010
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	15,7	0,7	4,6	97,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	213,20	0,00	196,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	535	27,1	19,7	90,3	654,9	0,16	0,56	51,55	0,28	0,83	377,25	39,38	373,74	2,74	266,71	49,00	1,48	10,38		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	250	9,4	10,6	11,9	181,3	0,09	9,25	0,31	0,00	0,14	58,43	36,72	131,70	2,42	561,25	10,97	0,06	0,00	57	2012
АЗУ	250	22,3	25,0	22,1	402,5	0,15	8,75	0,01	0,00	0,00	32,50	52,50	256,25	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,3	15,5	65,3	0,01	80,00	98,04	0,00	0,05	81,52	2,96	2,96	0,54	8,47	0,00	0,00	0,00	54-13хн	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	820	39,2	37,4	91,9	860,9	0,39	110,55	98,44	0,00	0,26	194,90	116,38	470,44	9,67	824,50	15,33	0,06	0,00		
Полдник																				
ПРЯНИК	30	1,9	1,7	25,4	120,6	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,00	16,60	0,30	23,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	230	7,3	6,6	34,2	230,2	0,34	0,56	0,03	0,00	0,25	207,70	25,40	168,60	0,30	315,60	0,00	0,03	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,4	0,1	0,9	7,8	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ПЛОВ С КУРОЙ	250	18,7	43,4	61,7	713,3	0,39	2,14	0,40	0,09	0,15	34,65	65,23	250,11	2,46	458,67	8,98	0,11	0,01	58	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 195/5	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ВЫПЕЧКА	75	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	113	2010
Итого за прием пищи:	780	28,7	46,1	134,1	1 069,5	0,56	5,80	0,40	0,09	0,23	84,73	98,42	364,17	6,44	713,61	12,37	0,11	0,01		
Вечерник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0,8	0,0	23,0	95,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,44	3,08	16,24	0,00	23,80	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ
Итого за прием пищи:	228	1,8	0,2	42,8	181,2	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		104,0	110,0	393,4	2 996,7	1,47	121,47	150,42	0,37	1,57	878,58	287,58	1 390,95	21,95	2 120,42	76,70	1,68	10,39		



О.В. Колескина

8 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,1	7,4	29,8	206,9	0,05	0,52	0,04	0,08	0,13	109,56	26,65	117,85	0,41	180,02	9,46	0,02	0,00	184	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,7	24,9	186,7	0,05	1,04	0,03	0,00	0,22	208,40	34,02	161,69	0,75	337,80	18,00	0,00	0,00	100	2010	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	480	22,2	32,8	80,5	708,4	0,17	1,56	0,23	0,23	0,38	592,66	78,17	463,94	1,98	565,32	27,46	0,02	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	11,3	10,5	19,3	216,7	0,17	11,53	0,27	0,27	0,19	43,01	45,65	177,32	2,79	992,56	13,73	0,09	0,00	0	2007	
ГУЛЯШ	100	14,6	36,8	4,0	406,2	0,32	1,66	0,02	0,00	0,10	14,18	22,26	129,99	1,51	338,19	6,89	0,06	0,00	55	2010	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	349	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	820	40,1	55,3	127,8	1 170,3	0,72	25,75	0,41	0,38	0,40	126,96	107,99	443,17	8,57	1 672,80	26,00	0,18	0,02			
Полдник																					
ВАФЛИ	50	2,0	6,5	33,5	200,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,00	0,85	7,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	250	8,0	6,7	41,5	262,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	35,00	213,00	0,85	7,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		пром	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,7	8,3	12,9	161,1	0,03	6,90	0,05	0,04	0,05	20,94	9,39	63,44	1,05	166,34	3,47	0,03	0,05	298	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 195/5	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	8,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	23,00	0,50			
Итого за прием пищи:	830	24,1	16,6	139,5	811,3	0,30	80,61	8,17	0,04	0,17	113,56	89,53	230,94	6,23	692,04	9,83	23,03	0,55			
Вечерник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0,8	0,0	23,0	95,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,44	3,08	16,24	0,00	23,80	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	228	1,8	0,2	42,8	181,2	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:			96,2	111,5	432,1	3 133,2	1,29	113,92	8,81	0,65	0,95	1 099,18	318,69	1 365,05	20,43	2 937,16	63,29	23,23	0,57		

9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	7,8	37,0	244,8	0,11	0,52	0,04	0,08	0,14	110,88	35,37	141,96	0,82	209,17	10,18	0,02	0,00	190	2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	130	17,7	0,7	4,6	97,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	213,20	0,00	196,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	590	28,2	18,3	83,3	612,4	0,17	0,56	0,11	0,23	0,83	347,07	47,50	380,08	2,08	282,51	10,18	0,02	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ 250/10/10	250	11,8	15,8	19,4	267,4	0,12	7,79	0,24	0,00	0,13	44,31	38,64	155,72	2,27	736,76	9,60	0,07	0,00	8	2010
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	33,9	35,0	0,0	451,4	0,11	1,50	0,05	0,00	0,20	28,87	28,82	240,82	2,00	441,50	7,48	0,19	0,00	450	2010
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,8	6,3	50,3	276,9	0,05	0,00	0,03	0,11	0,04	29,38	35,68	96,91	0,69	72,49	0,98	0,04	0,01	73	2010
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,1	0,0	7,0	61,9	0,00	1,20	0,01	0,00	0,00	2,61	1,83	1,91	0,12	19,90	0,01	2,00	0,02	54-12жн	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	28,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	850	57,5	58,7	119,1	1 179,5	0,34	23,04	0,41	0,11	0,44	127,62	129,17	574,89	8,04	1 525,43	22,43	2,30	0,03		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
МОЛОКО ТОПЛЁНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	230	6,2	5,4	10,9	116,7	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,11	29,09	189,50	2,01	0,71	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	80	1,4	4,9	9,7	88,7	0,02	3,05	0,01	0,00	0,04	36,79	16,07	34,94	1,00	230,02	6,22	1,00	0,00	340	2012
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	14,3	2,4	8,6	112,7	0,07	0,32	19,56	0,87	0,10	38,89	41,38	151,98	0,83	354,02	94,00	0,40	0,01	48	1994
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*	150	4,5	7,1	26,3	188,2	0,15	12,29	0,04	0,09	0,07	29,87	23,89	167,71	0,67	247,92	28,60	566,11	27,51	54-1	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 195/5	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ВЫПЕЧКА (СОЧЕНЬ)	75	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	113	2010
Итого за прием пищи:	780	29,8	17,1	116,1	738,0	0,38	13,77	19,60	0,96	0,24	107,34	91,46	421,75	5,18	786,38	125,99	566,51	27,52		
Вечерник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0,8	0,0	23,0	95,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,44	3,08	16,24	0,00	23,80	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ
Итого за прием пищи:	228	1,8	0,2	42,8	181,2	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		123,5	99,6	372,2	2 827,8	0,99	44,37	20,14	1,30	1,51	848,14	305,22	1 580,22	20,12	2 595,03	158,60	568,83	27,55		

ООО "ЗОК "Берёзка"

2026 год

10 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ 180/30	210	9,4	21,2	36,0	373,0	0,07	0,00	0,13	0,00	0,00	123,65	11,97	110,39	1,06	0,00	0,00	0,00	10,38	54-2ж	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,6	4,7	24,4	159,2	0,05	0,78	0,02	0,00	0,17	159,96	22,94	120,71	0,37	237,85	13,50	0,00	0,00	98	2010
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	46	5,7	5,1	0,3	69,9	0,02	0,00	0,09	1,01	0,14	21,45	4,41	70,49	0,92	64,25	9,18	0,02	0,01	209	2011
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	516	23,6	40,8	86,5	807,9	0,20	0,78	0,31	1,16	0,49	315,76	45,82	335,99	2,87	349,60	22,68	0,02	10,39		
Обед																				
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	60	1,8	0,3	4,4	34,8	0,01	4,80	13,50	0,00	0,50	10,00	8,50	33,50	0,50	86,50	0,00	0,00	0,85		пром
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, МЯСОМ 250/10/20	250	11,0	12,3	9,0	191,7	0,09	12,07	0,26	0,00	0,12	60,37	30,70	122,77	2,09	480,21	8,43	0,06	0,00	7	2010
АЗУ	250	22,3	25,0	22,1	402,5	0,15	8,75	0,01	0,00	0,00	32,50	52,50	256,25	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,3	15,5	65,3	0,01	80,00	98,04	0,00	0,05	81,52	2,96	2,96	0,54	8,47	0,00	0,00	0,00	54-13жн	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	820	41,9	39,3	91,2	891,6	0,37	105,62	111,81	0,00	0,72	199,81	108,82	481,96	9,34	684,38	11,79	0,06	0,85		
Полдник																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		ПРОМ
ПРЯНИК	30	1,9	1,7	25,4	120,6	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,00	16,60	0,30	23,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	230	1,9	1,7	25,4	120,6	0,03	0,02	0,00	0,00	0,04	25,61	13,25	38,97	1,80	150,96	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		пром
ТЕФТЕЛИ	100	16,6	30,2	14,5	396,2	0,20	0,88	0,03	0,34	0,12	28,81	22,62	159,92	2,09	324,86	8,97	0,06	0,00	63	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 195/5	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)	150	0,5	0,5	14,7	70,5	0,05	15,01	0,01	0,01	0,03	24,01	12,01	16,5	3,3	417,01	3,01	0,02	0		
Итого за прием пищи:	720	31,6	38,8	147,7	1 073,9	0,54	29,59	0,18	0,45	0,33	125,03	135,61	372,59	8,46	1 261,74	14,35	0,08	0,02		
Вечерник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0,8	0,0	23,0	95,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,44	3,08	16,24	0,00	23,80	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ
Итого за прием пищи:	228	1,8	0,2	42,8	181,2	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		100,8	120,8	393,6	3 075,2	1,16	140,01	112,30	1,61	0,86	480,40	311,50	761,55	15,93	1 762,30	37,03	0,10	10,41		

ООО "ЗОК "Берёзка"

2026 ГОД

11 день



О.В. Колескина

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,1	7,6	31,1	221,6	0,11	0,52	0,04	0,08	0,15	120,81	32,31	162,56	1,61	234,41	9,00	0,00	0,00	0,03	184	2008
СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ ГЛАЗИРОВАННЫЙ	75	15,7	0,7	4,6	95,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	213,20	0,29	196,30	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00		ПРОМ	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,5	18,0	44,0	361,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	535	33,2	36,1	105,5	884,1	0,17	0,52	0,11	0,23	0,84	344,71	39,10	393,26	2,15	283,23	9,03	0,00	0,00			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008	
СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,2	8,0	15,4	163,2	0,06	1,05	0,25	0,00	0,07	27,91	17,02	80,15	1,03	127,21	1,48	0,02	0,01	13	2010	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,6	23,5	14,5	332,4	0,07	0,11	0,03	0,05	0,12	33,51	20,35	144,26	1,40	141,54	1,87	0,00	0,00	314	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*	150	4,5	7,1	26,3	188,2	0,15	12,29	0,04	0,09	0,16	75,53	37,58	120,41	1,45	934,78	12,54	0,05	0,00	78	2010	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,59	1,83	0,00	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	90	1997	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	810	32,2	39,9	105,6	913,7	0,45	26,00	0,40	0,14	0,43	171,79	103,58	437,35	7,04	1 477,92	20,25	0,07	0,01			
Полдник																					
СУХАРИ	50																				
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	250	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008	
ПЛОВ С МЯСОМ	250	19,6	45,4	61,7	734,1	0,41	2,14	0,40	0,09	0,15	35,00	66,38	257,98	2,54	475,77	9,38	0,11	0,01	58	2010	
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,1	0,0	7,0	28,8	0,03	1,20	0,00	0,00	0,03	65,11	2,61	1,91	0,12	19,93	0,01	2,00	0,02	54-12жн	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	105,5	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
ВЫПЕЧКА	75	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	113	2010	
Итого за прием пищи:	645	29,0	48,0	210,7	1 067,9	0,63	15,89	0,48	0,09	0,26	130,35	98,68	366,19	6,04	788,60	13,78	2,11	0,03			
Вечерник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0,8	0,0	23,0	95,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,44	3,08	16,24	0,00	23,80	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	228	1,8	0,2	42,8	181,2	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	234,60	3,08	16,24	0,10	23,80	14,70	0,00	1,50			
Всего за день:		102,2	124,4	472,6	3 108,9	1,33	44,41	0,99	0,49	1,56	1 133,45	274,44	1 409,04	15,33	2 573,55	57,76	2,18	1,57			

12 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	7,3	9,3	2,6	123,2	0,03	0,26	0,11	1,10	0,21	75,18	10,26	109,76	1,01	140,00	14,00	0,02	0,01	43	1994
ВЫПЕЧКА	90	0,1	5,5	10,3	100,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,02	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	400	11,5	24,6	54,6	493,6	0,05	0,30	0,19	1,25	0,27	98,36	22,68	152,35	2,29	214,66	14,03	0,02	0,01		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,5	4,4	13,6	112,3	0,17	6,97	0,27	0,27	0,19	8,08	35,30	87,18	2,44	992,56	13,73	0,09	0,00	0	2007
МОРКОВЬ ПОРЦИОННАЯ	80	0,5	0,1	3,4	24,6	0,03	2,95	417,50	0,00	0,29	16,50	6,00	17,50	0,15	160,00	0,00	1,60	0,05		пром
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/50	100	13,7	10,9	3,7	183,2	0,33	21,23	9,24	0,00	2,29	41,26	29,27	393,90	8,60	529,79	12,43	0,27	0,05	56	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	349	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	840	33,2	23,3	122,9	853,0	0,76	31,16	427,05	0,38	2,87	132,38	103,21	634,39	15,16	1 897,22	30,54	1,99	0,12		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	230	6,2	5,4	10,9	116,7	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,11	29,09	189,50	2,01	0,71	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,4	0,1	0,9	7,8	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		пром
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	26,0	32,0	43,4	565,9	0,30	19,21	0,07	0,37	0,35	104,33	79,50	354,68	5,19	1 737,41	26,13	0,13	0,00	66	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 195/5	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ (АПЕЛЬСИН)	120	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	8,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	23,00	0,50		
Итого за прием пищи:	690	36,8	34,8	123,4	962,2	0,51	82,87	8,07	0,37	0,46	188,22	125,40	490,97	9,45	2 188,03	31,49	23,13	0,50		
Вечерник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0,8	0,0	23,0	95,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,44	3,08	16,24	0,00	23,80	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ
Итого за прием пищи:	228	1,8	0,2	42,8	181,2	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	234,60	3,08	16,24	0,10	23,80	14,70	0,00	1,50		
Всего за день:		89,5	88,3	354,6	2 606,7	1,40	117,33	435,33	2,03	3,63	905,67	283,46	1 483,45	29,01	4 324,42	90,76	25,14	2,13		



О.В. Колескина

13 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	15,6	9,2	26,2	249,4	0,10	2,12	1 174,00	0,23	0,24	140,11	50,07	199,09	1,21	271,28	28,37	81,29	17,86	54-2г	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	6,9	8,9	0,1	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,6	4,7	24,4	159,2	0,05	0,78	0,02	0,00	0,17	159,96	22,94	120,71	0,37	237,85	13,50	0,00	0,00	98	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	430	31,0	32,6	76,5	723,4	0,22	2,90	1 174,18	0,38	264,44	321,77	229,51	354,50	2,10	556,63	41,87	81,29	17,87		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		пром
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ*	250	7,7	3,9	18,5	140,4	0,13	9,18	0,24	0,00	0,13	25,67	29,10	67,40	1,17	645,43	6,24	0,04	0,00	87	2012
ТЕФТЕЛИ	100	16,6	30,2	14,5	396,2	0,20	0,88	0,03	0,34	0,12	28,81	22,62	159,92	2,09	324,86	8,97	0,06	0,00	63	2010
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5			24,9	0,00	0,64	0,10	0,02	0,00	7,26	4,48	8,11	0,18	46,70	0,27	0,00	0,00	84	1994
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	870	35,5	41,2	145,3	1 117,1	0,52	24,85	0,49	0,36	0,33	110,55	116,03	412,52	7,91	1 384,21	20,64	0,10	0,00		
Полдник																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		ПРОМ
ПРЯНИК	30	1,9	1,7	25,4	120,6	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,00	16,60	0,30	23,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	230	7,3	6,6	34,2	230,2	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,00	16,60	0,30	23,60	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		пром
ГУЛЯШ	90	13,2	33,1	3,6	365,6	0,32	1,66	0,02	0,00	0,10	14,18	22,26	129,99	1,51	338,19	6,89	0,06	0,00	55	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	7,0	28,8	0,03	1,20	0,00	0,00	0,03	65,11	2,61	1,91	0,12	19,93	0,01	2,00	0,02	54-12хн	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	7,0	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ВЫПЕЧКА (ПИЦЦА ДЕТСКАЯ)	80	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,32	0,86	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	465	2012
Итого за прием пищи:	640	27,6	41,3	101,6	961,1	0,58	15,41	0,14	0,00	0,21	122,75	85,79	331,89	5,73	651,02	11,29	2,06	0,02		
Вечерник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	230	2,8	1,6	42,3	195,8	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		104,2	123,3	399,9	3 227,6	1,64	47,16	1 174,81	0,74	264,99	572,77	442,33	1 129,51	18,84	2 615,46	73,80	83,45	17,89		

ООО "ЗОК "Берёзка"

2026 год



О.В. Колескина

14 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 195/5	200	8,5	10,4	49,3	326,4	0,11	0,52	0,04	0,08	0,14	110,88	35,37	141,96	0,82	209,17	10,18	0,02	0,00	190	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	480	19,5	29,1	91,0	705,5	0,18	0,56	0,20	0,23	0,18	397,87	58,50	333,78	2,38	282,51	10,18	0,02	0,00			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		пром	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	13,5	12,6	23,2	260,0	0,17	11,53	0,27	0,27	0,19	43,01	45,65	177,32	2,79	992,56	13,73	0,09	0,00	45	2007	
«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ 200/50	250	30,0	28,6	43,3	553,6	0,18	10,76	0,17	0,21	0,26	75,21	70,80	309,59	4,82	981,81	17,16	0,10	0,00	64	2010	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,3	112,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,90	9,39	23,22	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00	90	1997	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	820	50,9	42,8	136,2	1 138,0	0,51	34,84	0,52	0,48	0,54	163,57	150,04	589,66	11,11	2 396,21	35,25	0,19	0,00			
Полдник																					
ВАФЛИ	50	2,0	6,5	33,5	200,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,00	0,85	7,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	250	8,0	6,7	41,5	262,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	35,00	213,00	0,85	7,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,4	0,1	0,9	7,8	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		пром	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	250	18,7	53,3	44,2	734,1	0,57	24,14	0,69	0,00	0,30	60,84	89,20	281,32	4,35	1 859,02	21,71	0,15	0,00	24	2010	
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ (АПЕЛЬСИН)	120	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	8,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	23,00	0,50			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 195/5	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	690	29,5	56,1	124,2	1 130,4	0,78	87,80	8,69	0,00	0,41	144,73	135,10	417,61	8,61	2 309,64	27,07	23,15	2,80			
Вечерник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	230	2,8	1,6	42,3	195,8	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:			110,7	136,3	435,2	3 431,7	1,57	129,20	9,41	0,71	1,13	972,17	386,64	1 568,05	25,75	4 995,36	72,50	23,36	2,80		