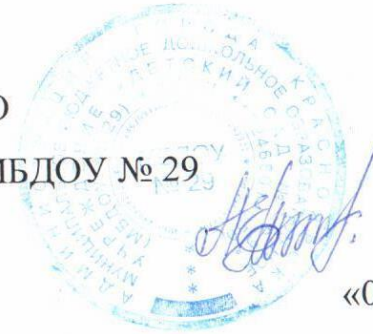


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 29



Е.А. Ковязина

«01» июня 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
С ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ (ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ) КАРТАМИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«ДЕТСКИЙ САД № 29»  
( КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. КРУПСКОЙ, 10 Ж)**

Разработано  
Некоммерческой организацией  
«Фонд санитарно-эпидемиологического  
благополучия Красноярского края»  
Регистр. № 11/01 от 15.11.2023 г.  
Полное или частичное копирование для исполь-  
зования третьими лицами без разрешения

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																				
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	г		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
Неделя первая, день 1																				
Завтрак																				
15/230	Каша манная молочная жидкая	130	3,35	2,91	14,49	97,54	14,510	0,035	0,089	0,259	0,047	0,200	77,857	11,136	65,643	100,281	0,005	0,001	0,054	
36/513,514	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,55	2,93	24,72	136,69	15,980	0,027	0,131	0,340	0,017	0,159	111,370	16,835	84,150	165,023	0,002	0,002	0,133	
94/306	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	56,70	62,400	0,022	0,144	0,000	0,880	0,870	19,360	4,350	66,990	46,480	0,007	0,011	0,019	
27(99,100)83(12)	Бутерброд с маслом или бутерброд с маслом и красной икрой (35/5/10)	26	1,57	4,45	9,92	85,82	27,000	0,023	0,007	0,000	0,078	0,232	5,440	2,800	14,800	20,160	0,001	0,001	0,003	
	Итого	376	12,26	14,34	49,40	376,75	119,890	0,107	0,371	0,599	1,022	1,461	214,027	35,121	231,583	331,944	0,015	0,015	0,209	
2 завтрак																				
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000	
Обед																				
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,000	0,008	0,008	2,000	0,000	0,240	9,200	5,600	9,600	56,400	0,000	0,000	0,000	
5/144	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	180	3,09	3,42	7,80	74,32	101,334	0,048	0,050	9,238	0,004	0,647	32,079	16,936	47,441	290,514	0,004	0,001	0,137	
6/375	Плов с мясом	130	12,51	10,14	23,63	235,65	130,65	0,047	0,082	0,624	0,029	1,011	22,19	20,69	125,57	144,023	0,003	0,004	0,072	
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
	Итого	565	18,16	14,00	60,59	443,09	235,264	0,140	0,150	14,262	0,033	2,730	82,869	51,838	216,675	548,709	0,009	0,007	0,359	
Полдник																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032	
ГП	Батон, или сушки, или бублики, или баранки	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,000	0,032	0,012	0,000	0,000	0,400	4,600	6,800	17,800	27,200	0,001	0,001	0,003	
	Итого	200	6,51	4,16	17,68	134,32	23,760	0,084	0,228	0,936	0,054	0,557	194,680	28,724	158,740	245,324	0,015	0,004	0,035	
Ужин																				
76/82	Винегрет овощной	40	0,65	4,06	3,01	51,32	51,123	0,020	0,014	2,090	0,000	0,294	8,097	7,190	17,213	84,677	0,001	0,000	0,007	
82/355	Тефтели рыбные	60	7,44	3,85	4,77	83,48	10,188	0,048	0,077	0,483	0,151	0,458	43,226	23,460	112,574	183,754	0,054	0,007	0,248	
32/434	Картофельное пюре	120	2,40	2,62	15,91	96,83	12,180	0,093	0,080	8,248	0,044	0,819	27,562	22,481	65,563	502,117	0,006	0,001	0,030	
44/501,504,505	Чай с лимоном	180	0,21	0,05	4,71	20,09	0,475	0,002	0,009	0,883	0,000	0,722	13,427	5,688	7,801	27,473	0,000	0,000	0,237	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	
	Итого	420	11,68	10,78	37,36	293,73	73,97	0,18	0,19	11,70	0,20	2,87	95,91	62,82	221,55	826,62	0,06	0,01	0,53	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>	
	<b>Итого за день</b>		50,41	43,46	170,25	1280,28	542,88	0,57	0,99	45,50	1,30	8,97	611,13	200,76	888,40	2384,87	0,22	0,04	1,13	
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		120,02	92,47	83,87	91,45	120,640	70,750	109,889	101,113	13,040	89,680	76,391	250,953	126,914	596,217	3157,143	233,333	80,857	

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя первая, день 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
37/121	Суп молочный с крупой	150	4,88	4,20	12,93	109,05	21,990	0,070	0,179	0,702	0,060	0,708	145,330	33,974	132,023	195,507	0,011	0,003	0,039
16/510,511	Какао с молоком	180	2,60	2,04	8,37	62,20	11,240	0,025	0,104	0,442	0,026	0,327	96,336	16,001	73,681	118,783	0,007	0,001	0,121
17/101,102	Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1,95	0,2	20,1	88,75	0	0,029	0,003	0,06	0	0,431	6,68	4,34	17,33	38,73	0,001	0,002	0,004
	Итого	367	9,43	6,44	41,40	260,00	33,230	0,124	0,286	1,204	0,086	1,466	248,346	54,315	223,034	353,020	0,019	0,006	0,164
<b>2 завтрак</b>																			
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
<b>Обед</b>																			
58/58	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,83	4,38	4,43	64,67	13,620	0,011	0,032	2,264	0,044	0,720	57,795	12,201	43,584	135,552	0,003	0,002	0,009
19/101	Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	180	5,35	3,63	13,69	108,85	128,240	0,090	0,120	7,128	0,359	1,126	27,726	24,856	88,552	454,349	0,007	0,006	0,138
103/284	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	132	9,22	4,99	20,26	162,78	2155,840	0,191	0,757	14,661	0,582	3,402	21,910	35,761	179,455	660,809	0,008	0,014	0,119
7/527	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,013	12,594	51,737	13,32	0,001	0,011	0,165	0	0,609	23,293	10,24	12,272	92,255	0	0	0,165
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	587	18,83	13,33	67,31	465,29	2311,02	0,33	0,93	24,22	0,99	6,60	137,32	89,16	352,01	1385,52	0,02	0,02	0,44
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032
106/558,559	"Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	50	2,25	1,64	17,28	92,86	8,920	0,027	0,027	0,052	0,073	0,333	12,762	4,103	24,587	38,807	0,001	0,002	0,002
	Итого	230	7,16	5,60	25,14	179,58	32,680	0,079	0,243	0,988	0,127	0,490	202,842	26,027	165,527	256,931	0,015	0,005	0,034
<b>Ужин</b>																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,000	0,008	0,008	2,000	0,000	0,240	9,200	5,600	9,600	56,400	0,000	0,000	0,000
1/371	Капуста, тушеная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87	71,340	0,058	0,103	25,170	0,000	1,860	62,490	30,640	114,890	487,540	0,007	0,004	0,040
33/538	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	7,90	34,51	0,081	0,008	0,020	97,500	0,000	0,210	13,679	3,105	1,206	0,125	0,000	0,000	0,193
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,000	0,028	0,001	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,001	0,001	0,004
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	415	13,60	9,39	37,71	292,33	73,42	0,12	0,14	124,67	0,00	3,17	93,97	46,85	160,35	595,92	0,01	0,01	0,24
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/л</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		49,42	35,16	181,37	1244,20	2455,35	0,68	1,61	161,08	1,20	14,01	709,52	226,01	914,17	2869,65	0,19	0,04	0,89
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		117,67	74,81	89,34	88,87	545,634	85,125	179,333	357,956	11,980	140,100	88,690	282,506	130,596	717,413	2642,857	273,333	63,571

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
Неделя первая, день 3																			
Завтрак																			
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4,15	3,68	15,29	110,91	18,370	0,071	0,126	1,205	0,052	0,730	109,980	22,802	105,144	181,853	0,009	0,002	0,035
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	2,42	1,91	9,56	65,13	11,220	0,031	0,104	0,442	0,026	0,165	94,570	15,190	76,243	143,926	0,007	0,003	0,092
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,93	4,42	14,94	115,64	33,550	0,037	0,033	0,045	0,076	0,367	21,540	6,270	41,510	38,730	0,002	0,005	0,008
	Итого	354	10,50	10,01	39,79	291,68	63,14	0,14	0,26	1,69	0,15	1,26	226,09	44,26	222,90	364,51	0,02	0,01	0,14
2 завтрак																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	160	4,16	4,8	6,85	87,23	35,2	0,064	0,272	1,12	0,048	0,16	192	22,4	144	233,6	0,015	0,003	0,032
	Итого	160	4,16	4,80	6,85	87,23	35,200	0,064	0,272	1,120	0,048	0,160	192,000	22,400	144,000	233,600	0,015	0,003	0,032
Обед																			
35/ТТК	Салат "Океан" ( с кальмарами)	40	7,67	5,58	1,42	86,61	12,480	0,059	0,058	1,034	0,176	0,611	20,080	32,527	102,943	113,932	0,105	0,018	0,006
108/101	Суп картофельный с крупой со сметаной, с мясом	180	3,28	2,56	10,27	77,27	93,024	0,065	0,059	4,508	0,038	0,914	19,133	22,002	61,310	298,890	0,004	0,004	0,138
40/409	Птица отварная	55	13,04	0,83	0,06	62,70	9,350	0,027	0,102	0,000	0,165	0,470	6,050	13,750	100,650	123,200	0,000	0,012	0,000
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,65	2,25	21,48	120,94	710,100	0,064	0,048	2,460	0,039	0,838	28,548	26,369	54,625	155,496	0,003	0,000	0,173
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	600	29,88	11,62	61,71	475,44	826,234	0,252	0,277	10,402	0,418	3,665	93,211	103,260	353,592	749,290	0,114	0,036	0,467
Полдник																			
25/501,502,503	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	4,57	19,33	0,415	0,001	0,008	0,083	0,000	0,696	11,880	5,209	6,844	20,709	0,000	0,000	0,241
92/561,632	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом	50	5,56	6,06	24,85	148,17	16,910	0,042	0,064	0,328	0,488	0,472	15,210	8,158	62,848	79,199	0,008	0,003	0,058
	Итого	230	5,73	6,10	29,42	167,50	17,33	0,04	0,07	0,41	0,49	1,17	27,09	13,37	69,69	99,91	0,01	0,00	0,30
Ужин																			
67/158	Кукуруза с яйцом и луком	40	1,76	4,10	2,84	55,30	15,600	0,010	0,046	0,600	0,220	0,317	14,898	4,280	27,239	44,198	0,002	0,003	0,010
66/377	Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,90	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
20/491	Компот из ягод замороженных	180	0,09	0,03	5,15	21,21	0,000	0,003	0,003	1,080	0,000	0,109	9,904	3,889	1,727	17,903	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,000	0,028	0,001	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,001	0,001	0,004
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	415	22,73	20,63	49,25	474,16	53,70	0,16	0,24	8,24	0,58	4,20	91,81	52,32	268,14	602,23	0,01	0,01	0,24
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>D</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		73,00	53,17	187,02	1496,00	995,60	0,65	1,12	21,87	1,69	10,54	641,24	236,27	1060,57	2049,81	0,29	0,07	1,17
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		173,80	113,12	92,13	106,86	221,244	81,750	124,778	48,589	16,920	105,430	80,155	295,334	151,510	512,452	4128,571	433,333	83,786

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя первая, день 4</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1,17	0,07	2,37	14,76	12	0,032	0,016	1,6	0	0,244	7,04	7,308	21,576	32,868	0	0,001	0,002
16/510,511	Какао с молоком	180	2,60	2,04	8,37	62,20	11,240	0,025	0,104	0,442	0,026	0,327	96,336	16,001	73,681	118,783	0,007	0,001	0,121
27/99,100	Бутерброд с маслом	26	1,57	4,45	9,92	85,82	27,000	0,023	0,007	0,000	0,078	0,232	5,440	2,800	14,800	20,160	0,001	0,001	0,003
	Итого	396	16,86	18,08	24,30	327,12	192,38	0,14	0,50	2,41	1,92	2,61	222,09	43,34	299,63	350,24	0,03	0,03	0,18
<b>2 завтрак</b>																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
<b>Обед</b>																			
28 (11)	Салат из морской капусты с яйцом	40	0,95	6,31	2,40	70,27	8,170	0,008	0,022	0,500	0,110	4,630	15,170	48,840	25,330	286,160	0,085	0,001	0,004
107/159	Суп-уха с рыбой	180	11,38	4,78	10,96	132,39	94,210	0,124	0,099	4,367	5,668	0,771	22,555	29,197	126,985	391,685	0,025	0,021	0,327
57/ТТК	Суфле из субпродуктов	60	12,30	7,81	5,68	142,22	3036,060	0,148	1,117	8,678	1,004	4,009	31,481	14,766	205,609	196,234	0,007	0,024	0,135
32/434	Картофельное пюре	120	2,40	2,62	15,91	96,83	12,180	0,093	0,080	8,248	0,044	0,819	27,562	22,481	65,563	502,117	0,006	0,001	0,030
74/699	Лимонный напиток	180	0,12	0,01	14,00	56,60	0,168	0,004	0,002	2,240	0,000	0,114	13,817	3,193	2,685	19,314	0,000	0,000	0,176
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014
	Итого	635	30,25	22,06	74,25	617,56	3150,788	0,430	1,333	24,033	6,826	11,668	120,785	128,577	472,722	1466,660	0,126	0,050	0,688
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,900	0,010	0,012	0,000	0,000	0,450	4,800	3,000	10,800	42,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	210	5,75	4,95	31,05	192,92	24,660	0,062	0,228	0,936	0,054	0,607	194,880	24,924	151,740	260,124	0,014	0,003	0,032
<b>Ужин</b>																			
62/326	Сырники из творога	150	30,29	9,41	25,71	308,72	46,320	0,068	0,319	0,280	0,204	0,838	208,750	31,340	292,342	157,318	0,012	0,039	0,042
2/490	Молоко гущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	4,700	0,006	0,038	0,100	0,005	0,020	20,700	3,400	21,900	36,500	0,001	0,000	0,003
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143
13/501,506,507	Чай с молоком	180	0,79	0,55	5,58	30,41	3,45	0,007	0,036	0,203	0,007	0,715	35,187	7,811	24,852	48,58	0,002	0	0,224
	Итого	435	32,56	11,00	43,97	408,03	63,97	0,14	0,42	36,68	0,22	1,67	297,89	53,00	355,24	389,65	0,02	0,04	0,41
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		87,22	56,27	178,79	1578,03	3521,80	0,83	2,54	82,06	9,02	17,90	859,28	272,10	1339,19	2898,95	0,30	0,12	1,31
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		207,65	119,71	88,07	112,72	782,622	103,500	282,111	182,351	90,200	178,990	107,410	340,121	191,312	724,737	4328,571	786,667	93,500

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя первая, день 5</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
45/275	Каша"Дружба"	130	4,09	3,67	16,95	117,12	18,260	0,055	0,124	0,507	0,055	0,346	106,530	21,427	104,070	139,234	0,008	0,003	0,038
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	2,42	1,91	9,56	65,13	11,220	0,031	0,104	0,442	0,026	0,165	94,570	15,190	76,243	143,926	0,007	0,003	0,092
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,93	4,42	14,94	115,64	33,550	0,037	0,033	0,045	0,076	0,367	21,540	6,270	41,510	38,730	0,002	0,005	0,008
	Итого	354	10,44	10,00	41,45	297,89	63,030	0,123	0,261	0,994	0,157	0,878	222,640	42,887	221,823	321,890	0,017	0,011	0,138
<b>2 завтрак</b>																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
<b>Обед</b>																			
46/27	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	40	0,70	2,68	2,34	36,32	293,400	0,021	0,019	1,042	0,000	0,232	8,190	10,525	19,136	51,510	0,001	0,000	0,012
59/149,150	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180	5,41	2,60	12,24	94,04	78,198	0,048	0,056	3,200	0,026	1,307	24,809	21,800	63,156	283,405	0,002	0,000	0,125
60/176	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
42/343	Рыба по-польски	60	10,57	5,07	4,41	105,58	31,032	0,060	0,121	0,159	0,479	0,797	38,746	28,427	148,113	216,945	0,071	0,012	0,324
21/421	Рис отварной с овощами	110	2,67	3,47	24,53	139,98	234,900	0,033	0,030	1,220	0,065	0,523	18,817	24,308	58,800	91,757	0,002	0,005	0,200
109/527	Компот из сухофруктов (кураги и изюма)	180	0,529	0,053	12,513	52,64	26,505	0,014	0,017	0,12	0	0,42	23,953	30,794	17,883	158,675	0	0	0,184
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014
	Итого	625	22,98	14,40	81,33	547,82	664,04	0,23	0,26	5,74	0,57	4,60	124,72	125,95	353,64	873,44	0,08	0,02	0,86
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
23/583	Сушка на сметане	50	4,56	4,28	29,20	173,53	23,472	0,049	2,044	0,026	0,147	0,524	20,962	6,669	43,574	57,262	0,002	0,003	0,005
	Итого	230	10,36	10,68	37,20	291,53	67,472	0,109	2,384	1,426	0,247	0,724	260,962	34,669	233,574	349,262	0,020	0,007	0,045
<b>Ужин</b>																			
84/201,363	Рагу из овощей с мясом	150	7,83	7,92	12,67	153,19	322,854	0,086	0,118	25,280	0,070	1,803	67,258	39,054	119,051	579,074	0,008	0,012	0,070
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
25/501,502,503	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	4,57	19,33	0,415	0,001	0,008	0,083	0,000	0,696	11,880	5,209	6,844	20,709	0,000	0,000	0,241
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143
	Итого	445	10,28	8,31	34,21	255,62	332,77	0,17	0,16	61,46	0,07	2,81	116,39	57,51	155,05	765,63	0,01	0,01	0,46
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		55,86	43,57	199,41	1425,26	1217,31	0,68	3,11	87,62	1,04	10,37	748,35	283,28	1023,93	2742,50	0,25	0,05	1,50
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		133,00	92,70	98,23	101,80	270,512	85,125	345,667	194,720	10,440	103,670	93,543	354,104	146,276	685,624	3500,000	340,000	107,214



Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																			
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
Вторая неделя, день 1																			
Завтрак																			
110/232	Каша пшеничная молочная жидкая	130	3,96	2,91	18,34	115,38	13,850	0,079	0,099	0,333	0,045	1,005	77,937	20,178	105,835	124,037	0,005	0,015	0,050
36/513,514	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,55	2,93	24,72	136,69	15,980	0,027	0,131	0,340	0,017	0,159	111,370	16,835	84,150	165,023	0,002	0,002	0,133
27/99,100	Бутерброд с маслом	41	2,71	4,57	17,29	121,07	27,000	0,039	0,008	0,000	0,078	0,397	8,440	4,900	24,550	34,110	0,001	0,002	0,005
	Итого	351	9,22	10,41	60,35	373,14	56,830	0,145	0,238	0,673	0,140	1,561	197,747	41,913	214,535	323,170	0,008	0,019	0,188
2 завтрак																			
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
Обед																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,000	0,008	0,008	2,000	0,000	0,240	9,200	5,600	9,600	56,400	0,000	0,000	0,000
53/151	Суп картофельный с клецками, с мясом	180	3,95	3,13	13,01	96,00	83,028	0,053	0,057	2,937	0,073	0,587	27,786	13,347	53,547	206,230	0,003	0,001	0,123
48/373	Гуляш	60	11,29	8,56	1,13	126,58	19,500	0,025	0,071	0,315	0,000	0,690	13,972	2,400	81,930	102,810	0,003	0,000	0,001
52,85 (243,248)	Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)	110	5,96	4,60	26,04	169,38	14,100	0,155	0,084	0,000	0,065	2,924	13,057	87,653	130,937	158,779	0,001	0,003	0,076
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	605	23,76	16,73	69,34	525,08	119,91	0,28	0,23	7,65	0,14	5,27	83,42	117,61	310,08	581,99	0,01	0,01	0,35
Полдник																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,900	0,010	0,012	0,000	0,000	0,450	4,800	3,000	10,800	42,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	210	6,64	7,39	31,19	224,20	44,900	0,070	0,352	1,400	0,100	0,650	244,800	31,000	200,800	334,000	0,018	0,004	0,040
Ужин																			
69/359	Сельдь с луком репчатым	60	8,29	7,61	0,74	104,94	9,600	0,014	0,064	0,900	14,400	0,600	41,190	20,460	134,890	118,950	0,000	0,000	0,003
41/431	Картофель отварной	120	2,22	3,55	17,27	109,92	15,590	0,101	0,069	9,280	0,065	0,917	11,264	23,212	59,839	547,949	0,005	0,000	0,031
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
	Итого	400	14,81	11,70	42,03	336,26	115,19	0,21	0,19	28,18	14,47	3,58	72,65	72,07	283,73	1146,10	0,01	0,00	0,04
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		54,83	46,62	212,71	1505,68	341,83	0,73	1,03	47,91	14,84	13,35	625,66	272,26	1022,39	2663,53	0,16	0,03	0,63
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		130,55	99,20	104,79	107,55	75,962	91,500	114,889	106,456	148,430	133,480	78,207	340,321	146,056	665,883	2342,857	206,667	45,000



№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Вторая неделя, день 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
37/121	Суп молочный с крупой	150	4,88	4,20	12,93	109,05	21,990	0,070	0,179	0,702	0,060	0,708	145,330	33,974	132,023	195,507	0,011	0,003	0,039
16/510,511	Какао с молоком	180	2,60	2,04	8,37	62,20	11,240	0,025	0,104	0,442	0,026	0,327	96,336	16,001	73,681	118,783	0,007	0,001	0,121
17/101,102	Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1,95	0,2	20,1	88,75	0	0,029	0,003	0,06	0	0,431	6,68	4,34	17,33	38,73	0,001	0,002	0,004
	Итого	367	9,43	6,44	41,40	260,00	33,230	0,124	0,286	1,204	0,086	1,466	248,346	54,315	223,034	353,020	0,019	0,006	0,164
<b>2 завтрак</b>																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
<b>Обед</b>																			
72/121	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,70	45,900	0,007	0,015	2,100	0,000	0,930	12,300	4,500	11,100	94,500	0,000	0,000	0,000
47/133	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180	2,98	2,95	7,90	70,03	105,150	0,040	0,049	6,168	0,027	0,801	31,591	17,519	48,018	268,596	0,005	0,001	0,130
113/284	Запеканка картофельная с мясом	132	10,64	6,16	18,33	171,34	248,178	0,134	0,159	9,580	0,183	2,227	23,091	38,841	159,616	675,039	0,010	0,016	0,071
7/527	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,013	12,594	51,737	13,32	0,001	0,011	0,165	0	0,609	23,293	10,24	12,272	92,255	0	0	0,165
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014
	Итого	577	17,60	12,31	66,43	448,06	412,55	0,24	0,25	18,01	0,21	5,89	100,48	81,20	277,56	1201,54	0,02	0,02	0,38
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
111/569	Шанежка наливная	50	4,00	3,43	22,36	136,33	16,656	0,048	0,047	0,084	0,081	0,420	27,894	7,159	44,936	62,985	0,002	0,002	0,005
	Итого	230	9,80	9,83	30,36	254,33	60,656	0,108	0,387	1,484	0,181	0,620	267,894	35,159	234,936	354,985	0,020	0,006	0,045
<b>Ужин</b>																			
100/331	Вареники ленивые с маслом сливочным	150	23,89	8,69	35,61	316,21	45,582	0,074	0,250	0,198	0,271	0,906	153,375	25,274	228,880	136,145	0,009	0,030	0,032
33/538	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	7,90	34,51	0,081	0,008	0,020	97,500	0,000	0,210	13,679	3,105	1,206	0,125	0,000	0,000	0,193
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143
	Итого	425	24,89	8,99	50,64	386,82	55,16	0,14	0,30	133,80	0,27	1,21	200,30	38,83	246,24	283,52	0,01	0,03	0,37
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		63,52	37,75	194,05	1381,61	651,60	0,66	1,27	172,50	0,75	10,54	840,66	231,76	1041,61	2625,34	0,19	0,06	0,96
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		151,24	80,33	95,59	98,69	144,799	82,500	141,444	383,331	7,480	105,360	105,082	289,704	148,802	656,334	2657,143	413,333	68,500

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Вторая неделя, день 3</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
56/266	Каша "Рябчик"	130	4,19	3,58	15,19	109,89	17,760	0,063	0,131	0,510	0,052	0,561	107,080	27,054	107,808	148,752	0,008	0,003	0,037
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	2,42	1,91	9,56	65,13	11,220	0,031	0,104	0,442	0,026	0,165	94,570	15,190	76,243	143,926	0,007	0,003	0,092
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,93	4,42	14,94	115,64	33,550	0,037	0,033	0,045	0,076	0,367	21,540	6,270	41,510	38,730	0,002	0,005	0,008
	Итого	354	10,54	9,91	39,69	290,66	62,530	0,131	0,268	0,997	0,154	1,093	223,190	48,514	225,561	331,408	0,017	0,011	0,137
<b>2 завтрак</b>																			
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
<b>Обед</b>																			
71/59	Салат "Рубин"	40	0,62	3,07	7,41	60,37	1,012	0,011	0,017	1,360	0,000	0,618	16,494	23,693	20,137	141,862	0,002	0,000	0,015
19/101	Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	180	5,35	3,63	13,69	108,85	128,240	0,090	0,120	7,128	0,359	1,126	27,726	24,856	88,552	454,349	0,007	0,006	0,138
40/409	Птица отварная	55	13,04	0,83	0,06	62,70	9,350	0,027	0,102	0,000	0,165	0,470	6,050	13,750	100,650	123,200	0,000	0,012	0,000
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,65	2,25	21,48	120,94	710,100	0,064	0,048	2,460	0,039	0,838	28,548	26,369	54,625	155,496	0,003	0,000	0,173
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	600	24,90	10,18	71,12	480,78	849,982	0,229	0,297	13,348	0,563	3,884	98,218	97,280	298,028	932,679	0,014	0,020	0,476
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
95/583	Манник со сгущенным молоком	75	6,32	7,72	39,81	254,19	44,186	0,056	0,151	0,287	0,215	0,538	104,241	16,073	102,996	156,720	0,005	0,003	0,021
	Итого	255	12,12	14,12	47,81	372,19	88,186	0,116	0,491	1,687	0,315	0,738	344,241	44,073	292,996	448,720	0,023	0,007	0,061
<b>Ужин</b>																			
31/386(88/395)	Котлеты, биточки, шницели из говядины (или тефтели из говядины)	60	10,68	12,11	5,26	172,53	7,824	0,045	0,104	0,262	0,092	1,535	21,720	14,330	116,062	193,330	0,005	0,002	0,037
24/201	Рагу из овощей	120	1,88	1,49	10,63	63,53	127,04	0,061	0,05	11,7	0,026	0,731	27,61	20,436	46,102	370,91	0,004	0,001	0,057
44/501,504,505	Чай с лимоном	180	0,21	0,05	4,71	20,09	0,475	0,002	0,009	0,883	0,000	0,722	13,427	5,688	7,801	27,473	0,000	0,000	0,237
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,000	0,028	0,001	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,001	0,001	0,004
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	405	15,65	14,05	41,86	356,90	135,34	0,15	0,17	12,85	0,12	3,84	71,36	47,95	204,62	643,56	0,01	0,01	0,34
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		63,61	48,66	210,27	1547,53	1141,04	0,66	1,25	38,88	1,15	11,85	764,05	247,48	1034,45	2634,64	0,19	0,04	1,02
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		151,45	103,54	103,58	110,54	253,564	82,500	138,444	86,393	11,500	118,450	95,506	309,351	147,779	658,660	2671,429	286,667	73,143

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Вторая неделя, день 4</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1,17	0,07	2,37	14,76	12	0,032	0,016	1,6	0	0,244	7,04	7,308	21,576	32,868	0	0,001	0,002
16/510,511	Какао с молоком	180	2,60	2,04	8,37	62,20	11,240	0,025	0,104	0,442	0,026	0,327	96,336	16,001	73,681	118,783	0,007	0,001	0,121
27/99,100	Бутерброд с маслом	26	1,57	4,45	9,92	85,82	27,000	0,023	0,007	0,000	0,078	0,232	5,440	2,800	14,800	20,160	0,001	0,001	0,003
	Итого	396	16,86	18,08	24,30	327,12	192,38	0,14	0,50	2,41	1,92	2,61	222,09	43,34	299,63	350,24	0,03	0,03	0,18
<b>2 завтрак</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	160	4,16	4,8	6,85	87,23	35,2	0,064	0,272	1,12	0,048	0,16	192	22,4	144	233,6	0,015	0,003	0,032
	Итого	160	4,16	4,80	6,85	87,23	35,200	0,064	0,272	1,120	0,048	0,160	192,000	22,400	144,000	233,600	0,015	0,003	0,032
<b>Обед</b>																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,000	0,008	0,008	2,000	0,000	0,240	9,200	5,600	9,600	56,400	0,000	0,000	0,000
80/152	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	180	3,47	2,42	13,31	88,90	113,796	0,063	0,049	4,620	0,023	0,703	17,523	16,519	50,889	290,691	0,003	0,000	0,136
73/374	Жаркое по-домашнему	150	9,67	8,87	14,07	174,76	267,840	0,098	0,108	7,560	0,000	1,291	23,882	25,677	111,250	498,245	0,007	0,000	0,034
74/699	Лимонный напиток	180	0,12	0,01	14,00	56,60	0,168	0,004	0,002	2,240	0,000	0,114	13,817	3,193	2,685	19,314	0,000	0,000	0,176
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014
	Итого	605	16,68	11,87	67,36	444,72	383,80	0,23	0,18	16,42	0,02	3,67	74,62	61,09	220,97	935,80	0,01	0,00	0,36
<b>Полдник</b>																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	100,000	0,060	0,060	20,000	0,000	1,400	14,000	24,000	64,000	480,000	0,000	0,000	0,000
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,900	0,010	0,012	0,000	0,000	0,450	4,800	3,000	10,800	42,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	230	2,84	1,19	28,99	142,20	100,900	0,070	0,072	20,000	0,000	1,850	18,800	27,000	74,800	522,000	0,000	0,000	0,000
<b>Ужин</b>																			
93/319	Запеканка из творога	130	26,44	9,81	18,41	267,75	50,885	0,057	0,321	0,431	0,217	0,673	218,057	30,540	276,276	173,568	0,014	0,034	0,044
2/490	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	4,700	0,006	0,038	0,100	0,005	0,020	20,700	3,400	21,900	36,500	0,001	0,000	0,003
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143
13/501,506,507	Чай с молоком	180	0,79	0,55	5,58	30,41	3,45	0,007	0,036	0,203	0,007	0,715	35,187	7,811	24,852	48,58	0,002	0	0,224
	Итого	415	28,71	11,40	36,67	367,06	68,54	0,13	0,42	36,83	0,23	1,50	307,19	52,20	339,18	405,90	0,02	0,03	0,41
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		69,24	47,34	164,17	1368,33	780,82	0,63	1,45	76,78	2,22	9,88	825,75	206,69	1080,83	2447,81	0,19	0,07	0,99
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		164,86	100,71	80,87	97,74	173,515	78,875	161,111	170,622	22,240	98,820	103,218	258,356	154,405	611,953	2757,143	440,000	70,357

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Вторая неделя, день 5</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
45/275	Каша "Дружба"	130	4,09	3,67	16,95	117,12	18,260	0,055	0,124	0,507	0,055	0,346	106,530	21,427	104,070	139,234	0,008	0,003	0,038
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	2,42	1,91	9,56	65,13	11,220	0,031	0,104	0,442	0,026	0,165	94,570	15,190	76,243	143,926	0,007	0,003	0,092
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,93	4,42	14,94	115,64	33,550	0,037	0,033	0,045	0,076	0,367	21,540	6,270	41,510	38,730	0,002	0,005	0,008
	Итого	354	10,44	10,00	41,45	297,89	63,030	0,123	0,261	0,994	0,157	0,878	222,640	42,887	221,823	321,890	0,017	0,011	0,138
<b>2 завтрак</b>																			
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
<b>Обед</b>																			
38/71	Салат "Полевой"	40	0,69	2,73	4,04	43,63	86,590	0,027	0,019	2,491	0,000	0,284	6,393	8,363	19,150	122,383	0,001	0,000	0,010
29/136	Свекольник со сметаной, с мясом	180	3,03	2,96	9,65	77,33	82,610	0,041	0,051	4,670	0,027	0,953	31,823	18,865	51,630	282,130	0,005	0,000	0,140
66/377	Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,90	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
30/452	Соус сметанный натуральный	20	0,60	3,30	1,33	37,48	15,650	0,006	0,018	0,032	0,027	0,047	15,872	1,710	11,663	20,534	0,002	0,000	0,003
55/527	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0,24	28,79	119,79	0,000	0,012	0,024	1,178	0,000	0,248	14,884	6,607	7,262	0,292	0,000	0,000	0,056
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014
	Итого	625	25,66	25,85	89,11	694,38	222,95	0,24	0,31	14,93	0,42	5,78	137,58	82,29	340,78	984,77	0,02	0,01	0,29
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
34/583	Булочка домашняя	50	3,82	6,18	25,86	174,26	28,830	0,045	0,047	0,065	0,178	0,435	21,402	6,242	41,419	53,819	0,002	0,002	0,003
	Итого	230	9,62	12,58	33,86	292,26	72,830	0,105	0,387	1,465	0,278	0,635	261,402	34,242	231,419	345,819	0,020	0,006	0,043
<b>Ужин</b>																			
42/343	Рыба по-польски	60	10,57	5,07	4,41	105,58	31,032	0,060	0,121	0,159	0,479	0,797	38,746	28,427	148,113	216,945	0,071	0,012	0,324
61/431	Картофель тушеный	120	2,09	2,99	15,39	96,81	277,6	0,09	0,064	7,98	0	0,907	16,025	26,631	61,013	472,287	0,005	0	0,037
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
25/501,502,503	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	4,57	19,33	0,415	0,001	0,008	0,083	0,000	0,696	11,880	5,209	6,844	20,709	0,000	0,000	0,241
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143
	Итого	475	15,11	8,45	41,34	304,82	318,55	0,23	0,22	44,32	0,48	2,72	103,90	73,52	245,12	875,79	0,08	0,01	0,75
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
	<b>Итого за день</b>		61,23	57,29	215,56	1636,35	682,36	0,72	1,20	71,71	1,33	12,29	752,56	242,60	1052,39	2806,54	0,26	0,04	1,22
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		145,79	121,89	106,18	116,88	151,635	90,500	133,222	159,360	13,320	122,920	94,070	303,250	150,342	701,635	3671,429	273,333	87,429



Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																			
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
Неделя третья, день 1																			
Завтрак																			
112/171	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4,27	3,51	13,37	102,19	18,954	0,047	0,145	0,608	0,052	0,253	126,166	15,811	99,823	152,721	0,010	0,002	0,034
36/513,514	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,55	2,93	24,72	136,69	15,980	0,027	0,131	0,340	0,017	0,159	111,370	16,835	84,150	165,023	0,002	0,002	0,133
94/306	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	56,70	62,400	0,022	0,144	0,000	0,880	0,870	19,360	4,350	66,990	46,480	0,007	0,011	0,019
27/99,100	Бутерброд с маслом	26	1,57	4,45	9,92	85,82	27,000	0,023	0,007	0,000	0,078	0,232	5,440	2,800	14,800	20,160	0,001	0,001	0,003
	Итого	376	13,18	14,94	48,28	381,40	124,334	0,119	0,427	0,948	1,027	1,514	262,336	39,796	265,763	384,384	0,020	0,016	0,189
2 завтрак																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
Обед																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,000	0,008	0,008	2,000	0,000	0,240	9,200	5,600	9,600	56,400	0,000	0,000	0,000
107/159	Суп-уха с рыбой	180	11,38	4,78	10,96	132,39	94,210	0,124	0,099	4,367	5,668	0,771	22,555	29,197	126,985	391,685	0,025	0,021	0,327
6/375	Плов с мясом	130	12,51	10,14	23,63	235,65	130,65	0,047	0,082	0,624	0,029	1,011	22,19	20,69	125,57	144,023	0,003	0,004	0,072
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	565	26,45	15,36	63,75	501,16	228,140	0,216	0,199	9,391	5,697	2,854	73,345	64,099	296,219	649,880	0,030	0,027	0,549
Полдник																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,900	0,010	0,012	0,000	0,000	0,450	4,800	3,000	10,800	42,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	210	6,64	7,39	31,19	224,20	44,900	0,070	0,352	1,400	0,100	0,650	244,800	31,000	200,800	334,000	0,018	0,004	0,040
Ужин																			
76/82	Винегрет овощной	40	0,65	4,06	3,01	51,32	51,123	0,020	0,014	2,090	0,000	0,294	8,097	7,190	17,213	84,677	0,001	0,000	0,007
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
25/501,502,503	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	4,57	19,33	0,415	0,001	0,008	0,083	0,000	0,696	11,880	5,209	6,844	20,709	0,000	0,000	0,241
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
	Итого	410	14,84	15,99	30,02	323,99	193,68	0,13	0,40	2,54	1,82	3,60	140,85	36,43	245,03	331,02	0,02	0,03	0,31
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/л</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		62,91	53,85	178,46	1463,15	681,05	0,58	1,44	32,28	8,64	9,96	744,97	193,58	1067,66	2131,55	0,21	0,07	1,09
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		149,78	114,58	87,91	104,51	151,345	73,000	159,556	71,724	86,440	99,610	93,122	241,975	152,523	532,888	3014,286	480,000	77,643

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
Неделя третья, день 2																			
Завтрак																			
15/230	Каша манная молочная жидкая	150	3,86	3,36	16,72	112,54	16,740	0,040	0,103	0,299	0,054	0,231	89,835	12,849	75,742	115,709	0,006	0,001	0,062
16/510,511	Какао с молоком	180	2,60	2,04	8,37	62,20	11,240	0,025	0,104	0,442	0,026	0,327	96,336	16,001	73,681	118,783	0,007	0,001	0,121
17/101,102	Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1,95	0,2	20,1	88,75	0	0,029	0,003	0,06	0	0,431	6,68	4,34	17,33	38,73	0,001	0,002	0,004
	Итого	367	8,41	5,60	45,19	263,49	27,980	0,094	0,210	0,801	0,080	0,989	192,851	33,190	166,753	273,222	0,014	0,004	0,187
2 завтрак																			
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
Обед																			
46/27	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	40	0,70	2,68	2,34	36,32	293,400	0,021	0,019	1,042	0,000	0,232	8,190	10,525	19,136	51,510	0,001	0,000	0,012
39/101	Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	180	3,29	3,03	11,91	88,21	86,370	0,059	0,053	5,270	0,027	0,684	21,391	17,845	55,193	291,982	0,004	0,001	0,132
64/403,451	Печень говяжья по-строгановски	60	10,25	7,64	3,56	124,24	2969,770	0,131	1,044	7,840	0,715	3,558	14,327	10,405	167,968	148,661	0,004	0,020	0,129
32/434	Картофельное пюре	120	2,40	2,62	15,91	96,83	12,180	0,093	0,080	8,248	0,044	0,819	27,562	22,481	65,563	502,117	0,006	0,001	0,030
7/527	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,013	12,594	51,737	13,32	0,001	0,011	0,165	0	0,609	23,293	10,24	12,272	92,255	0	0	0,165
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	615	19,07	16,31	62,66	474,59	3375,04	0,34	1,21	22,57	0,79	6,65	101,36	77,60	348,28	1129,08	0,02	0,02	0,48
Полдник																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
23/583	Сушка на сметане	50	4,56	4,28	29,20	173,53	23,472	0,049	2,044	0,026	0,147	0,524	20,962	6,669	43,574	57,262	0,002	0,003	0,005
	Итого	230	10,36	10,68	37,20	291,53	67,472	0,109	2,384	1,426	0,247	0,724	260,962	34,669	233,574	349,262	0,020	0,007	0,045
Ужин																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,000	0,008	0,008	2,000	0,000	0,240	9,200	5,600	9,600	56,400	0,000	0,000	0,000
1/371	Капуста, тушенная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87	71,340	0,058	0,103	25,170	0,000	1,860	62,490	30,640	114,890	487,540	0,007	0,004	0,040
33/538	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	7,90	34,51	0,081	0,008	0,020	97,500	0,000	0,210	13,679	3,105	1,206	0,125	0,000	0,000	0,193
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,000	0,028	0,001	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,001	0,001	0,004
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	415	13,60	9,39	37,71	292,33	73,42	0,12	0,14	124,67	0,00	3,17	93,97	46,85	160,35	595,92	0,01	0,01	0,24
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>D</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		51,84	42,38	192,56	1368,94	3548,91	0,69	3,97	159,46	1,11	13,81	676,19	201,96	922,21	2625,74	0,18	0,04	0,96
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		123,43	90,16	94,86	97,78	788,647	86,625	440,667	354,360	11,130	138,120	84,523	252,450	131,744	656,436	2600,000	273,333	68,643

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
Неделя третья, день 3																			
Завтрак																			
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4,15	3,68	15,29	110,91	18,370	0,071	0,126	1,205	0,052	0,730	109,980	22,802	105,144	181,853	0,009	0,002	0,035
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	2,42	1,91	9,56	65,13	11,220	0,031	0,104	0,442	0,026	0,165	94,570	15,190	76,243	143,926	0,007	0,003	0,092
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,93	4,42	14,94	115,64	33,550	0,037	0,033	0,045	0,076	0,367	21,540	6,270	41,510	38,730	0,002	0,005	0,008
	Итого	354	10,50	10,01	39,79	291,68	63,140	0,139	0,263	1,692	0,154	1,262	226,090	44,262	222,897	364,509	0,018	0,010	0,135
2 завтрак																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	160	4,16	4,8	6,85	87,23	35,2	0,064	0,272	1,12	0,048	0,16	192	22,4	144	233,6	0,015	0,003	0,032
	Итого	160	4,16	4,80	6,85	87,23	35,200	0,064	0,272	1,120	0,048	0,160	192,000	22,400	144,000	233,600	0,015	0,003	0,032
Обед																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,000	0,008	0,008	2,000	0,000	0,240	9,200	5,600	9,600	56,400	0,000	0,000	0,000
101/154,175	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,59	5,38	9,90	114,35	79,700	0,071	0,081	5,240	0,058	1,274	16,089	21,572	86,990	388,930	0,005	0,001	0,133
40/409	Птица отварная	55	13,04	0,83	0,06	62,70	9,350	0,027	0,102	0,000	0,165	0,470	6,050	13,750	100,650	123,200	0,000	0,012	0,000
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,65	2,25	21,48	120,94	710,100	0,064	0,048	2,460	0,039	0,838	28,548	26,369	54,625	155,496	0,003	0,000	0,173
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	600	25,84	8,90	60,60	431,11	802,430	0,207	0,249	12,100	0,262	3,654	79,287	75,903	285,929	781,798	0,010	0,015	0,456
Полдник																			
20/491	Компот из ягод замороженных	180	0,09	0,03	5,15	21,21	0,000	0,003	0,003	1,080	0,000	0,109	9,904	3,889	1,727	17,903	0,000	0,000	0,157
98/560,626,627	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	7,21	3,33	23,44	152,58	18,142	0,050	0,075	0,087	0,134	0,496	43,172	9,459	72,983	66,492	0,003	0,008	0,008
	Итого	230	7,30	3,36	28,59	173,79	18,142	0,053	0,078	1,167	0,134	0,605	53,076	13,348	74,710	84,395	0,003	0,008	0,165
Ужин																			
67/158	Кукуруза с яйцом и луком	40	1,76	4,10	2,84	55,30	15,600	0,010	0,046	0,600	0,220	0,317	14,898	4,280	27,239	44,198	0,002	0,003	0,010
84/201,363	Рагу из овощей с мясом	150	7,83	7,92	12,67	153,19	322,854	0,086	0,118	25,280	0,070	1,803	67,258	39,054	119,051	579,074	0,008	0,012	0,070
44/501,504,505	Чай с лимоном	180	0,21	0,05	4,71	20,09	0,475	0,002	0,009	0,883	0,000	0,722	13,427	5,688	7,801	27,473	0,000	0,000	0,237
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,000	0,028	0,001	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,001	0,001	0,004
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	415	12,68	12,47	41,48	329,33	338,93	0,14	0,18	26,76	0,29	3,70	104,18	56,52	188,74	702,60	0,01	0,02	0,33
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		60,48	39,54	177,31	1313,14	1257,84	0,61	1,04	42,84	0,89	9,47	665,68	213,10	918,53	2167,17	0,18	0,05	1,12
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		143,99	84,13	87,34	93,80	279,520	75,875	115,778	95,204	8,880	94,650	83,210	266,369	131,218	541,792	2542,857	353,333	79,714



№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя третья, день 4</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1,17	0,07	2,37	14,76	12	0,032	0,016	1,6	0	0,244	7,04	7,308	21,576	32,868	0	0,001	0,002
16/510,511	Какао с молоком	180	2,60	2,04	8,37	62,20	11,240	0,025	0,104	0,442	0,026	0,327	96,336	16,001	73,681	118,783	0,007	0,001	0,121
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,93	4,42	14,94	115,64	33,550	0,037	0,033	0,045	0,076	0,367	21,540	6,270	41,510	38,730	0,002	0,005	0,008
	Итого	414	19,22	18,05	29,32	356,94	198,93	0,16	0,53	2,45	1,92	2,74	238,19	46,81	326,34	368,81	0,03	0,03	0,18
<b>2 завтрак</b>																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
<b>Обед</b>																			
87/59,22	Салат из свеклы (или моркови) с изюмом (или черносливом)	40	0,59	3,05	5,72	52,65	0,590	0,010	0,014	1,360	0,000	0,550	14,590	21,390	18,390	115,720	0,020	0,000	0,016
78/47	Суп с лапшой, с мясом птицы	150	4,73	3,81	8,24	86,12	78,650	0,031	0,033	0,470	0,019	0,453	12,892	8,453	41,220	66,723	0,001	0,000	0,143
81/351	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	8,39	4,99	8,15	111,08	14,380	0,076	0,084	0,322	0,236	0,746	35,658	24,321	116,062	179,529	0,055	0,009	0,254
32/434	Картофельное пюре	120	2,40	2,62	15,91	96,83	12,180	0,093	0,080	8,248	0,044	0,819	27,562	22,481	65,563	502,117	0,006	0,001	0,030
74/699	Лимонный напиток	180	0,12	0,01	14,00	56,60	0,168	0,004	0,002	2,240	0,000	0,114	13,817	3,193	2,685	19,314	0,000	0,000	0,176
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014
	Итого	605	19,33	15,00	77,32	522,54	105,968	0,267	0,226	12,640	0,299	4,007	114,719	89,938	290,470	954,553	0,085	0,013	0,635
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,900	0,010	0,012	0,000	0,000	0,450	4,800	3,000	10,800	42,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	210	6,64	7,39	31,19	224,20	44,900	0,070	0,352	1,400	0,100	0,650	244,800	31,000	200,800	334,000	0,018	0,004	0,040
<b>Ужин</b>																			
63/325	Пудинг творожный	130	21,95	7,88	28,51	272,74	37,404	0,058	0,256	0,196	0,277	1,027	157,506	58,552	227,666	199,262	0,010	0,029	0,060
2/490	Молоко гущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	4,700	0,006	0,038	0,100	0,005	0,020	20,700	3,400	21,900	36,500	0,001	0,000	0,003
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143
13/501,506,507	Чай с молоком	180	0,79	0,55	5,58	30,41	3,45	0,007	0,036	0,203	0,007	0,715	35,187	7,811	24,852	48,58	0,002	0	0,224
	Итого	415	24,22	9,47	46,77	372,05	55,05	0,13	0,36	36,60	0,29	1,86	246,64	80,21	290,57	431,59	0,01	0,03	0,43
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/л</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		71,21	50,09	189,82	1508,13	494,85	0,68	1,52	71,09	2,61	10,61	867,99	270,22	1168,03	2521,23	0,27	0,08	1,29
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		169,55	106,58	93,51	107,72	109,967	84,625	168,778	157,978	26,100	106,050	108,499	337,770	166,861	630,307	3785,714	506,667	91,929

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
<b>Неделя третья, день 5</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
51/302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	6,96	6,27	29,57	202,52	30,780	0,060	0,043	0,028	0,161	0,736	86,187	9,448	79,622	55,344	0,001	0,001	0,009
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	2,42	1,91	9,56	65,13	11,220	0,031	0,104	0,442	0,026	0,165	94,570	15,190	76,243	143,926	0,007	0,003	0,092
27/99,100	Бутерброд с маслом	41	2,71	4,57	17,29	121,07	27	0,039	0,008	0	0,078	0,397	8,44	4,9	24,55	34,11	0,001	0,002	0,005
	Итого	351	12,09	12,75	56,42	388,72	69,000	0,130	0,155	0,470	0,265	1,298	189,197	29,538	180,415	233,380	0,009	0,006	0,106
<b>2 завтрак</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	160	4,16	4,8	6,85	87,23	35,2	0,064	0,272	1,12	0,048	0,16	192	22,4	144	233,6	0,015	0,003	0,032
	Итого	160	4,16	4,80	6,85	87,23	35,200	0,064	0,272	1,120	0,048	0,160	192,000	22,400	144,000	233,600	0,015	0,003	0,032
<b>Обед</b>																			
43/ТТК	Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	40	7,07	3,27	1,94	65,69	10,050	0,058	0,049	1,362	0,110	0,697	17,940	31,421	93,115	121,748	0,099	0,016	0,003
99/139	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	180	3,14	3,19	10,70	83,95	84,510	0,057	0,051	4,448	0,027	0,668	21,480	16,640	57,245	285,943	0,003	0,001	0,131
26/ТТК	Субпродукты в соусе	60	13,32	5,69	5,61	126,89	3879,050	0,171	1,355	10,304	0,989	4,685	10,813	13,320	215,648	184,999	0,004	0,027	0,199
21/421	Рис отварной с овощами	110	2,67	3,47	24,53	139,98	234,900	0,033	0,030	1,220	0,065	0,523	18,817	24,308	58,800	91,757	0,002	0,005	0,200
55/527	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0,24	28,79	119,79	0,000	0,012	0,024	1,178	0,000	0,248	14,884	6,607	7,262	0,292	0,000	0,000	0,056
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	605	28,56	16,18	87,91	613,56	4208,51	0,37	1,52	18,51	1,19	7,57	90,53	98,40	460,22	727,29	0,11	0,05	0,60
<b>Полдник</b>																			
33/538	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	7,901	34,514	0,081	0,008	0,02	97,5	0	0,21	13,679	3,105	1,206	0,125	0	0	0,193
106/558,559	"Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	50	2,25	1,64	17,28	92,86	8,920	0,027	0,027	0,052	0,073	0,333	12,762	4,103	24,587	38,807	0,001	0,002	0,002
	Итого	230	2,49	1,75	25,18	127,37	9,001	0,035	0,047	97,552	0,073	0,543	26,441	7,208	25,793	38,932	0,001	0,002	0,195
<b>Ужин</b>																			
67/158	Кукуруза с яйцом и луком	40	1,76	4,10	2,84	55,30	15,600	0,010	0,046	0,600	0,220	0,317	14,898	4,280	27,239	44,198	0,002	0,003	0,010
66/377	Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,90	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,033	0,002	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,002	0,002	0,005
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
25/501,502,503	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	4,57	19,33	0,415	0,001	0,008	0,083	0,000	0,696	11,880	5,209	6,844	20,709	0,000	0,000	0,241
	Итого	420	23,19	20,68	51,13	484,03	54,12	0,16	0,25	7,24	0,58	4,84	94,78	54,34	276,51	609,69	0,02	0,01	0,33
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		70,48	56,16	227,49	1700,91	4375,83	0,75	2,24	124,90	2,16	14,50	604,00	212,54	1089,19	1843,16	0,27	0,08	1,26
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		167,82	119,50	112,07	121,49	972,406	94,250	248,333	277,549	21,610	144,970	75,500	265,675	155,598	460,790	3857,143	506,667	89,714



Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание																			
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
Неделя четвертая, день 1																			
Завтрак																			
15/230	Каша манная молочная жидкая	130	3,35	2,91	14,49	97,54	14,510	0,035	0,089	0,259	0,047	0,200	77,857	11,136	65,643	100,281	0,005	0,001	0,054
36/513,514	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,55	2,93	24,72	136,69	15,980	0,027	0,131	0,340	0,017	0,159	111,370	16,835	84,150	165,023	0,002	0,002	0,133
27(99,100)83(12)	Бутерброд с маслом или бутерброд с маслом и красной икрой (35/5/10)	41	2,71	4,57	17,29	121,07	27	0,039	0,008	0	0,078	0,397	8,44	4,9	24,55	34,11	0,001	0,002	0,005
	Итого	351	8,61	10,41	56,50	355,30	57,490	0,101	0,228	0,599	0,142	0,756	197,667	32,871	174,343	299,414	0,008	0,005	0,192
2 завтрак																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
Обед																			
28 (11)	Салат из морской капусты с яйцом	40	0,95	6,31	2,40	70,27	8,170	0,008	0,022	0,500	0,110	4,630	15,170	48,840	25,330	286,160	0,085	0,001	0,004
29/136	Свекольник со сметаной, с мясом	180	3,03	2,96	9,65	77,33	82,610	0,041	0,051	4,670	0,027	0,953	31,823	18,865	51,630	282,130	0,005	0,000	0,140
48/373	Гуляш	60	11,29	8,56	1,13	126,58	19,500	0,025	0,071	0,315	0,000	0,690	13,972	2,400	81,930	102,810	0,003	0,000	0,001
52,85 (243,248)	Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)	110	5,96	4,60	26,04	169,38	14,100	0,155	0,084	0,000	0,065	2,924	13,057	87,653	130,937	158,779	0,001	0,003	0,076
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	605	23,47	22,83	67,70	571,48	125,66	0,27	0,24	7,89	0,20	10,03	93,42	166,37	323,89	887,65	0,10	0,01	0,37
Полдник																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
ГП	Батон, или сушки, или бублики, или баранки	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,000	0,032	0,012	0,000	0,000	0,400	4,600	6,800	17,800	27,200	0,001	0,001	0,003
	Итого	200	7,40	6,60	17,82	165,60	44,000	0,092	0,352	1,400	0,100	0,600	244,600	34,800	207,800	319,200	0,019	0,005	0,043
Ужин																			
69/359	Сельдь с луком репчатым	60	8,29	7,61	0,74	104,94	9,600	0,014	0,064	0,900	14,400	0,600	41,190	20,460	134,890	118,950	0,000	0,000	0,003
41/431	Картофель отварной	120	2,22	3,55	17,27	109,92	15,590	0,101	0,069	9,280	0,065	0,917	11,264	23,212	59,839	547,949	0,005	0,000	0,031
44/501,504,505	Чай с лимоном	180	0,21	0,05	4,71	20,09	0,475	0,002	0,009	0,883	0,000	0,722	13,427	5,688	7,801	27,473	0,000	0,000	0,237
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
	Итого	400	13,22	11,57	41,52	323,95	25,67	0,16	0,15	11,06	14,47	3,04	73,48	56,16	233,93	741,57	0,01	0,00	0,28
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
Итого за день																			
	Итого за день		54,50	51,59	188,76	1448,73	342,82	0,67	1,02	38,95	14,91	15,77	632,81	312,46	999,81	2680,11	0,25	0,02	0,89
	Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	Процент удовлетворения суточной потребности		129,76	109,76	92,99	103,48	76,181	83,750	113,444	86,549	149,090	157,710	79,101	390,576	142,831	670,027	3571,429	120,000	63,357

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя четвертая, день 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
37/121	Суп молочный с крупой	150	4,88	4,20	12,93	109,05	21,990	0,070	0,179	0,702	0,060	0,708	145,330	33,974	132,023	195,507	0,011	0,003	0,039
16/510,511	Какао с молоком	180	2,60	2,04	8,37	62,20	11,240	0,025	0,104	0,442	0,026	0,327	96,336	16,001	73,681	118,783	0,007	0,001	0,121
17/101,102	Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1,95	0,2	20,1	88,75	0	0,029	0,003	0,06	0	0,431	6,68	4,34	17,33	38,73	0,001	0,002	0,004
	Итого	367	9,43	6,44	41,40	260,00	33,230	0,124	0,286	1,204	0,086	1,466	248,346	54,315	223,034	353,020	0,019	0,006	0,164
<b>2 завтрак</b>																			
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
<b>Обед</b>																			
79/ТТК	Салат "Овощная мозайка"	40	0,59	3,07	3,12	42,62	110,553	0,022	0,016	2,135	0,000	0,252	7,035	7,707	17,469	89,954	0,001	0,000	0,009
47/133	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180	2,98	2,95	7,90	70,03	105,150	0,040	0,049	6,168	0,027	0,801	31,591	17,519	48,018	268,596	0,005	0,001	0,130
81/351	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	8,39	4,99	8,15	111,08	14,380	0,076	0,084	0,322	0,236	0,746	35,658	24,321	116,062	179,529	0,055	0,009	0,254
32/434	Картофельное пюре	120	2,40	2,62	15,91	96,83	12,180	0,093	0,080	8,248	0,044	0,819	27,562	22,481	65,563	502,117	0,006	0,001	0,030
7/527	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,013	12,594	51,737	13,32	0,001	0,011	0,165	0	0,609	23,293	10,24	12,272	92,255	0	0	0,165
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	615	16,79	13,96	64,01	449,55	255,58	0,27	0,25	17,04	0,31	3,97	131,74	88,37	287,53	1175,00	0,07	0,01	0,60
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
75/574	Крендель сахарный	50	3,76	5,37	25,69	166,13	26,460	0,044	0,046	0,052	0,182	0,446	18,835	5,950	40,438	51,236	0,002	0,002	0,004
	Итого	230	9,56	11,77	33,69	284,13	70,460	0,104	0,386	1,452	0,282	0,646	258,835	33,950	230,438	343,236	0,020	0,006	0,044
<b>Ужин</b>																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,000	0,008	0,008	2,000	0,000	0,240	9,200	5,600	9,600	56,400	0,000	0,000	0,000
1/371	Капуста, тушенная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87	71,340	0,058	0,103	25,170	0,000	1,860	62,490	30,640	114,890	487,540	0,007	0,004	0,040
33/538	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	7,90	34,51	0,081	0,008	0,020	97,500	0,000	0,210	13,679	3,105	1,206	0,125	0,000	0,000	0,193
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,000	0,028	0,001	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,001	0,001	0,004
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	415	13,60	9,39	37,71	292,33	73,42	0,12	0,14	124,67	0,00	3,17	93,97	46,85	160,35	595,92	0,01	0,01	0,24
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		49,78	41,96	186,61	1333,02	437,69	0,65	1,08	154,36	0,68	11,54	759,93	233,14	914,60	2745,44	0,24	0,03	1,06
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		118,52	89,29	91,93	95,22	97,265	80,625	119,667	343,031	6,750	115,360	94,991	291,423	130,657	686,361	3414,286	206,667	75,500

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
Неделя четвертая, день 3																			
Завтрак																			
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4,15	3,68	15,29	110,91	18,370	0,071	0,126	1,205	0,052	0,730	109,980	22,802	105,144	181,853	0,009	0,002	0,035
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	2,42	1,91	9,56	65,13	11,220	0,031	0,104	0,442	0,026	0,165	94,570	15,190	76,243	143,926	0,007	0,003	0,092
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,93	4,42	14,94	115,64	33,550	0,037	0,033	0,045	0,076	0,367	21,540	6,270	41,510	38,730	0,002	0,005	0,008
	Итого	354	10,50	10,01	39,79	291,68	63,14	0,14	0,26	1,69	0,15	1,26	226,09	44,26	222,90	364,51	0,02	0,01	0,14
2 завтрак																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	160	4,16	4,8	6,85	87,23	35,2	0,064	0,272	1,12	0,048	0,16	192	22,4	144	233,6	0,015	0,003	0,032
	Итого	160	4,16	4,80	6,85	87,23	35,200	0,064	0,272	1,120	0,048	0,160	192,000	22,400	144,000	233,600	0,015	0,003	0,032
Обед																			
35/ТТК	Салат "Океан" ( с кальмарами)	40	7,67	5,58	1,42	86,61	12,480	0,059	0,058	1,034	0,176	0,611	20,080	32,527	102,943	113,932	0,105	0,018	0,006
59/149,150	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180	5,41	2,60	12,24	94,04	78,198	0,048	0,056	3,200	0,026	1,307	24,809	21,800	63,156	283,405	0,002	0,000	0,125
60/176	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
70/325	Азу	60	8,81	8,43	2,62	121,68	5,100	0,031	0,064	1,420	0,000	1,310	10,572	13,024	88,958	170,878	0,003	0,000	0,029
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,65	2,25	21,48	120,94	710,100	0,064	0,048	2,460	0,039	0,838	28,548	26,369	54,625	155,496	0,003	0,000	0,173
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,12	0,08	12,14	50,67	1,280	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	605	27,78	19,26	66,24	551,19	807,16	0,24	0,24	10,51	0,24	4,90	103,41	102,33	343,75	781,48	0,12	0,02	0,48
Полдник																			
25/501,502,503	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	4,57	19,33	0,415	0,001	0,008	0,083	0,000	0,696	11,880	5,209	6,844	20,709	0,000	0,000	0,241
81/596	Творожники песочные	50	5,67	7,41	21,26	174,42	37,520	0,035	0,072	0,035	0,246	0,444	32,771	6,934	59,534	46,961	0,002	0,007	0,008
	Итого	230	5,84	7,45	25,83	193,75	37,935	0,036	0,080	0,118	0,246	1,140	44,651	12,143	66,378	67,670	0,002	0,007	0,249
Ужин																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,000	0,008	0,008	2,000	0,000	0,240	9,200	5,600	9,600	56,400	0,000	0,000	0,000
82/355	Тефтели рыбные	60	7,44	3,85	4,77	83,48	10,188	0,048	0,077	0,483	0,151	0,458	43,226	23,460	112,574	183,754	0,054	0,007	0,248
32/434	Картофельное пюре	120	2,40	2,62	15,91	96,83	12,180	0,093	0,080	8,248	0,044	0,819	27,562	22,481	65,563	502,117	0,006	0,001	0,030
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	420	12,94	6,89	35,54	259,91	114,37	0,22	0,23	28,73	0,20	3,36	96,19	77,14	263,74	1202,87	0,06	0,01	0,29
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		61,22	48,41	174,25	1383,76	1057,80	0,70	1,08	42,18	0,88	10,90	673,38	258,94	1043,01	2650,40	0,33	0,05	1,18
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		145,77	103,00	85,84	98,84	235,067	87,375	119,556	93,722	8,840	109,040	84,172	323,673	149,001	662,601	4728,571	326,667	84,571

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя четвертая, день 4</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1,17	0,07	2,37	14,76	12	0,032	0,016	1,6	0	0,244	7,04	7,308	21,576	32,868	0	0,001	0,002
16/510,511	Какао с молоком	180	2,60	2,04	8,37	62,20	11,240	0,025	0,104	0,442	0,026	0,327	96,336	16,001	73,681	118,783	0,007	0,001	0,121
27/99,100	Бутерброд с маслом	26	1,57	4,45	9,92	85,82	27,000	0,023	0,007	0,000	0,078	0,232	5,440	2,800	14,800	20,160	0,001	0,001	0,003
	Итого	396	16,86	18,08	24,30	327,12	192,38	0,14	0,50	2,41	1,92	2,61	222,09	43,34	299,63	350,24	0,03	0,03	0,18
<b>2 завтрак</b>																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
<b>Обед</b>																			
54/ТТК	Салат "Сытный"	40	1,41	2,96	1,46	38,12	14,610	0,014	0,044	1,864	0,198	0,345	11,413	4,990	25,630	62,600	0,002	0,002	0,007
107/159	Суп-уха с рыбой	180	11,38	4,78	10,96	132,39	94,210	0,124	0,099	4,367	5,668	0,771	22,555	29,197	126,985	391,685	0,025	0,021	0,327
113/284	Запеканка картофельная с мясом	132	10,64	6,16	18,33	171,34	248,178	0,134	0,159	9,580	0,183	2,227	23,091	38,841	159,616	675,039	0,010	0,016	0,071
55/527	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0,24	28,79	119,79	0,000	0,012	0,024	1,178	0,000	0,248	14,884	6,607	7,262	0,292	0,000	0,000	0,056
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014
	Итого	587	26,77	14,66	84,84	580,89	357,00	0,34	0,34	16,99	6,05	4,92	82,14	89,74	366,04	1200,77	0,04	0,04	0,48
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,900	0,010	0,012	0,000	0,000	0,450	4,800	3,000	10,800	42,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	210	6,64	7,39	31,19	224,20	44,900	0,070	0,352	1,400	0,100	0,650	244,800	31,000	200,800	334,000	0,018	0,004	0,040
<b>Ужин</b>																			
93/319	Запеканка из творога	130	26,44	9,81	18,41	267,75	50,885	0,057	0,321	0,431	0,217	0,673	218,057	30,540	276,276	173,568	0,014	0,034	0,044
2/490	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	4,700	0,006	0,038	0,100	0,005	0,020	20,700	3,400	21,900	36,500	0,001	0,000	0,003
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0,76	0,19	7,13	36,10	9,500	0,057	0,029	36,100	0,000	0,095	33,250	10,450	16,150	147,250	0,000	0,000	0,143
13/501,506,507	Чай с молоком	180	0,79	0,55	5,58	30,41	3,45	0,007	0,036	0,203	0,007	0,715	35,187	7,811	24,852	48,58	0,002	0	0,224
	Итого	415	28,71	11,40	36,67	367,06	68,54	0,13	0,42	36,83	0,23	1,50	307,19	52,20	339,18	405,90	0,02	0,03	0,41
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>D</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		80,78	51,71	182,22	1531,67	752,81	0,73	1,67	75,63	8,30	11,03	879,87	238,53	1265,50	2723,18	0,22	0,11	1,11
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		192,33	110,02	89,76	109,41	167,292	91,500	185,667	168,064	83,020	110,250	109,983	298,164	180,786	680,795	3185,714	706,667	79,143

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя четвертая, день 5</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
45/275	Каша"Дружба"	130	4,09	3,67	16,95	117,12	18,260	0,055	0,124	0,507	0,055	0,346	106,530	21,427	104,070	139,234	0,008	0,003	0,038
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	180	2,42	1,91	9,56	65,13	11,220	0,031	0,104	0,442	0,026	0,165	94,570	15,190	76,243	143,926	0,007	0,003	0,092
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	44	3,93	4,42	14,94	115,64	33,550	0,037	0,033	0,045	0,076	0,367	21,540	6,270	41,510	38,730	0,002	0,005	0,008
	Итого	354	10,44	10,00	41,45	297,89	63,030	0,123	0,261	0,994	0,157	0,878	222,640	42,887	221,823	321,890	0,017	0,011	0,138
<b>2 завтрак</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	160	4,16	4,8	6,85	87,23	35,2	0,064	0,272	1,12	0,048	0,16	192	22,4	144	233,6	0,015	0,003	0,032
	Итого	160	4,16	4,80	6,85	87,23	35,200	0,064	0,272	1,120	0,048	0,160	192,000	22,400	144,000	233,600	0,015	0,003	0,032
<b>Обед</b>																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,000	0,008	0,008	2,000	0,000	0,240	9,200	5,600	9,600	56,400	0,000	0,000	0,000
99/139	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	180	3,14	3,19	10,70	83,95	84,510	0,057	0,051	4,448	0,027	0,668	21,480	16,640	57,245	285,943	0,003	0,001	0,131
65/417	Котлеты, биточки, шницели куриные	60	8,99	9,18	5,67	141,25	23,472	0,042	0,076	0,435	0,057	0,624	25,098	10,562	81,041	114,930	0,003	0,001	0,055
52,85 (243,248)	Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)	110	5,96	4,60	26,04	169,38	14,100	0,155	0,084	0,000	0,065	2,924	13,057	87,653	130,937	158,779	0,001	0,003	0,076
20/491	Компот из ягод замороженных	180	0,09	0,03	5,15	21,21	0,000	0,003	0,003	1,080	0,000	0,109	9,904	3,889	1,727	17,903	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
	Итого	605	20,62	17,36	64,58	498,24	124,08	0,30	0,23	7,96	0,15	5,31	85,34	130,44	308,70	676,51	0,01	0,01	0,43
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	4,91	3,96	7,86	86,72	23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032
102/622,623,56 2	Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (или ягодой)	50	3,23	3,58	21,74	132,09	18,908	0,040	0,045	0,728	0,137	0,688	21,205	6,619	37,581	84,687	0,002	0,003	0,005
	Итого	230	8,14	7,54	29,60	218,81	42,668	0,092	0,261	1,664	0,191	0,845	211,285	28,543	178,521	302,811	0,016	0,006	0,037
<b>Ужин</b>																			
66/377	Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,90	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
30/452	Соус сметанный натуральный	20	0,60	3,30	1,33	37,48	15,650	0,006	0,018	0,032	0,027	0,047	15,872	1,710	11,663	20,534	0,002	0,000	0,003
90/89,90	Бутерброд с отварными мясopодуктами (языком)	40	7,47	5,28	9,84	116,76	0,000	0,041	0,049	0,000	0,000	1,084	6,880	9,840	73,160	122,920	0,003	0,001	0,023
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007
25/501,502,503	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	4,57	19,33	0,415	0,001	0,008	0,083	0,000	0,696	11,880	5,209	6,844	20,709	0,000	0,000	0,241
	Итого	410	27,22	24,92	44,70	512,47	54,17	0,16	0,26	6,68	0,39	5,33	96,64	57,41	314,59	681,04	0,02	0,01	0,34
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,04	0,66	2,25	0,27	0,12	0,00	0,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		70,58	64,62	187,18	1614,64	319,15	0,74	1,29	18,42	0,94	12,61	818,94	282,34	1169,89	2216,12	0,19	0,04	0,97
	<b>Суточная потребность</b>		42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		168,04	137,49	92,21	115,33	70,921	92,750	143,000	40,924	9,360	126,070	102,368	352,928	167,126	554,030	2757,143	246,667	69,357





## Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 1,5-3 лет

	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
	Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	г	г	г		ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Итого за 20 дней</b>	1262,11	969,60	3798,26	29129,35	25599,32	13,62	31,91	1566,00	75,68	239,87	14701,93	4836,00	21016,35	50427,73	4,57	1,11	21,74
<b>Итого за 1 дней</b>	63,11	48,48	189,91	1456,47	1279,966	0,681	1,595	78,300	3,784	11,994	735,097	241,800	1050,818	2521,387	0,229	0,056	1,087
<b>Суточная потребность</b>	42,00	47,00	203,00	1400,00	450,000	0,800	0,900	45,000	10,000	10,000	800,000	80,000	700,000	400,000	0,007	0,015	1,400
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	150,25	103,15	93,55	104,03	284,437	85,125	177,267	174,000	37,839	119,937	91,887	302,250	150,117	630,347	3265,714	370,667	77,646

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание																				
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	А		В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
			г	г	г	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
<b>Неделя первая, день 1</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
15/230	Каша манная молочная жидкая	200	5,15	4,47	22,29	150,05	22,320	0,054	0,137	0,398	0,072	0,308	119,780	17,132	100,989	154,278	0,008	0,002	0,083	
36/513,514	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,57	2,94	25,89	140,52	15,980	0,029	0,131	0,340	0,017	0,177	112,399	17,806	86,064	173,109	0,002	0,002	0,150	
27(99,100)83(12)	Бутерброд с маслом или бутерброд с маслом и красной икрой (50/6/12)	31	1,95	4,49	12,38	97,57	27,000	0,028	0,007	0,000	0,078	0,287	6,440	3,500	18,050	24,810	0,001	0,002	0,004	
	Итого	431	9,67	11,90	60,56	388,14	65,300	0,111	0,275	0,738	0,167	0,772	238,619	38,438	205,103	352,197	0,011	0,006	0,237	
<b>2 завтрак</b>																				
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000	
<b>Обед</b>																				
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000	
5/144	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200	3,43	3,80	8,67	82,57	112,593	0,053	0,056	10,264	0,004	0,719	35,643	18,818	52,712	322,793	0,004	0,001	0,152	
6/375	Плов с мясом	200	19,24	15,6	36,36	362,53	201	0,072	0,127	0,96	0,044	1,556	34,136	31,832	193,18	221,578	0,006	0,007	0,111	
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003	
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009	
	Итого	695	25,95	19,95	81,91	613,45	317,53	0,18	0,21	16,42	0,05	3,62	104,75	68,26	301,80	686,58	0,01	0,01	0,43	
<b>Полдник</b>																				
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356	26,4	0,058	0,24	1,04	0,06	0,174	211,2	24,36	156,6	242,36	0,016	0,003	0,036	
ГП	Батон, или сушки, или бублики, или баранки	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,000	0,080	0,030	0,000	0,000	1,000	11,500	17,000	44,500	68,000	0,003	0,003	0,008	
	Итого	250	9,46	4,90	33,28	215,36	26,400	0,138	0,270	1,040	0,060	1,174	222,700	41,360	201,100	310,360	0,019	0,006	0,044	
<b>Ужин</b>																				
76/82	Винегрет овощной	60	0,65	4,06	3,01	51,32	76,685	0,030	0,021	3,135	0,000	0,441	12,146	10,785	25,820	127,016	0,002	0,000	0,011	
82/355	Тефтели рыбные	70	8,68	4,49	5,57	97,39	11,890	0,056	0,090	0,564	0,176	0,535	50,431	27,370	131,337	214,379	0,063	0,008	0,290	
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	15,230	0,117	0,100	10,310	0,055	1,023	34,453	28,101	81,954	627,646	0,008	0,001	0,038	
44/501,504,505	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	5,65	24,11	0,572	0,002	0,011	1,060	0,000	0,869	15,244	6,662	9,393	33,067	0,000	0,000	0,266	
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009	
	Итого	505	13,81	12,14	45,32	346,36	104,38	0,23	0,23	15,07	0,23	3,59	116,77	77,92	271,50	1037,86	0,08	0,01	0,61	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>	
	<b>Итого за день</b>		60,69	49,08	226,29	1595,71	603,61	0,71	1,04	51,27	0,51	10,56	713,85	248,68	1040,86	2819,44	0,32	0,03	1,33	
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		112,39	81,80	86,70	88,65	120,722	79,222	103,500	102,542	5,060	105,610	79,316	124,338	130,107	469,907	318,000	170,000	66,350	

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя первая, день 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
37/121	Суп молочный с крупой	200	6,51	5,60	17,24	145,40	29,320	0,093	0,239	0,936	0,080	0,944	193,773	45,299	176,031	260,676	0,015	0,004	0,052
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142
17/101,102	Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1,95	0,20	20,10	88,75	0,000	0,029	0,003	0,060	0,000	0,431	6,680	4,340	17,330	38,730	0,001	0,002	0,004
	Итого	437	11,12	7,87	46,64	300,61	40,570	0,148	0,346	1,438	0,106	1,753	298,079	66,765	268,467	421,345	0,023	0,007	0,198
<b>2 завтрак</b>																			
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
<b>Обед</b>																			
58/58	Салат из свеклы с чесноком и сыром	30	1,22	2,92	2,95	43,11	9,080	0,007	0,021	1,509	0,029	0,480	38,530	8,134	29,049	90,368	0,002	0,001	0,006
19/101	Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	200	5,94	4,03	15,21	120,94	142,489	0,100	0,133	7,920	0,399	1,251	30,807	27,618	98,391	504,832	0,008	0,007	0,153
103/284	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	153	10,69	5,78	23,48	188,68	2498,820	0,221	0,877	16,993	0,675	3,943	25,396	41,450	208,000	765,938	0,009	0,016	0,138
7/527	Компот из сухофруктов	200	0,372	0,016	15,113	62,085	15,984	0,001	0,013	0,198	0	0,73	27,166	12,128	14,726	1110,71	0	0	0,181
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	628	20,97	13,16	77,79	514,32	2666,37	0,37	1,05	26,62	1,10	7,35	130,40	97,13	386,17	2526,19	0,02	0,03	0,49
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356	26,4	0,058	0,24	1,04	0,06	0,174	211,2	24,36	156,6	242,36	0,016	0,003	0,036
106/558,559	"Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	60	4,06	2,94	31,11	167,14	16,056	0,048	0,049	0,094	0,131	0,599	22,971	7,385	44,257	69,853	0,002	0,003	0,004
	Итого	260	9,52	7,34	39,84	263,50	42,456	0,106	0,289	1,134	0,191	0,773	234,171	31,745	200,857	312,213	0,018	0,006	0,040
<b>Ужин</b>																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
1/371	Капуста, тушенная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87	71,340	0,058	0,103	25,170	0,000	1,860	62,490	30,640	114,890	487,540	0,007	0,004	0,040
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42	0,097	0,009	0,023	117,000	0,000	0,252	15,484	3,537	1,446	0,149	0,000	0,000	0,212
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	455	14,36	9,51	44,16	322,79	73,94	0,13	0,15	144,67	0,00	3,47	99,97	50,38	170,84	621,84	0,01	0,01	0,27
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		56,37	38,28	218,23	1448,21	2828,34	0,79	1,85	183,86	1,40	15,69	797,02	256,12	1041,08	4160,04	0,28	0,05	1,00
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		104,39	63,80	83,61	80,46	565,667	88,000	185,300	367,724	14,000	156,870	88,558	128,059	130,135	693,340	275,000	235,000	50,100

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя первая, день 3</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5,74	5,52	25,09	173,02	28,615	0,058	0,195	0,800	0,086	0,348	166,131	29,045	151,382	206,323	0,012	0,006	0,065
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	Итого	453	13,21	11,92	53,28	373,80	73,79	0,14	0,34	1,31	0,19	0,97	290,91	53,09	283,66	406,20	0,02	0,02	0,18
<b>2 завтрак</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
	Итого	180	5,80	6,40	8,00	118,00	44,000	0,060	0,340	1,400	0,100	0,200	240,000	28,000	190,000	292,000	0,018	0,004	0,040
<b>Обед</b>																			
35/ТТК	Салат "Океан" ( с кальмарами)	60	11,51	8,37	2,13	129,92	18,720	0,089	0,087	1,551	0,264	0,917	30,120	48,791	154,415	170,898	0,158	0,027	0,009
108/101	Суп картофельный с крупой со сметаной, с мясом	200	3,65	2,85	11,41	85,85	103,360	0,072	0,066	5,009	0,042	1,016	21,259	24,447	68,122	332,100	0,004	0,004	0,153
40/409	Птица отварная	70	16,59	1,05	0,07	79,80	11,900	0,034	0,130	0,000	0,210	0,602	7,770	17,500	128,100	156,800	0,000	0,015	0,000
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,98	3,07	29,29	164,92	968,318	0,087	0,065	3,355	0,053	1,143	38,929	35,958	74,489	212,040	0,004	0,000	0,236
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	725	39,61	15,84	78,93	622,34	1103,74	0,33	0,36	12,62	0,57	4,72	121,55	137,31	469,04	943,55	0,17	0,05	0,57
<b>Полдник</b>																			
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,000	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,000	0,000	0,274
92/561,632	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом	60	6,67	7,27	29,82	177,80	20,292	0,050	0,077	0,393	0,585	0,566	18,252	9,789	75,418	95,039	0,009	0,003	0,069
	Итого	260	6,87	7,32	35,31	201,01	20,79	0,05	0,08	0,49	0,59	1,40	31,81	15,91	83,66	119,99	0,01	0,00	0,34
<b>Ужин</b>																			
67/158	Кукуруза с яйцом и луком	60	2,63	6,15	4,26	82,95	23,400	0,015	0,069	0,900	0,330	0,476	22,347	6,420	40,859	66,297	0,003	0,005	0,015
66/377	Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,90	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
20/491	Компот из ягод замороженных	200	0,094	0,035	6,122	25,183	0,000	0,003	0,003	1,200	0,000	0,122	11,030	4,324	1,919	19,903	0,000	0,000	0,175
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	465	24,24	22,78	56,34	528,03	61,50	0,17	0,26	8,66	0,69	4,57	102,28	56,59	289,80	638,13	0,02	0,02	0,27
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		89,72	64,25	231,87	1843,17	1303,82	0,75	1,39	24,48	2,14	12,01	804,96	292,00	1319,91	2400,31	0,43	0,09	1,40
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		166,16	107,09	88,84	102,40	260,763	83,000	138,700	48,950	21,360	120,070	89,440	146,000	164,989	400,052	433,000	435,000	69,950

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя первая, день 4</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,46	0,09	2,96	18,45	15	0,04	0,02	2	0	0,305	8,8	9,135	26,97	41,085	0	0,001	0,003
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142
27/99,100	Бутерброд с маслом	31	1,95	4,49	12,38	97,57	27,000	0,028	0,007	0,000	0,078	0,287	6,440	3,500	18,050	24,810	0,001	0,002	0,004
	Итого	431	17,59	18,17	28,28	346,82	195,39	0,16	0,51	2,81	1,92	2,78	226,14	46,99	309,70	366,27	0,03	0,03	0,20
<b>2 завтрак</b>																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
<b>Обед</b>																			
28 (11)	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,43	9,47	3,60	105,41	12,260	0,012	0,033	0,750	0,165	6,945	22,755	73,260	37,995	429,240	0,128	0,002	0,006
107/159	Суп-уха с рыбой	180	11,38	4,78	10,96	132,39	94,210	0,124	0,099	4,367	5,668	0,771	22,555	29,197	126,985	391,685	0,025	0,021	0,327
57/ТТК	Суфле из субпродуктов	70	14,35	9,12	6,62	165,92	3542,000	0,173	1,303	10,124	1,171	4,677	36,728	17,227	239,877	228,940	0,008	0,028	0,158
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	15,230	0,117	0,100	10,310	0,055	1,023	34,453	28,101	81,954	627,646	0,008	0,001	0,038
74/699	Лимонный напиток	200	0,14	0,01	15,88	64,17	0,192	0,005	0,003	2,560	0,000	0,130	15,513	3,593	3,068	22,070	0,000	0,001	0,196
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,000	0,045	0,015	0,000	0,000	1,450	9,000	10,000	46,000	71,500	0,003	0,003	0,018
	Итого	730	34,26	27,32	89,19	740,93	3663,89	0,50	1,55	28,11	7,06	15,22	145,00	164,18	548,88	1789,68	0,17	0,06	0,75
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356	26,4	0,058	0,24	1,04	0,06	0,174	211,2	24,36	156,6	242,36	0,016	0,003	0,036
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	1,650	0,017	0,022	0,000	0,000	0,825	8,800	5,500	19,800	77,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	255	7,00	6,22	51,25	291,06	28,050	0,075	0,262	1,040	0,060	0,999	220,000	29,860	176,400	319,360	0,016	0,003	0,036
<b>Ужин</b>																			
62/326	Сырники из творога	200	40,39	12,55	34,28	411,63	61,760	0,091	0,425	0,373	0,272	1,117	278,333	41,787	389,789	209,757	0,016	0,052	0,056
2/490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	7,050	0,009	0,057	0,150	0,008	0,030	46,050	5,100	32,850	54,750	0,001	0,000	0,005
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
13/501,506,507	Чай с молоком	200	0,88	0,60	6,58	35,25	3,800	0,008	0,040	0,230	0,008	0,859	38,892	8,950	27,820	55,244	0,002	0,000	0,257
	Итого	515	42,75	14,83	58,99	543,08	77,61	0,14	0,54	10,75	0,29	4,21	379,28	64,84	461,46	597,75	0,02	0,05	0,33
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		103,40	66,72	232,93	1954,28	4054,94	0,92	2,92	60,71	9,33	24,60	1001,42	328,56	1557,79	3505,51	0,44	0,14	1,31
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		191,49	111,20	89,24	108,57	810,988	102,556	291,800	121,420	93,310	246,020	111,269	164,281	194,723	584,252	438,000	695,000	65,400

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя первая, день 5</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
45/275	Каша "Дружба"	200	6,29	5,64	26,07	180,18	28,098	0,085	0,191	0,780	0,084	0,533	163,892	32,964	160,107	214,206	0,013	0,005	0,059
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>13,76</b>	<b>12,04</b>	<b>54,26</b>	<b>380,96</b>	<b>73,268</b>	<b>0,162</b>	<b>0,340</b>	<b>1,287</b>	<b>0,186</b>	<b>1,150</b>	<b>288,674</b>	<b>57,009</b>	<b>292,385</b>	<b>414,078</b>	<b>0,022</b>	<b>0,014</b>	<b>0,177</b>
<b>2 завтрак</b>																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>1,80</b>	<b>0,18</b>	<b>5,22</b>	<b>32,40</b>	<b>90,000</b>	<b>0,054</b>	<b>0,054</b>	<b>18,000</b>	<b>0,000</b>	<b>1,260</b>	<b>12,600</b>	<b>21,600</b>	<b>57,600</b>	<b>432,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																			
46/27	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1,05	4,02	3,51	54,48	440,100	0,032	0,029	1,563	0,000	0,348	12,285	15,788	28,704	77,265	0,002	0,000	0,018
59/149,150	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,01	2,89	13,60	104,49	86,887	0,053	0,062	3,556	0,029	1,452	27,566	24,222	70,173	314,894	0,002	0,000	0,139
60/176	Гренки из пшеничного хлеба	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,000	0,028	0,002	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,002	0,002	0,003
42/343	Рыба по-польски	70	12,33	5,92	5,15	123,17	36,204	0,070	0,141	0,186	0,559	0,930	45,203	33,165	172,799	253,103	0,083	0,014	0,378
21/421	Рис отварной с овощами	150	3,65	4,73	33,45	190,89	320,319	0,045	0,040	1,664	0,089	0,713	25,659	33,148	80,182	125,123	0,002	0,007	0,272
109/527	Компот из сухофруктов (кураги и изюма)	200	0,635	0,063	15,015	63,168	31,806	0,016	0	0,144	0	0,503	27,958	36,792	21,46	190,41	0	0	0,204
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,000	0,045	0,015	0,000	0,000	1,450	9,000	10,000	46,000	71,500	0,003	0,003	0,018
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>28,03</b>	<b>18,32</b>	<b>105,43</b>	<b>699,95</b>	<b>915,32</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>7,11</b>	<b>0,68</b>	<b>5,67</b>	<b>152,67</b>	<b>156,62</b>	<b>435,57</b>	<b>1055,55</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>1,03</b>
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356	26,4	0,058	0,24	1,04	0,06	0,174	211,2	24,36	156,6	242,36	0,016	0,003	0,036
23/583	Сушка на сметане	60	5,47	5,14	35,04	208,24	28,170	0,059	2,453	0,031	0,176	0,629	25,154	8,003	52,289	68,714	0,002	0,004	0,006
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>10,93</b>	<b>9,54</b>	<b>43,77</b>	<b>304,60</b>	<b>54,570</b>	<b>0,117</b>	<b>2,693</b>	<b>1,071</b>	<b>0,236</b>	<b>0,803</b>	<b>236,354</b>	<b>32,363</b>	<b>208,889</b>	<b>311,074</b>	<b>0,018</b>	<b>0,007</b>	<b>0,042</b>
<b>Ужин</b>																			
84/201,363	Рагу из овощей с мясом	200	10,44	10,56	16,89	204,25	430,472	0,115	0,157	33,707	0,093	2,404	89,677	52,072	158,735	772,099	0,011	0,016	0,093
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,000	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,000	0,000	0,274
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>13,32</b>	<b>11,25</b>	<b>46,94</b>	<b>344,96</b>	<b>435,972</b>	<b>0,180</b>	<b>0,179</b>	<b>43,807</b>	<b>0,093</b>	<b>5,772</b>	<b>125,236</b>	<b>71,395</b>	<b>197,480</b>	<b>1102,948</b>	<b>0,014</b>	<b>0,017</b>	<b>0,380</b>
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
	<b>Итого за день</b>		<b>67,84</b>	<b>51,33</b>	<b>255,62</b>	<b>1762,86</b>	<b>1569,13</b>	<b>0,80</b>	<b>3,56</b>	<b>71,28</b>	<b>1,19</b>	<b>14,80</b>	<b>833,94</b>	<b>340,08</b>	<b>1195,67</b>	<b>3316,10</b>	<b>0,35</b>	<b>0,06</b>	<b>1,63</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>500,000</b>	<b>0,900</b>	<b>1,000</b>	<b>50,000</b>	<b>10,000</b>	<b>10,000</b>	<b>900,000</b>	<b>200,000</b>	<b>800,000</b>	<b>600,000</b>	<b>0,100</b>	<b>0,020</b>	<b>2,000</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>125,62</b>	<b>85,56</b>	<b>97,94</b>	<b>97,94</b>	<b>313,825</b>	<b>89,111</b>	<b>355,500</b>	<b>142,556</b>	<b>11,920</b>	<b>148,010</b>	<b>92,659</b>	<b>170,041</b>	<b>149,459</b>	<b>552,683</b>	<b>348,000</b>	<b>320,000</b>	<b>81,550</b>





Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание																			
№ ТК (ТТК)/№ реч.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
Вторая неделя, день 1																			
Завтрак																			
110/232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,09	4,47	28,22	177,51	21,308	0,122	0,152	0,512	0,069	1,546	119,903	31,043	162,823	190,826	0,008	0,023	0,077
36/513,514	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,57	2,94	25,89	140,52	15,980	0,029	0,131	0,340	0,017	0,177	112,399	17,806	86,064	173,109	0,002	0,002	0,150
27/99,100	Бутерброд с маслом	51	3,47	4,65	22,22	144,57	27,000	0,050	0,008	0,000	0,078	0,507	10,440	6,300	31,050	43,410	0,001	0,003	0,007
Итого		451	12,13	12,06	76,33	462,60	64,288	0,201	0,291	0,852	0,164	2,230	242,742	55,149	279,937	407,345	0,011	0,028	0,234
2 завтрак																			
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
Итого		100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
Обед																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
53/151	Суп картофельный с клецками, с мясом	200	4,39	3,48	14,46	106,67	92,253	0,059	0,063	3,263	0,081	0,652	30,873	14,830	59,497	229,144	0,003	0,001	0,137
48/373	Гуляш	70	13,17	9,98	1,32	147,67	22,750	0,029	0,083	0,368	0,000	0,805	16,300	2,800	95,585	119,945	0,004	0,000	0,001
52,85 (243,248)	Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)	150	8,12	6,27	35,50	230,98	19,228	0,211	0,114	0,000	0,089	3,988	17,805	119,527	178,551	216,517	0,001	0,005	0,104
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
Итого		715	28,96	20,28	88,16	653,67	138,17	0,36	0,28	8,83	0,17	6,79	99,95	154,77	389,54	707,81	0,01	0,01	0,41
Полдник																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	1,650	0,017	0,022	0,000	0,000	0,825	8,800	5,500	19,800	77,000	0,000	0,000	0,000
Итого		255	7,94	8,93	51,41	325,81	50,540	0,084	0,400	1,560	0,111	1,047	275,467	36,611	230,911	401,440	0,020	0,004	0,044
Ужин																			
69/359	Сельдь с луком репчатым	70	9,67	8,88	0,87	122,43	11,200	0,017	0,074	1,050	16,800	0,700	48,055	23,870	157,371	138,775	0,000	0,000	0,004
41/431	Картофель отварной	150	2,78	4,44	21,59	137,40	19,487	0,126	0,087	11,600	0,081	1,146	14,080	29,015	74,799	684,936	0,006	0,000	0,039
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
Итого		455	17,76	13,99	53,64	415,23	120,69	0,25	0,22	30,65	16,88	4,16	85,24	83,69	332,27	1319,36	0,01	0,00	0,06
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
<b>Итого за день</b>			67,19	55,66	279,34	1904,31	378,69	0,93	1,22	51,89	17,33	16,57	737,80	340,31	1247,41	3114,41	0,25	0,04	0,75
<b>Суточная потребность</b>			54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>			124,43	92,77	107,02	105,79	75,737	102,778	121,800	103,786	173,260	165,700	81,977	170,156	155,926	519,068	253,000	220,000	37,700

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Вторая неделя, день 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
37/121	Суп молочный с крупой	200	6,51	5,60	17,24	145,40	29,320	0,093	0,239	0,936	0,080	0,944	193,773	45,299	176,031	260,676	0,015	0,004	0,052
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142
17/101,102	Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1,95	0,20	20,10	88,75	0,000	0,029	0,003	0,060	0,000	0,431	6,680	4,340	17,330	38,730	0,001	0,002	0,004
	<b>Итого</b>	437	11,12	7,87	46,64	300,61	40,570	0,148	0,346	1,438	0,106	1,753	298,079	66,765	268,467	421,345	0,023	0,007	0,198
<b>2 завтрак</b>																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	<b>Итого</b>	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
<b>Обед</b>																			
72/121	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	76,500	0,012	0,025	3,500	0,000	1,550	20,500	7,500	18,500	157,500	0,000	0,000	0,000
47/133	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3,31	3,28	8,78	77,81	116,833	0,044	0,054	6,856	0,030	0,890	35,101	19,466	53,353	298,440	0,006	0,001	0,144
113/284	Запеканка картофельная с мясом	153	12,33	7,14	21,25	198,60	287,661	0,155	0,184	11,104	0,212	2,581	26,765	45,020	185,009	782,432	0,012	0,019	0,082
7/527	Компот из сухофруктов	200	0,372	0,016	15,113	62,085	15,984	0,001	0,013	0,198	0	0,73	27,166	12,128	14,726	1110,71	0	0	0,181
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	50	2,46	0,50	22,40	105,00	0,000	0,046	0,016	0,000	0,000	1,450	9,000	10,000	46,000	71,500	0,004	0,004	0,018
	<b>Итого</b>	673	20,94	15,55	81,23	549,99	496,98	0,28	0,29	21,66	0,24	7,42	122,53	96,91	330,59	2439,18	0,02	0,03	0,43
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
111/569	Шанежка наливная	70	5,60	4,80	31,30	190,86	23,318	0,067	0,066	0,118	0,113	0,588	39,052	10,023	62,910	88,179	0,003	0,003	0,007
	<b>Итого</b>	270	12,00	11,91	40,19	321,97	72,208	0,134	0,444	1,678	0,224	0,810	305,719	41,134	274,021	412,619	0,023	0,007	0,051
<b>Ужин</b>																			
100/331	Вареники ленивые с маслом сливочным	180	55,87	9,56	42,47	371,35	51,295	0,088	0,302	0,239	0,312	1,094	185,170	30,541	276,489	164,228	0,011	0,036	0,039
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42	0,097	0,009	0,023	117,000	0,000	0,252	15,484	3,537	1,446	0,149	0,000	0,000	0,212
14/118	Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	<b>Итого</b>	480	56,56	10,09	61,75	459,77	56,39	0,13	0,35	127,24	0,31	3,55	216,65	43,08	288,94	442,38	0,01	0,04	0,26
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		102,42	45,60	235,03	1664,74	756,15	0,74	1,48	170,01	0,88	14,94	973,98	270,59	1223,36	4147,97	0,28	0,08	0,94
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		189,67	75,99	90,05	92,49	151,230	82,556	148,200	340,026	8,840	149,350	108,220	135,296	152,920	691,328	282,000	375,000	46,800

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Вторая неделя, день 3</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
56/266	Каша"Рябчик"	200	6,45	5,52	23,37	169,05	27,327	0,097	0,201	0,784	0,080	0,863	164,733	41,621	165,859	228,849	0,012	0,004	0,057
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	Итого	453	13,92	11,92	51,56	369,83	72,497	0,174	0,350	1,291	0,182	1,480	289,515	65,666	298,137	428,721	0,021	0,013	0,175
<b>2 завтрак</b>																			
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)l	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
<b>Обед</b>																			
71/59	Салат "Рубин"	60	0,93	4,61	11,12	90,56	1,518	0,017	0,026	2,040	0,000	0,927	24,741	35,540	30,206	212,793	0,003	0,000	0,023
19/101	Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	200	5,94	4,03	15,21	120,94	142,489	0,100	0,133	7,920	0,399	1,251	30,807	27,618	98,391	504,832	0,008	0,007	0,153
40/409	Птица отварная	70	16,59	1,05	0,07	79,80	11,900	0,034	0,130	0,000	0,210	0,602	7,770	17,500	128,100	156,800	0,000	0,015	0,000
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,98	3,07	29,29	164,92	968,318	0,087	0,065	3,355	0,053	1,143	38,929	35,958	74,489	212,040	0,004	0,000	0,236
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	725	31,32	13,26	91,72	618,07	1125,67	0,29	0,37	16,02	0,66	4,97	125,72	127,23	375,10	1158,17	0,02	0,03	0,58
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
95/583	Манник со сгущенным молоком	90	7,58	9,27	47,77	305,02	53,023	0,067	0,181	0,344	0,258	0,646	125,089	19,288	123,595	188,064	0,006	0,004	0,025
	Итого	290	13,98	16,38	56,66	436,13	101,913	0,134	0,559	1,904	0,369	0,868	391,756	50,399	334,706	512,504	0,026	0,008	0,069
<b>Ужин</b>																			
31/386(88/395)	Котлеты,биточки, шницели из говядины (или тефтели из говядины)	70	12,46	14,13	6,13	201,29	9,128	0,053	0,122	0,305	0,108	1,791	25,340	16,719	135,405	225,551	0,006	0,003	0,043
24/201	Рагу из овощей	130	2,35	1,86	13,29	79,41	158,8	0,076	0,063	14,625	0,033	0,914	34,513	25,545	57,628	463,638	0,005	0,001	0,071
44/501,504,505	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	5,65	24,11	0,572	0,002	0,011	1,060	0,000	0,869	15,244	6,662	9,393	33,067	0,000	0,000	0,266
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	455	18,57	16,54	51,03	427,81	168,50	0,19	0,21	15,99	0,14	4,63	85,60	58,13	244,93	785,91	0,01	0,01	0,39
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		78,19	58,50	260,77	1898,84	1473,58	0,81	1,50	45,20	1,35	14,29	926,99	311,52	1267,61	3163,75	0,28	0,05	1,23
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		144,80	97,50	99,91	105,49	294,715	90,111	150,100	90,400	13,540	142,870	102,999	155,758	158,452	527,292	281,000	265,000	61,350

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Вторая неделя, день 4</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,46	0,09	2,96	18,45	15	0,04	0,02	2	0	0,305	8,8	9,135	26,97	41,085	0	0,001	0,003
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142
27/99,100	Бутерброд с маслом	31	1,95	4,49	12,38	97,57	27,000	0,028	0,007	0,000	0,078	0,287	6,440	3,500	18,050	24,810	0,001	0,002	0,004
	Итого	431	17,59	18,17	28,28	346,82	195,39	0,16	0,51	2,81	1,92	2,78	226,14	46,99	309,70	366,27	0,03	0,03	0,20
<b>2 завтрак</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
	Итого	180	5,80	6,40	8,00	118,00	44,000	0,060	0,340	1,400	0,100	0,200	240,000	28,000	190,000	292,000	0,018	0,004	0,040
<b>Обед</b>																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
80/152	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200	3,85	2,69	14,79	98,78	126,440	0,070	0,054	5,133	0,026	0,781	19,470	18,354	56,543	322,990	0,003	0,000	0,151
73/374	Жаркое по-домашнему	200	12,89	11,83	18,76	233,01	357,120	0,131	0,144	10,080	0,000	1,721	31,843	34,236	148,333	664,327	0,009	0,000	0,045
74/699	Лимонный напиток	200	0,14	0,01	15,88	64,17	0,192	0,005	0,003	2,560	0,000	0,130	15,513	3,593	3,068	22,070	0,000	0,001	0,196
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,000	0,045	0,015	0,000	0,000	1,450	9,000	10,000	46,000	71,500	0,003	0,003	0,018
	Итого	720	21,25	15,24	82,52	554,46	486,25	0,28	0,23	20,27	0,03	4,60	91,33	75,98	278,94	1169,99	0,02	0,01	0,41
<b>Полдник</b>																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	100,000	0,060	0,060	20,000	0,000	1,400	14,000	24,000	64,000	480,000	0,000	0,000	0,000
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	1,650	0,017	0,022	0,000	0,000	0,825	8,800	5,500	19,800	77,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	255	3,54	2,02	48,32	230,70	101,650	0,077	0,082	20,000	0,000	2,225	22,800	29,500	83,800	557,000	0,000	0,000	0,000
<b>Ужин</b>																			
93/319	Запеканка из творога	180	36,64	13,79	25,03	371,06	71,482	0,079	0,445	0,598	0,304	0,931	302,314	42,294	382,918	240,346	0,019	0,047	0,061
2/490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	7,050	0,009	0,057	0,150	0,008	0,030	46,050	5,100	32,850	54,750	0,001	0,000	0,005
14/118	Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
13/501,506,507	Чай с молоком	200	0,88	0,60	6,58	35,25	3,800	0,008	0,040	0,230	0,008	0,859	38,892	8,950	27,820	55,244	0,002	0,000	0,257
	Итого	495	39,00	16,07	49,74	502,51	87,33	0,13	0,56	10,98	0,32	4,02	403,26	65,34	454,59	628,34	0,02	0,05	0,33
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
<b>Итого за день</b>			87,18	57,90	216,86	1752,49	914,62	0,70	1,72	55,46	2,37	13,97	1001,92	246,91	1320,78	3014,04	0,29	0,08	0,98
<b>Суточная потребность</b>			54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>			161,44	96,51	83,09	97,36	182,925	78,222	171,700	110,914	23,700	139,680	111,325	123,457	165,098	502,341	286,000	415,000	49,200

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Вторая неделя, день 5</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
45/275	Каша "Дружба"	200	6,29	5,64	26,07	180,18	28,098	0,085	0,191	0,780	0,084	0,533	163,892	32,964	160,107	214,206	0,013	0,005	0,059
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>13,76</b>	<b>12,04</b>	<b>54,26</b>	<b>380,96</b>	<b>73,268</b>	<b>0,162</b>	<b>0,340</b>	<b>1,287</b>	<b>0,186</b>	<b>1,150</b>	<b>288,674</b>	<b>57,009</b>	<b>292,385</b>	<b>414,078</b>	<b>0,022</b>	<b>0,014</b>	<b>0,177</b>
<b>2 завтрак</b>																			
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	<b>Итого</b>	<b>130</b>	<b>3,38</b>	<b>3,7</b>	<b>5,56</b>	<b>69,37</b>	<b>28,6</b>	<b>0,052</b>	<b>0,221</b>	<b>0,91</b>	<b>0,039</b>	<b>0,13</b>	<b>156</b>	<b>18,2</b>	<b>117</b>	<b>189,8</b>	<b>0,012</b>	<b>0,002</b>	<b>0,026</b>
<b>Обед</b>																			
38/71	Салат "Полевой"	60	1,04	4,10	6,05	65,45	129,885	0,041	0,029	3,737	0,000	0,426	9,590	12,545	28,725	183,575	0,002	0,000	0,015
29/136	Свекольник со сметаной, с мясом	200	3,37	3,29	10,72	85,92	91,789	0,046	0,057	5,189	0,030	1,059	35,359	20,961	57,367	313,478	0,006	0,000	0,156
66/377	Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,90	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
30/452	Соус сметанный натуральный	25	0,75	4,13	1,66	46,85	19,560	0,007	0,022	0,040	0,034	0,059	19,840	2,138	14,579	25,667	0,002	0,000	0,004
55/527	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0,24	28,79	119,79	0,000	0,012	0,024	1,178	0,000	0,248	14,884	6,607	7,262	0,292	0,000	0,000	0,056
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,000	0,045	0,015	0,000	0,000	1,450	9,000	10,000	46,000	71,500	0,003	0,003	0,018
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>27,37</b>	<b>28,52</b>	<b>99,46</b>	<b>766,91</b>	<b>279,33</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>16,70</b>	<b>0,43</b>	<b>6,38</b>	<b>151,08</b>	<b>91,70</b>	<b>371,46</b>	<b>1101,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,31</b>
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,40	7,11	8,89	131,11	48,890	0,067	0,378	1,560	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,440	0,020	0,004	0,044
34/583	Булочка домашняя	60	4,58	7,41	31,03	209,11	34,596	0,054	0,056	0,078	0,214	0,522	25,682	7,490	49,703	64,583	0,002	0,002	0,004
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>10,98</b>	<b>14,52</b>	<b>39,92</b>	<b>340,22</b>	<b>83,486</b>	<b>0,121</b>	<b>0,434</b>	<b>1,638</b>	<b>0,325</b>	<b>0,744</b>	<b>292,349</b>	<b>38,601</b>	<b>260,814</b>	<b>389,023</b>	<b>0,022</b>	<b>0,006</b>	<b>0,048</b>
<b>Ужин</b>																			
42/343	Рыба по-польски	70	12,33	5,92	5,15	123,17	36,204	0,070	0,141	0,186	0,559	0,930	45,203	33,165	172,799	253,103	0,083	0,014	0,378
61/431	Картофель тушеный	130	2,26	3,24	16,67	104,88	300,73	0,098	0,069	8,65	0	0,983	17,36	28,85	66,097	511,644	0,005	0	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,000	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,000	0,000	0,274
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>17,47</b>	<b>9,85</b>	<b>51,87</b>	<b>368,76</b>	<b>342,43</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>18,94</b>	<b>0,56</b>	<b>5,28</b>	<b>98,12</b>	<b>81,34</b>	<b>277,64</b>	<b>1095,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0,71</b>
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		72,96	68,63	251,07	1926,22	807,12	0,84	1,56	39,48	1,54	13,83	1004,62	287,95	1323,05	3190,34	0,37	0,05	1,27
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		135,12	114,39	96,20	107,01	161,424	93,111	155,800	78,950	15,370	138,320	111,625	143,974	165,381	531,723	371,000	245,000	63,500



Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание																			
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя третья, день 1</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
112/171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,58	5,40	20,57	157,21	29,160	0,072	0,223	0,936	0,080	0,389	194,101	24,325	153,573	234,956	0,015	0,003	0,052
36/513,514	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,57	2,94	25,89	140,52	15,980	0,029	0,131	0,340	0,017	0,177	112,399	17,806	86,064	173,109	0,002	0,002	0,150
94/306	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	56,70	62,400	0,022	0,144	0,000	0,880	0,870	19,360	4,350	66,990	46,480	0,007	0,011	0,019
27/99,100	Бутерброд с маслом	31	1,95	4,49	12,38	97,57	27,000	0,028	0,007	0,000	0,078	0,287	6,440	3,500	18,050	24,810	0,001	0,002	0,004
	<b>Итого</b>	471	15,89	16,88	59,12	452,00	134,540	0,151	0,505	1,276	1,055	1,723	332,300	49,981	324,677	479,355	0,025	0,018	0,225
<b>2 завтрак</b>																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	<b>Итого</b>	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
<b>Обед</b>																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
107/159	Суп-уха с рыбой	180	11,38	4,78	10,96	132,39	94,210	0,124	0,099	4,367	5,668	0,771	22,555	29,197	126,985	391,685	0,025	0,021	0,327
6/375	Плов с мясом	200	19,24	15,6	36,36	362,53	201	0,072	0,127	0,96	0,044	1,556	34,136	31,832	193,18	221,578	0,006	0,007	0,111
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	<b>Итого</b>	675	33,90	20,93	84,20	663,27	299,15	0,25	0,25	10,53	5,71	3,67	91,67	78,64	376,07	755,47	0,03	0,03	0,61
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	1,650	0,017	0,022	0,000	0,000	0,825	8,800	5,500	19,800	77,000	0,000	0,000	0,000
	<b>Итого</b>	255	7,94	8,93	51,41	325,81	50,540	0,084	0,400	1,560	0,111	1,047	275,467	36,611	230,911	401,440	0,020	0,004	0,044
<b>Ужин</b>																			
76/82	Винегрет овощной	60	0,65	4,06	3,01	51,32	76,685	0,030	0,021	3,135	0,000	0,441	12,146	10,785	25,820	127,016	0,002	0,000	0,011
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,000	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,000	0,000	0,274
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
	<b>Итого</b>	465	15,88	16,13	38,10	361,87	219,33	0,15	0,41	3,60	1,82	4,14	149,48	43,33	266,14	394,05	0,03	0,03	0,35
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		75,41	63,04	238,04	1835,35	793,56	0,69	1,61	34,96	8,70	11,98	879,91	231,26	1259,15	2462,76	0,30	0,08	1,23
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		139,65	105,07	91,20	101,96	158,711	77,111	161,400	69,924	86,980	119,840	97,768	115,632	157,394	410,461	304,000	395,000	61,300

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя третья, день 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
15/230	Каша манная молочная жидкая	200	5,15	4,47	22,29	150,05	22,320	0,054	0,137	0,398	0,072	0,308	119,780	17,132	100,989	154,278	0,008	0,002	0,083
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142
17/101,102	Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1,95	0,20	20,10	88,75	0,000	0,029	0,003	0,060	0,000	0,431	6,680	4,340	17,330	38,730	0,001	0,002	0,004
	Итого	437	9,76	6,74	51,69	305,26	33,570	0,109	0,244	0,900	0,098	1,117	224,086	38,598	193,425	314,947	0,016	0,005	0,229
<b>2 завтрак</b>																			
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
<b>Обед</b>																			
46/27	Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1,05	4,02	3,51	54,48	440,100	0,032	0,029	1,563	0,000	0,348	12,285	15,788	28,704	77,265	0,002	0,000	0,018
39/101	Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	200	3,66	3,37	13,23	98,01	95,967	0,066	0,059	5,856	0,030	0,760	23,768	19,828	61,326	324,424	0,004	0,001	0,147
64/403,451	Печень говяжья по-строгановски	70	11,96	8,92	4,16	144,94	3464,729	0,153	1,218	9,146	0,834	4,151	16,715	12,139	195,962	173,438	0,004	0,024	0,151
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	15,230	0,117	0,100	10,310	0,055	1,023	34,453	28,101	81,954	627,646	0,008	0,001	0,038
7/527	Компот из сухофруктов	200	0,372	0,016	15,113	62,085	15,984	0,001	0,013	0,198	0	0,73	27,166	12,128	14,726	1110,71	0	0	0,181
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	725	22,79	20,02	76,94	580,06	4032,01	0,41	1,43	27,07	0,92	7,96	122,89	95,78	418,67	2367,83	0,02	0,03	0,55
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
23/583	Сушка на сметане	60	5,47	5,14	35,04	208,24	28,170	0,059	2,453	0,031	0,176	0,629	25,154	8,003	52,289	68,714	0,002	0,004	0,006
	Итого	260	11,87	12,25	43,93	339,35	77,060	0,126	2,831	1,591	0,287	0,851	291,821	39,114	263,400	393,154	0,022	0,008	0,050
<b>Ужин</b>																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
1/371	Капуста, тушенная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87	71,340	0,058	0,103	25,170	0,000	1,860	62,490	30,640	114,890	487,540	0,007	0,004	0,040
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42	0,097	0,009	0,023	117,000	0,000	0,252	15,484	3,537	1,446	0,149	0,000	0,000	0,212
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	455	14,36	9,51	44,16	322,79	73,94	0,13	0,15	144,67	0,00	3,47	99,97	50,38	170,84	621,84	0,01	0,01	0,27
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		59,18	48,92	226,53	1594,45	4221,58	0,81	4,67	184,23	1,30	15,74	773,17	233,97	1061,08	3976,22	0,27	0,05	1,10
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		109,60	81,53	86,79	88,58	844,315	90,333	466,800	368,468	13,040	157,370	85,908	116,987	132,635	662,703	271,000	245,000	55,000



№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя третья, день 3</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5,74	5,52	25,09	173,02	28,615	0,058	0,195	0,800	0,086	0,348	166,131	29,045	151,382	206,323	0,012	0,006	0,065
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	Итого	453	13,21	11,92	53,28	373,80	73,785	0,135	0,344	1,307	0,188	0,965	290,913	53,090	283,660	406,195	0,021	0,015	0,183
<b>2 завтрак</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
	Итого	180	5,80	6,40	8,00	118,00	44,000	0,060	0,340	1,400	0,100	0,200	240,000	28,000	190,000	292,000	0,018	0,004	0,040
<b>Обед</b>																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
101/154,175	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,32	5,98	11,00	127,06	88,560	0,079	0,090	5,822	0,064	1,416	17,877	23,969	96,656	432,144	0,006	0,001	0,148
40/409	Птица отварная	70	16,59	1,05	0,07	79,80	11,900	0,034	0,130	0,000	0,210	0,602	7,770	17,500	128,100	156,800	0,000	0,015	0,000
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,98	3,07	29,29	164,92	968,318	0,087	0,065	3,355	0,053	1,143	38,929	35,958	74,489	212,040	0,004	0,000	0,236
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	715	32,17	10,65	77,24	540,13	1072,72	0,26	0,31	14,38	0,33	4,50	99,55	95,04	355,15	943,19	0,01	0,02	0,55
<b>Полдник</b>																			
20/491	Компот из ягод замороженных	200	0,094	0,035	6,122	25,183	0,000	0,003	0,003	1,200	0,000	0,122	11,030	4,324	1,919	19,903	0,000	0,000	0,175
98/560,626,627	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	8,65	3,99	28,13	183,09	21,770	0,060	0,090	0,104	0,161	0,595	51,806	11,351	87,580	79,790	0,004	0,009	0,010
	Итого	260	8,74	4,03	34,25	208,27	21,770	0,063	0,093	1,304	0,161	0,717	62,836	15,675	89,499	99,693	0,004	0,009	0,185
<b>Ужин</b>																			
67/158	Кукуруза с яйцом и луком	60	2,63	6,15	4,26	82,95	23,400	0,015	0,069	0,900	0,330	0,476	22,347	6,420	40,859	66,297	0,003	0,005	0,015
84/201,363	Рагу из овощей с мясом	200	10,44	10,56	16,89	204,25	430,472	0,115	0,157	33,707	0,093	2,404	89,677	52,072	158,735	772,099	0,011	0,016	0,093
44/501,504,505	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	5,65	24,11	0,572	0,002	0,011	1,060	0,000	0,869	15,244	6,662	9,393	33,067	0,000	0,000	0,266
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	690	16,83	17,26	52,76	434,31	454,44	0,19	0,25	35,67	0,42	4,80	137,77	74,35	251,49	935,11	0,02	0,02	0,39
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		76,76	50,26	225,53	1674,51	1666,72	0,70	1,33	54,06	1,20	11,33	849,47	267,26	1173,55	2676,64	0,27	0,07	1,35
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		142,14	83,76	86,41	93,03	333,343	78,222	133,100	108,110	11,990	113,340	94,385	133,628	146,694	446,107	273,000	355,000	67,450

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя третья, день 4</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,46	0,09	2,96	18,45	15	0,04	0,02	2	0	0,305	8,8	9,135	26,97	41,085	0	0,001	0,003
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	Итого	453	20,67	18,16	33,36	380,08	202,34	0,17	0,54	2,87	1,92	2,92	248,88	51,38	345,77	389,32	0,03	0,03	0,21
<b>2 завтрак</b>																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
<b>Обед</b>																			
87/59,22	Салат из свеклы (или моркови) с изюмом (или черносливом)	60	0,89	4,58	8,58	78,98	0,890	0,015	0,021	4,040	0,000	0,825	21,890	32,090	27,590	173,580	0,030	0,000	0,024
78/47	Суп с лапшой, с мясом птицы	200	6,30	5,08	10,99	114,83	104,867	0,041	0,043	0,627	0,026	0,604	17,189	11,271	54,960	88,964	0,001	0,000	0,190
81/351	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	9,79	5,82	9,51	129,59	16,780	0,089	0,098	0,376	0,275	0,870	41,601	28,375	135,406	209,451	0,064	0,011	0,296
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	15,230	0,117	0,100	10,310	0,055	1,023	34,453	28,101	81,954	627,646	0,008	0,001	0,038
74/699	Лимонный напиток	200	0,14	0,01	15,88	64,17	0,192	0,005	0,003	2,560	0,000	0,130	15,513	3,593	3,068	22,070	0,000	0,001	0,196
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,000	0,045	0,015	0,000	0,000	1,450	9,000	10,000	46,000	71,500	0,003	0,003	0,018
	Итого	750	24,09	19,43	97,09	660,61	137,96	0,33	0,28	17,91	0,36	5,12	143,65	116,23	361,98	1211,81	0,11	0,02	0,77
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	1,650	0,017	0,022	0,000	0,000	0,825	8,800	5,500	19,800	77,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	255	7,94	8,93	51,41	325,81	50,540	0,084	0,400	1,560	0,111	1,047	275,467	36,611	230,911	401,440	0,020	0,004	0,044
<b>Ужин</b>																			
63/325	Пудинг творожный	180	30,38	10,88	38,57	373,82	51,327	0,078	0,352	0,272	0,377	1,377	217,317	76,636	313,619	265,499	0,014	0,041	0,080
2/490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	7,050	0,009	0,057	0,150	0,008	0,030	46,050	5,100	32,850	54,750	0,001	0,000	0,005
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
13/501,506,507	Чай с молоком	200	0,88	0,60	6,58	35,25	3,800	0,008	0,040	0,230	0,008	0,859	38,892	8,950	27,820	55,244	0,002	0,000	0,257
	Итого	495	32,74	13,16	63,28	505,27	67,18	0,13	0,47	10,65	0,39	4,47	318,26	99,69	385,29	653,49	0,02	0,04	0,35
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		87,24	59,86	250,36	1904,17	548,02	0,77	1,75	51,00	2,78	14,96	1017,25	326,60	1385,30	3088,51	0,38	0,09	1,37
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		161,55	99,77	95,92	105,79	109,603	85,667	174,800	101,992	27,820	149,630	113,028	163,302	173,162	514,752	375,000	465,000	68,250

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя третья, день 5</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
51/302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	10,71	9,64	45,49	311,57	47,353	0,092	0,067	0,043	0,248	1,132	132,596	14,536	122,496	85,144	0,001	0,001	0,013
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
27/99,100	Бутерброд с маслом	51	3,47	4,65	22,22	144,57	27	0,05	0,008	0	0,078	0,507	10,44	6,3	31,05	43,41	0,001	0,003	0,007
	<b>Итого</b>	<b>451</b>	<b>16,62</b>	<b>16,21</b>	<b>78,44</b>	<b>526,09</b>	<b>85,573</b>	<b>0,175</b>	<b>0,179</b>	<b>0,485</b>	<b>0,352</b>	<b>1,822</b>	<b>238,638</b>	<b>36,991</b>	<b>231,704</b>	<b>280,566</b>	<b>0,009</b>	<b>0,007</b>	<b>0,128</b>
<b>2 завтрак</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	<b>44</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>292</b>	<b>0,018</b>	<b>0,004</b>	<b>0,04</b>
<b>Обед</b>																			
43/ТТК	Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	60	10,61	4,91	2,91	98,54	15,080	0,087	0,074	2,043	0,165	1,046	26,910	47,132	139,673	182,622	0,149	0,024	0,005
99/139	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	3,49	3,54	11,89	93,28	93,990	0,063	0,057	4,942	0,030	0,742	23,867	18,489	63,606	317,714	0,003	0,001	0,146
26/ТТК	Субпродукты в соусе	70	15,54	6,64	6,55	148,04	4525,558	0,200	1,581	12,021	1,154	5,466	12,615	15,540	251,589	215,832	0,005	0,032	0,232
21/421	Рис отварной с овощами	150	3,65	4,73	33,45	190,89	320,319	0,045	0,040	1,664	0,089	0,713	25,659	33,148	80,182	125,123	0,002	0,007	0,272
55/527	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0,24	28,79	119,79	0,000	0,012	0,024	1,178	0,000	0,248	14,884	6,607	7,262	0,292	0,000	0,000	0,056
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>36,28</b>	<b>20,47</b>	<b>104,63</b>	<b>750,04</b>	<b>4954,95</b>	<b>0,45</b>	<b>1,79</b>	<b>21,85</b>	<b>1,44</b>	<b>9,16</b>	<b>112,44</b>	<b>128,72</b>	<b>578,31</b>	<b>895,93</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>0,72</b>
<b>Полдник</b>																			
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42	0,097	0,009	0,023	117,000	0,000	0,252	15,484	3,537	1,446	0,149	0,000	0,000	0,212
106/558,559	"Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	60	4,06	2,94	31,11	167,14	16,056	0,048	0,049	0,094	0,131	0,599	22,971	7,385	44,257	69,853	0,002	0,003	0,004
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>4,35</b>	<b>3,07</b>	<b>40,59</b>	<b>208,56</b>	<b>16,153</b>	<b>0,057</b>	<b>0,072</b>	<b>117,094</b>	<b>0,131</b>	<b>0,851</b>	<b>38,455</b>	<b>10,922</b>	<b>45,703</b>	<b>70,002</b>	<b>0,002</b>	<b>0,003</b>	<b>0,216</b>
<b>Ужин</b>																			
67/158	Кукуруза с яйцом и луком	60	2,63	6,15	4,26	82,95	23,400	0,015	0,069	0,900	0,330	0,476	22,347	6,420	40,859	66,297	0,003	0,005	0,015
66/377	Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,90	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,000	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,000	0,000	0,274
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>24,34</b>	<b>22,79</b>	<b>55,71</b>	<b>526,06</b>	<b>62,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>7,56</b>	<b>0,69</b>	<b>5,29</b>	<b>104,81</b>	<b>58,39</b>	<b>296,13</b>	<b>643,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,37</b>
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>87,39</b>	<b>68,95</b>	<b>287,36</b>	<b>2128,75</b>	<b>5162,67</b>	<b>0,91</b>	<b>2,64</b>	<b>148,39</b>	<b>2,72</b>	<b>17,47</b>	<b>752,74</b>	<b>264,12</b>	<b>1345,60</b>	<b>2182,13</b>	<b>0,41</b>	<b>0,10</b>	<b>1,47</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>500,000</b>	<b>0,900</b>	<b>1,000</b>	<b>50,000</b>	<b>10,000</b>	<b>10,000</b>	<b>900,000</b>	<b>200,000</b>	<b>800,000</b>	<b>600,000</b>	<b>0,100</b>	<b>0,020</b>	<b>2,000</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>161,84</b>	<b>114,91</b>	<b>110,10</b>	<b>118,26</b>	<b>1032,535</b>	<b>101,556</b>	<b>263,800</b>	<b>296,774</b>	<b>27,150</b>	<b>174,670</b>	<b>83,638</b>	<b>132,061</b>	<b>168,200</b>	<b>363,688</b>	<b>407,000</b>	<b>485,000</b>	<b>73,600</b>



Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание																			
№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя четвертая, день 1</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
15/230	Каша манная молочная жидкая	200	5,15	4,47	22,29	150,05	22,320	0,054	0,137	0,398	0,072	0,308	119,780	17,132	100,989	154,278	0,008	0,002	0,083
36/513,514	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,57	2,94	25,89	140,52	15,980	0,029	0,131	0,340	0,017	0,177	112,399	17,806	86,064	173,109	0,002	0,002	0,150
27(99,100)83(1 2)	Бутерброд с маслом или бутерброд с маслом и красной икрой (50/6/12)	51	3,47	4,65	22,22	144,57	27	0,05	0,008	0	0,078	0,507	10,44	6,3	31,05	43,41	0,001	0,003	0,007
Итого		451	11,19	12,06	70,40	435,14	65,300	0,133	0,276	0,738	0,167	0,992	242,619	41,238	218,103	370,797	0,011	0,007	0,240
<b>2 завтрак</b>																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
Итого		180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
<b>Обед</b>																			
28 (11)	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,43	9,47	3,60	105,41	12,260	0,012	0,033	0,750	0,165	6,945	22,755	73,260	37,995	429,240	0,128	0,002	0,006
29/136	Свекольник со сметаной, с мясом	200	3,37	3,29	10,72	85,92	91,789	0,046	0,057	5,189	0,030	1,059	35,359	20,961	57,367	313,478	0,006	0,000	0,156
48/373	Гуляш	70	13,17	9,98	1,32	147,67	22,750	0,029	0,083	0,368	0,000	0,805	16,300	2,800	95,585	119,945	0,004	0,000	0,001
52,85 (243,248)	Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)	150	8,12	6,27	35,50	230,98	19,228	0,211	0,114	0,000	0,089	3,988	17,805	119,527	178,551	216,517	0,001	0,005	0,104
22/479	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
Итого		725	28,97	29,51	87,17	731,83	147,47	0,35	0,30	9,01	0,28	13,84	115,69	227,16	413,41	1150,89	0,14	0,01	0,44
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
ГП	Батон, или сушки, или бублики, или баранки	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,000	0,080	0,030	0,000	0,000	1,000	11,500	17,000	44,500	68,000	0,003	0,003	0,008
Итого		250	10,40	7,61	33,44	250,11	48,890	0,147	0,408	1,560	0,111	1,222	278,167	48,111	255,611	392,440	0,023	0,007	0,052
<b>Ужин</b>																			
69/359	Сельдь с луком репчатым	70	9,67	8,88	0,87	122,43	11,200	0,017	0,074	1,050	16,800	0,700	48,055	23,870	157,371	138,775	0,000	0,000	0,004
41/431	Картофель отварной	150	2,78	4,44	21,59	137,40	19,487	0,126	0,087	11,600	0,081	1,146	14,080	29,015	74,799	684,936	0,006	0,000	0,039
44/501,504,505	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	5,65	24,11	0,572	0,002	0,011	1,060	0,000	0,869	15,244	6,662	9,393	33,067	0,000	0,000	0,266
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
Итого		475	16,21	13,87	54,07	406,94	31,26	0,20	0,18	13,71	16,88	3,77	87,88	68,75	284,06	920,43	0,01	0,00	0,32
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
<b>Итого за день</b>			68,57	63,23	250,30	1856,42	382,92	0,88	1,22	43,02	17,44	21,23	755,36	407,95	1232,53	3267,00	0,39	0,03	1,05
<b>Суточная потребность</b>			54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>			126,98	105,39	95,90	103,13	76,583	97,889	121,900	86,030	174,430	212,280	83,929	203,977	154,067	544,501	385,000	135,000	52,550

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя четвертая, день 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
37/121	Суп молочный с крупой	200	6,51	5,60	17,24	145,40	29,320	0,093	0,239	0,936	0,080	0,944	193,773	45,299	176,031	260,676	0,015	0,004	0,052
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142
17/101,102	Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1,95	0,20	20,10	88,75	0,000	0,029	0,003	0,060	0,000	0,431	6,680	4,340	17,330	38,730	0,001	0,002	0,004
	<b>Итого</b>	437	11,12	7,87	46,64	300,61	40,570	0,148	0,346	1,438	0,106	1,753	298,079	66,765	268,467	421,345	0,023	0,007	0,198
<b>2 завтрак</b>																			
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
	<b>Итого</b>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
<b>Обед</b>																			
79/ТТК	Салат "Овощная мозаика"	60	0,89	4,61	4,68	63,94	165,830	0,033	0,024	3,203	0,000	0,378	10,553	11,561	26,204	134,931	0,002	0,000	0,014
47/133	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3,31	3,28	8,78	77,81	116,833	0,044	0,054	6,856	0,030	0,890	35,101	19,466	53,353	298,440	0,006	0,001	0,144
81/351	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	9,79	5,82	9,51	129,59	16,780	0,089	0,098	0,376	0,275	0,870	41,601	28,375	135,406	209,451	0,064	0,011	0,296
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	15,230	0,117	0,100	10,310	0,055	1,023	34,453	28,101	81,954	627,646	0,008	0,001	0,038
7/527	Компот из сухофруктов	200	0,372	0,016	15,113	62,085	15,984	0,001	0,013	0,198	0	0,73	27,166	12,128	14,726	1110,71	0	0	0,181
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	<b>Итого</b>	725	20,11	17,42	79,01	553,97	330,66	0,33	0,30	20,94	0,36	4,84	157,37	107,43	347,64	2435,52	0,08	0,02	0,69
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6,4	7,11	8,89	131,11	48,89	0,067	0,378	1,56	0,111	0,222	266,667	31,111	211,111	324,44	0,02	0,004	0,044
75/574	Крендель сахарный	60	4,51	6,45	30,83	199,35	31,752	0,053	0,055	0,063	0,219	0,535	22,602	7,140	48,525	61,483	0,003	0,003	0,005
	<b>Итого</b>	260	10,91	13,56	39,72	330,46	80,642	0,120	0,433	1,623	0,330	0,757	289,269	38,251	259,636	385,923	0,023	0,007	0,049
<b>Ужин</b>																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
1/371	Капуста, тушенная с мясом	150	10,16	8,84	7,87	151,87	71,340	0,058	0,103	25,170	0,000	1,860	62,490	30,640	114,890	487,540	0,007	0,004	0,040
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0,29	0,13	9,48	41,42	0,097	0,009	0,023	117,000	0,000	0,252	15,484	3,537	1,446	0,149	0,000	0,000	0,212
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,034	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,001	0,005
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	<b>Итого</b>	455	14,36	9,51	44,16	322,79	73,94	0,13	0,15	144,67	0,00	3,47	99,97	50,38	170,84	621,84	0,01	0,01	0,27
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		56,90	48,76	219,33	1554,83	530,81	0,76	1,24	178,67	0,80	13,16	879,10	272,92	1061,33	4143,08	0,34	0,04	1,21
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		105,37	81,26	84,04	86,38	106,161	84,556	124,200	357,348	7,960	131,580	97,677	136,462	132,667	690,513	341,000	185,000	60,300

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя четвертая, день 3</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5,74	5,52	25,09	173,02	28,615	0,058	0,195	0,800	0,086	0,348	166,131	29,045	151,382	206,323	0,012	0,006	0,065
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	Итого	453	13,21	11,92	53,28	373,80	73,785	0,135	0,344	1,307	0,188	0,965	290,913	53,090	283,660	406,195	0,021	0,015	0,183
<b>2 завтрак</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
	Итого	180	5,80	6,40	8,00	118,00	44,000	0,060	0,340	1,400	0,100	0,200	240,000	28,000	190,000	292,000	0,018	0,004	0,040
<b>Обед</b>																			
35/ТТК	Салат "Океан" ( с кальмарами)	60	11,51	8,37	2,13	129,92	18,720	0,089	0,087	1,551	0,264	0,917	30,120	48,791	154,415	170,898	0,158	0,027	0,009
59/149,150	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,01	2,89	13,60	104,49	86,887	0,053	0,062	3,556	0,029	1,452	27,566	24,222	70,173	314,894	0,002	0,000	0,139
60/176	Гренки из пшеничного хлеба	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,000	0,028	0,002	0,000	0,000	0,275	5,000	3,500	16,250	23,250	0,002	0,002	0,003
70/325	Азу	70	10,28	7,94	3,06	141,96	5,950	0,036	0,074	1,656	0,000	1,529	12,334	15,194	103,785	199,357	0,004	0,000	0,034
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,98	3,07	29,29	164,92	968,318	0,087	0,065	3,355	0,053	1,143	38,929	35,958	74,489	212,040	0,004	0,000	0,236
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	730	36,04	22,81	86,57	714,89	1081,32	0,32	0,30	12,82	0,35	6,14	133,42	135,47	450,02	973,55	0,17	0,03	0,59
<b>Полдник</b>																			
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,000	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,000	0,000	0,274
81/596	Творожники песочные	70	7,94	10,37	29,76	244,19	52,528	0,049	0,101	0,049	0,344	0,622	45,879	9,708	83,348	65,745	0,003	0,010	0,011
	Итого	270	8,14	10,42	35,25	267,40	53,028	0,050	0,102	0,149	0,344	1,460	59,438	15,831	91,593	90,694	0,003	0,010	0,285
<b>Ужин</b>																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
82/355	Тефтели рыбные	70	8,68	4,49	5,57	97,39	11,890	0,056	0,090	0,564	0,176	0,535	50,431	27,370	131,337	214,379	0,063	0,008	0,290
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	15,230	0,117	0,100	10,310	0,055	1,023	34,453	28,101	81,954	627,646	0,008	0,001	0,038
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,000	0,023	0,008	0,000	0,000	0,725	4,500	5,000	23,000	35,750	0,002	0,002	0,009
	Итого	475	15,11	8,25	42,73	309,83	119,62	0,26	0,26	31,37	0,23	3,84	113,48	89,07	305,89	1380,28	0,07	0,01	0,34
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		78,30	59,80	225,83	1783,91	1371,75	0,82	1,35	47,05	1,21	12,75	855,66	322,57	1324,92	3143,16	0,49	0,07	1,43
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		145,00	99,67	86,52	99,11	274,350	91,444	135,000	94,096	12,090	127,510	95,073	161,283	165,614	523,860	487,000	355,000	71,600

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя четвертая, день 4</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,46	0,09	2,96	18,45	15	0,04	0,02	2	0	0,305	8,8	9,135	26,97	41,085	0	0,001	0,003
16/510,511	Какао с молоком	200	2,66	2,07	9,30	66,46	11,250	0,026	0,104	0,442	0,026	0,378	97,626	17,126	75,106	121,939	0,007	0,001	0,142
27/99,100	Бутерброд с маслом	31	1,95	4,49	12,38	97,57	27,000	0,028	0,007	0,000	0,078	0,287	6,440	3,500	18,050	24,810	0,001	0,002	0,004
	Итого	431	17,59	18,17	28,28	346,82	195,39	0,16	0,51	2,81	1,92	2,78	226,14	46,99	309,70	366,27	0,03	0,03	0,20
<b>2 завтрак</b>																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	180	1,80	0,18	5,22	32,40	90,000	0,054	0,054	18,000	0,000	1,260	12,600	21,600	57,600	432,000	0,000	0,000	0,000
<b>Обед</b>																			
54/ТТК	Салат "Сытный"	60	2,12	4,44	2,19	57,18	21,915	0,021	0,066	2,796	0,297	0,518	17,120	7,485	38,445	93,900	0,003	0,003	0,011
107/159	Суп-уха с рыбой	180	11,38	4,78	10,96	132,39	94,210	0,124	0,099	4,367	5,668	0,771	22,555	29,197	126,985	391,685	0,025	0,021	0,327
113/284	Запеканка картофельная с мясом	153	12,33	7,14	21,25	198,60	287,661	0,155	0,184	11,104	0,212	2,581	26,765	45,020	185,009	782,432	0,012	0,019	0,082
55/527	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0,24	28,79	119,79	0,000	0,012	0,024	1,178	0,000	0,248	14,884	6,607	7,262	0,292	0,000	0,000	0,056
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,000	0,045	0,015	0,000	0,000	1,450	9,000	10,000	46,000	71,500	0,003	0,003	0,018
	Итого	643	30,04	17,26	95,43	659,96	403,79	0,38	0,39	19,45	6,18	5,79	94,32	101,11	416,70	1358,41	0,04	0,05	0,50
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,8	5	8	106	44	0,08	0,34	1,4	0,06	0,2	240	28	180	292	0,019	0,004	0,04
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	1,650	0,017	0,022	0,000	0,000	0,825	8,800	5,500	19,800	77,000	0,000	0,000	0,000
	Итого	255	7,34	6,82	50,52	300,70	45,650	0,097	0,362	1,400	0,060	1,025	248,800	33,500	199,800	369,000	0,019	0,004	0,040
<b>Ужин</b>																			
93/319	Запеканка из творога	180	36,64	13,79	25,03	371,06	71,482	0,079	0,445	0,598	0,304	0,931	302,314	42,294	382,918	240,346	0,019	0,047	0,061
2/490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	7,050	0,009	0,057	0,150	0,008	0,030	46,050	5,100	32,850	54,750	0,001	0,000	0,005
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
13/501,506,507	Чай с молоком	200	0,88	0,60	6,58	35,25	3,800	0,008	0,040	0,230	0,008	0,859	38,892	8,950	27,820	55,244	0,002	0,000	0,257
	Итого	495	39,00	16,07	49,74	502,51	87,33	0,13	0,56	10,98	0,32	4,02	403,26	65,34	454,59	628,34	0,02	0,05	0,33
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		95,77	58,50	229,19	1842,39	822,16	0,81	1,87	52,63	8,48	15,01	1003,52	269,64	1442,14	3154,47	0,32	0,13	1,07
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		177,35	97,50	87,81	102,35	164,432	90,444	187,300	105,258	84,810	150,140	111,502	134,820	180,267	525,744	315,000	625,000	53,400



№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Неделя четвертая, день 5</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
45/275	Каша "Дружба"	200	6,29	5,64	26,07	180,18	28,098	0,085	0,191	0,780	0,084	0,533	163,892	32,964	160,107	214,206	0,013	0,005	0,059
36/513,514	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	1,92	10,73	69,95	11,220	0,033	0,104	0,442	0,026	0,183	95,602	16,155	78,158	152,012	0,007	0,003	0,108
3/96,97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5,03	4,48	17,46	130,83	33,950	0,044	0,045	0,065	0,076	0,434	29,180	7,890	54,120	47,860	0,002	0,006	0,010
	Итого	453	13,76	12,04	54,26	380,96	73,268	0,162	0,340	1,287	0,186	1,150	288,674	57,009	292,385	414,078	0,022	0,014	0,177
<b>2 завтрак</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
	Итого	180	5,8	6,4	8	118	44	0,06	0,34	1,4	0,1	0,2	240	28	190	292	0,018	0,004	0,04
<b>Обед</b>																			
18/112,113	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,500	0,010	0,010	2,500	0,000	0,300	11,500	7,000	12,000	70,500	0,000	0,000	0,000
99/139	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	3,49	3,54	11,89	93,28	93,990	0,063	0,057	4,942	0,030	0,742	23,867	18,489	63,606	317,714	0,003	0,001	0,146
65/417	Котлеты, биточки, шницели куриные	70	10,49	10,71	6,62	154,79	27,380	0,049	0,089	0,508	0,067	0,728	29,281	12,322	94,548	134,085	0,004	0,001	0,064
52,85 (243,248)	Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)	150	8,12	6,27	35,50	230,98	19,228	0,211	0,114	0,000	0,089	3,988	17,805	119,527	178,551	216,517	0,001	0,005	0,104
20/491	Компот из ягод замороженных	200	0,094	0,035	6,122	25,183	0,000	0,003	0,003	1,200	0,000	0,122	11,030	4,324	1,919	19,903	0,000	0,000	0,175
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	0,022	0,001	0,000	0,000	0,220	4,000	2,800	13,000	18,600	0,001	0,001	0,003
ГП	Хлеб ржаной	15	1,72	0,35	15,68	73,50	0,000	0,032	0,011	0,000	0,000	1,015	6,300	7,000	32,200	50,050	0,002	0,002	0,013
	Итого	705	25,83	21,12	86,50	631,23	143,10	0,39	0,29	9,15	0,19	7,12	103,78	171,46	395,82	827,37	0,01	0,01	0,51
<b>Полдник</b>																			
8,9/535,534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,46	4,4	8,73	96,356	26,4	0,058	0,24	1,04	0,06	0,174	211,2	24,36	156,6	242,36	0,016	0,003	0,036
102/622,623,56 2	Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (или ягодой)	60	3,87	4,29	26,09	158,51	22,690	0,048	0,054	0,873	0,164	0,826	25,446	7,943	45,097	101,624	0,002	0,003	0,006
	Итого	260	9,33	8,69	34,82	254,87	49,090	0,106	0,294	1,913	0,224	1,000	236,646	32,303	201,697	343,984	0,018	0,006	0,042
<b>Ужин</b>																			
66/377	Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,90	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
30/452	Соус сметанный натуральный	25	0,75	4,13	1,66	46,85	19,560	0,007	0,022	0,040	0,034	0,059	19,840	2,138	14,579	25,667	0,002	0,000	0,004
90/89,90	Бутерброд с отварными мясопродуктами (языком)	40	7,47	5,28	9,84	116,76	0,000	0,041	0,049	0,000	0,000	1,084	6,880	9,840	73,160	122,920	0,003	0,001	0,023
ГП	Хлеб ржаной	35	1,72	0,35	15,68	73,50	0,000	0,032	0,011	0,000	0,000	1,015	6,300	7,000	32,200	50,050	0,002	0,002	0,013
25/501,502,503	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,000	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,000	0,000	0,274
	Итого	450	28,14	25,91	52,67	557,22	58,16	0,18	0,27	6,70	0,40	5,92	104,99	61,75	332,71	711,87	0,02	0,01	0,38
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,145	18,400	1,100	3,750	0,450	0,200	0,000	0,000
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>K</b>	<b>J</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	<b>Итого за день</b>		82,87	74,16	236,25	1942,28	367,62	0,90	1,53	20,45	1,09	15,53	992,49	351,62	1416,36	2589,75	0,29	0,05	1,14
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		153,46	123,59	90,52	107,90	73,523	99,556	152,500	40,900	10,940	155,260	110,276	175,812	177,046	431,625	286,000	225,000	57,000

**Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 3-7 лет**

	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
	Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	г	г	г		ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>Итого за 20 дней</b>	1554,35	1151,43	4796,71	35867,90	30557,77	16,07	37,43	1568,08	83,76	300,41	17555,16	5870,64	25239,48	63515,64	6,73	1,37	24,25
<b>Итого за 1 дней</b>	77,72	57,57	239,84	1793,40	1527,888	0,803	1,872	78,404	4,188	15,021	877,758	293,532	1261,974	3175,782	0,336	0,068	1,212
<b>Суточная потребность</b>	54,00	60,00	261,00	1800,00	500,000	0,900	1,000	50,000	10,000	10,000	900,000	200,000	800,000	600,000	0,100	0,020	2,000
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	143,92	95,95	91,89	99,63	305,578	89,272	187,160	156,808	41,879	150,206	97,529	146,766	157,747	529,297	336,450	342,250	60,618