

с 12 лет в старшей возрастной категории

Пол: М

День 1

№, рейтинг	Наименование б/о	Масса парашюта	Плановая нагрузка			Эксплуатационная нагрузка, кг/сек	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			б/о, г	жир, г	ст. белок, г														
Загрузка																			
707/2011	ОБИВН СВ-ЖИВ / СОВЕТЫ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	1,22	0,01	0,07	0,00	0,00	4,23	19,50	3,30	0,13	33,23	0,78	0,08	4,23
226/2016	МАЛАХОВЫЕ ЗАПЕЧЕНЫЕ С СЫРОМ	180	10,61	7,39	41,04	283,63	0,69	0,11	0,07	54,91	0,18	184,24	132,27	13,50	1,14	89,78	114,84	0,64	14,43
18/2016	ХЛЕБ ПИТЕРБРОД	30	2,28	0,24	11,76	20,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,00	30,00	9,00	0,37	38,76	0,09	0,00	0,37
19/2016	ХЛЕБ ПИТЕРБРОД	20	1,52	0,24	6,68	31,80	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,00	30,00	9,00	0,37	38,76	0,09	0,00	0,37
42/2016	ХЛЕБ С САХАРОМ И ЛЕВАНТОМ 180/104	200	0,01	0,00	10,10	41,26	1,67	0,04	0,02	0,00	0,00	6,00	30,00	9,00	0,37	38,76	0,09	0,02	76,40
40/2016	ПРУТКИ СМЕЖИ	100	0,51	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,07	4,53	0,00	15,45	16,33	11,48	2,56	208,82	1,76	0,28	77,44
	Итого загрузка:	588	14,18	8,25	84,68	474,30	12,45	0,27	1,14	62,67	0,18	186,00	222,74	65,34	6,94	885,73	148,09	1,51	171,91
Обс																			
707/2011	ОБИВН СВ-ЖИВ / СОВЕТЫ	100	0,80	0,00	1,70	11,00	1,00	0,02	0,02	1,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,40	141,00	0,00	0,00	0,00
132/2008	СЪЕДИНЕННЫЕ БИЛЕТЫ С ПИТОМНЫМ	250	5,89	3,15	19,36	111,28	11,56	0,22	0,08	226,90	0,00	49,87	107,43	38,74	2,34	408,62	34,38	2,42	30,28
37/2005	КАРТОТАУТЕР НА С ПИТОМНЫМ	541	7,31	10,52	17,30	193,43	91,69	0,00	0,13	241,53	0,00	108,21	113,71	44,26	1,83	732,49	68,85	0,31	30,20
11/17000	ВЯЖУЩИЙ ПИТОМНЫЙ СЛОЖНОГО ТИПА	200	0,64	0,00	11,67	169,25	30,00	0,02	0,02	10,00	0,00	15,45	18,00	12,00	0,83	154,43	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПИТЕРБРОД	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,00	16,00	6,00	0,38	25,80	0,02	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ ПИТЕРБРОД	20	1,52	0,24	6,68	34,30	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,00	30,00	11,40	0,93	49,30	0,04	1,10	4,00
	Итого обс:	830	17,47	16,57	96,56	610,76	134,25	0,44	0,29	497,75	0,00	216,73	318,74	136,99	7,06	1631,15	101,48	4,83	75,66
Полет																			
1027/2002	БУЛДОЖА С ПИТОМНЫМ	100	5,49	3,49	31,01	214,47	9,80	0,13	0,07	4,35	0,01	36,54	61,14	12,14	0,96	124,90	14,41	1,00	13,78
44/2016	КОРПУСЫ ПИТОМНОГО ТИПА (ПРИЛОЖЕНИЕ)	200	1,00	0,50	20,20	52,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,00	240,00	2,00	0,00	0,00
40/2016	ПРУТКИ СМЕЖИ	100	0,85	0,31	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,53	0,00	15,45	16,33	11,48	2,56	208,82	1,76	0,28	77,44
	Итого полет:	400	6,84	4,02	79,83	387,83	148,76	0,19	0,13	8,88	0,01	50,99	91,48	31,62	4,34	633,80	18,17	1,00	91,22
	Всего:	1780,00	38,20	28,56	204,00	1472,38	162,57	0,91	1,54	599,79	0,18	476,63	632,95	215,95	19,42	2790,49	269,75	9,72	338,59

День 2

№, рейтинг	Наименование б/о	Масса парашюта	Плановая нагрузка			Эксплуатационная нагрузка, кг/сек	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			б/о, г	жир, г	ст. белок, г														
Загрузка																			
363/2002	КАША МАКОВИЦА ПИТОМНОГО ТИПА	250	4,79	6,47	33,35	212,26	4,08	0,08	1,17	48,39	0,10	130,04	141,12	29,14	1,01	283,19	40,66	5,98	99,11
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,2% ж	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,01	43,03	0,13	2,49	3,00	0,00	0,01	8,00	0,00	0,10	0,58
19/2016	ХЛЕБ ПИТЕРБРОД	40	3,04	0,32	19,68	94,60	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,20	33,00	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ ПИТЕРБРОД	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	29,40	11,55	0,66	43,15	0,00	0,00	0,66
11/17000	ВЯЖУЩИЙ ПИТОМНОГО ТИПА	200	0,64	0,00	12,65	169,25	30,00	0,01	0,01	10,00	0,00	15,45	18,00	12,00	0,83	154,43	0,00	0,00	0,83
11/20200	КАРТОТАУТЕР ПИТОМНОГО ТИПА (ПРИЛОЖЕНИЕ) 1шт	11	1,15	1,47	11,16	62,10	0,00	0,01	0,01	1,65	0,00	4,31	13,50	3,00	0,32	16,30	0,00	0,00	0,32
	Итого загрузка:	500	12,38	16,07	94,39	586,48	204,08	0,26	1,23	258,44	0,23	166,79	226,02	60,38	3,37	614,53	40,66	6,98	109,11
Обс																			
770/70200/70	ПАРУСА ПИТОМНОГО ТИПА (ПРИЛОЖЕНИЕ)	185	1,09	0,14	5,71	21,35	82,25	0,06	1,45	163,70	0,00	15,73	29,40	14,33	0,81	307,90	2,80	0,11	15,40
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,2% ж	250	2,48	4,01	17,20	115,63	16,78	0,09	0,07	211,08	0,01	25,34	76,64	26,64	0,99	493,23	23,08	2,15	33,83
371/2002	МАСЛО ПИТОМНОГО ТИПА	240	19,89	17,12	17,14	505,23	20,32	0,16	0,19	73,66	0,32	127,91	240,63	30,52	2,21	307,13	91,57	16,53	116,57
411/2016	КОМПОЗИТ ПИТОМНОГО ТИПА	200	0,12	0,12	22,90	93,00	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,34	0,72	44,00	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПИТЕРБРОД	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,00	16,00	6,00	0,38	25,80	0,02	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ ПИТЕРБРОД	20	1,52	0,24	6,68	34,30	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,00	30,00	11,40	0,93	49,30	0,04	1,10	4,00
	Итого обс:	838	26,42	31,79	77,47	615,91	122,38	0,40	1,75	391,94	0,33	185,09	405,57	142,21	6,91	1524,87	120,69	20,27	173,38
Полет																			
54-207-118	ЭБИТ С ПИТОМНЫМ ЖЕЛТЫМ	100	6,53	7,11	3,20	102,33	5,35	0,08	0,11	64,01	0,12	66,66	67,63	12,66	1,04	110,89	11,80	1,17	8,73
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,2% ж	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,01	43,00	0,13	2,49	3,00	0,00	0,01	8,00	0,00	0,10	0,58
18/2016	ХЛЕБ ПИТЕРБРОД	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,00	16,00	6,00	0,38	25,80	0,02	0,00	0,38
18/2016	ХЛЕБ ПИТЕРБРОД	20	1,52	0,24	6,68	34,30	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,00	30,00	11,40	0,93	49,30	0,04	1,10	4,00
42/2016	ХЛЕБ С САХАРОМ И ЛЕВАНТОМ 180/104	200	0,01	0,00	10,10	41,26	1,67	0,04	0,02	0,00	0,00	6,00	30,00	9,00	0,37	38,76	0,09	0,02	76,40
	Итого полет:	350	9,49	14,79	29,55	201,49	7,02	0,16	0,16	106,44	0,25	83,63	128,38	34,27	2,97	218,67	12,44	2,31	84,79
	Всего:	1738	48,29	52,66	204,01	1493,88	333,45	0,91	3,19	796,32	0,43	660,42	764,47	236,66	12,33	2597,67	173,79	20,44	298,79

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Na, мг	F, мг
			Пищевая ценность																
			белок, г	жират, г	углевода, г														
День 3																			
Завтрак																			
7871201	Омлет с беконом / соевые	25	0,18	0,03	0,48	2,72	1,22	0,010	1,00	2,30	0,00	4,15	10,50	1,30	0,13	33,25	0,75	0,08	4,25
290362016	Ладбир мислив с томатным соусом беш	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	0,010	0,10	36,58	0,01	19,33	164,30	15,17	1,18	196,90	1,68	1,37	13,77
3542016	Пюре картофельное	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,05	0,14	0,13	29,95	1,07	36,47	97,13	11,01	1,23	667,30	10,84	0,84	63,12
182016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,07	0,07	0,02	0,00	0,00	10,37	37,80	14,83	0,82	38,05	0,00	0,00	0,84
192016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	0,03	0,03	0,04	0,00	0,00	11,20	77,60	22,80	1,30	97,60	1,28	2,20	9,60
4202016	Чай с сахаром	200	0,06	0,04	9,98	39,9	0,07	0,03	0,01	0,43	0,00	3,77	6,63	1,00	0,00	24,18	0,00	0,03	30,80
Итого завтрак:		550	19,93	19,46	78,61	570,96	29,44	0,29	1,29	68,63	1,08	127,33	333,98	56,81	5,79	1079,48	74,16	1,46	161,98
Обед																			
878011	Утка свекольная	100	1,98	8,41	11,53	120,72	14,59	0,04	0,05	35,43	0,03	36,34	31,43	23,08	1,48	301,79	6,93	1,23	21,02
1082017	Суп картофельный с капустой	250	4,63	5,67	24,40	165,71	11,70	0,11	0,10	250,01	0,16	40,03	81,97	27,98	1,03	377,31	40,36	1,49	34,31
5062022	Курица запеченная	100	20,42	20,27	0,07	204,71	2,18	0,08	0,05	11,42	0,03	20,26	188,06	21,06	1,43	930,11	46,18	21,06	111,36
3412016	Картофельная	150	7,60	3,30	34,33	220,49	0,00	0,15	0,08	3,30	0,01	15,00	130,13	120,13	4,04	163,30	20,44	2,18	13,02
4212016	Чай с сахаром и лимонным соком	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,09	0,01	0,45	0,00	3,37	6,63	3,36	0,63	24,18	0,00	0,02	30,40
182016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
192016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,60	38,80	11,40	0,30	48,30	0,64	1,10	4,50
4022016	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	9,62	41,30	10,47	0,03	0,03	4,83	0,03	19,13	16,33	11,48	2,36	208,82	1,36	0,28	77,44
Итого обед:		970	37,83	41,00	105,88	940,68	48,61	0,52	0,30	285,42	0,17	147,72	832,20	222,19	15,47	1982,90	117,61	35,16	308,36
Полдник																			
3462022	Салат винный мясной с картофелем	150	2,87	3,82	17,18	107,29	0,40	0,09	0,01	39,41	0,04	29,57	64,46	25,27	0,80	191,62	11,79	0,87	11,00
162016	Сыр твердый, помидоры свежие	10	2,32	2,91	0,01	36,49	0,07	0,01	0,03	28,30	0,10	88,00	50,00	3,30	0,10	8,80	0,00	0,10	0,00
182016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
4182016	Смесь ягодная с мясом	200	4,51	3,70	11,60	117,02	1,30	0,07	0,10	22,00	0,03	104,94	136,80	33,52	0,50	341,74	9,00	7,11	20,00
Итого полдник:		200	11,25	8,83	37,62	208,31	1,77	0,21	0,24	100,20	0,17	207,11	207,66	68,89	1,78	557,96	40,79	9,00	31,10
Всего:		1000,00	69,31	70,30	236,41	1836,31	71,82	1,12	1,30	464,38	7,43	542,18	1133,84	387,99	20,04	3219,94	302,96	65,91	651,72
День 4																			
Завтрак																			
1882017	Запеканка рисовая с творогом	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,03	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	73,24	3,67	11,72	27,93
3272017	Соус мясной	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,33	25,11	4,40	0,08	40,04	2,20	0,66	1,36
4932016	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	9,62	41,30	10,47	0,03	0,03	4,83	0,03	19,13	16,33	11,48	2,36	208,82	1,36	0,28	77,44
4232016	Чай с сахаром и лимонным соком	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,09	0,01	0,43	0,00	3,37	6,63	3,36	0,63	24,18	0,00	0,02	30,40
192016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	0,03	0,03	0,04	0,00	0,00	11,20	77,60	22,80	1,30	97,60	1,28	2,20	9,60
182016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,36	11,60	0,00	0,03	0,36
Итого завтрак:		550	10,10	7,67	74,08	410,37	12,35	0,17	0,24	49,75	0,18	100,76	272,05	67,44	6,13	597,40	9,00	16,80	191,09
Обед																			
1892022	Личь свежая запеченная соевые	100	2,00	4,17	9,97	83,60	177,08	0,10	0,11	544,80	0,00	23,23	39,03	19,60	0,34	386,62	68,63	0,64	33,40
1312010	Сезолье с соевым соусом	250	2,33	4,75	16,30	117,64	16,99	0,07	0,08	233,51	0,07	44,06	70,63	30,89	1,35	413,08	45,22	0,74	33,77
3902022	Бифштекс с грибами	100	20,29	3,78	5,02	135,48	1,64	0,08	0,11	27,55	0,04	48,22	174,39	74,89	1,27	393,68	27,73	19,13	113,04
6292022	Суп грибной	180	7,00	7,34	41,53	272,43	0,60	0,13	0,04	40,30	0,12	37,38	60,21	10,92	1,13	80,31	144,95	0,09	14,74
4842016	Сосиски свиные	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	11,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	9,00
182016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
192016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,60	38,80	11,40	0,30	48,30	0,64	1,10	4,50
Итого обед:		870	35,47	30,60	112,54	784,95	199,70	0,18	0,37	846,36	0,22	170,08	411,08	161,89	8,92	1460,28	389,18	31,87	189,82
Полдник																			
1882017	Запеканка рисовая с творогом	120	3,06	4,26	15,66	113,40	0,03	0,06	0,11	28,86	0,14	22,20	113,76	12,00	0,30	73,24	3,67	11,72	27,93
3272017	Соус мясной	50	0,97	2,25	6,63	50,75	0,16	0,01	0,04	15,63	0,04	31,33	25,11	4,40	0,08	40,04	2,20	0,66	1,36
4932016	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	9,62	41,30	10,47	0,03	0,03	4,83	0,03	19,13	16,33	11,48	2,36	208,82	1,36	0,28	77,44
Итого полдник:		270	9,25	11,01	29,49	205,45	0,565	0,13129	0,15246	44,003	0,170025	209,55	399,87	41,6	8,56	178,076	22,15335	17,9019	69,608
Всего:		1750,00	54,81	39,28	216,49	1454,87	212,61	0,38	1,06	950,19	0,67	540,39	994,08	270,93	15,62	2396,04	208,34	86,53	451,00

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Питательная ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	Na, мкг	F, мкг
			Питательная ценность																
			белок, г	жир, г	углеводы, г														
Запрос																			
193206	САНАТОРСКИЕ ЖЕЛТЯН ТЕРКУН С АЛЮМИННОЙ КИСЛОТой	250	8,73	16,90	97,26	283,03	1,63	0,20	0,23	30,00	0,10	170,83	249,84	67,36	1,34	114,34	43,36	2,55	82,43
182016	СЛЕД ПИЩЕВЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,83	6,60	0,38	23,80	0,00	0,00	8,38
418206	КОФЕ ИЛИ ПАЧУЛИ С САХАРОМ	200	4,544	3,7	15,396	117,02	1,30	0,073	0,16	22,00	0,03	144,54	136,40	33,52	0,30	344,74	9,00	7,13	20,00
191	САХАРОС ПОДСЛАДИТЕЛЬ	80	5,81	9,36	30,83	191,08	0,36	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,78	3,26	133,40	55,07	3,96	18,20
Итого запрос:		550	20,90	24,12	94,03	648,13	3,49	0,55	0,53	66,20	0,20	381,89	478,22	121,27	5,48	612,28	87,63	13,64	81,85
Обит																			
30712011	ОБИОН СЛЕД / СЛИВКИ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	3,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00
1402016	СУПС ФРИЗДЭ ВЪЕМА	250	7,15	3,24	18,08	129,81	15,30	0,13	0,10	187,91	0,04	18,63	113,87	36,30	1,73	625,11	13,11	7,31	68,74
4072022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,65	2,91	6,95	94,69	2,27	0,11	0,11	409,94	0,15	50,81	194,16	50,10	0,95	362,22	122,72	11,04	494,87
1432017	РЫБ СУШИКИ	100	3,18	10,77	13,48	255,60	22,51	0,12	0,10	731,39	0,00	66,43	89,79	29,26	1,08	632,24	7,41	0,78	89,94
3252011	ЭКСТРАКТ ЖЕЛТЯН СЛЕД	200	0,11	0,12	23,09	119,20	1,37	0,01	0,01	1,50	0,00	11,46	9,46	3,64	0,37	83,50	0,60	0,09	3,49
182016	СЛЕД ПИЩЕВЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	23,80	0,00	0,00	8,38
192016	СЛЕД РАЖИЖ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,03	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,50	11,40	0,30	48,80	0,64	1,10	4,00
Итого обит:		870	26,13	28,64	83,82	694,10	58,11	0,47	0,36	1337,77	0,19	181,68	493,88	194,10	6,21	1928,36	146,48	39,02	418,13
Полдник																			
191	САХАРОС ПОДСЛАДИТЕЛЬ	80	5,81	9,36	30,83	191,08	0,36	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,78	3,26	133,40	55,07	3,96	18,20
4302016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	0,00	3,77	3,00	0,60	17,66	0,00	0,00	30,00
4032016	ФРУКТЫ СЛЕД	100	0,33	0,35	8,62	41,36	19,37	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,36	208,82	1,76	0,28	77,41
Итого полдник:		300	6,162	9,712	49,434	399,164	11,1	0,25879	0,1624	19,38	0,07	84,71	106,276	28,38	6,428	419,88	36,834	4,24	165,64
Всего:		1880	83,20	99,47	227,28	1723,41	64,69	1,06	1,03	1443,35	0,46	648,20	1068,30	300,92	18,31	3178,52	270,95	37,89	836,61

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Питательная ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	Na, мкг	F, мкг
			Питательная ценность																
			белок, г	жир, г	углеводы, г														
Запрос																			
4182010	ПЕЧЕНЬ С ЖЕЛТЯН (КОСЯРИНОВАЯ)	30	0,93	0,06	1,05	12,00	2,31	9,02	0,61	22,00	0,00	6,00	18,90	3,70	9,39	31,80	0,00	0,39	0,00
3032017	САЛАНДЕРИЯ ВЪЕМА	180	9,95	10,71	44,84	315,00	0,00	0,17	0,14	27,00	0,08	29,68	166,67	138,09	3,32	171,02	0,00	0,81	0,17
2347	САЛАНДЕРИЯ	40	6,07	7,24	1,14	91,07	0,23	0,04	0,23	126,36	1,91	46,49	103,07	7,96	1,13	89,63	10,62	14,19	28,30
182016	СЛЕД ПИЩЕВЫЙ	30	3,50	0,40	21,60	117,50	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,50	33,60	16,50	0,95	31,60	0,00	0,00	0,76
192016	СЛЕД РАЖИЖ	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	16,30	77,60	25,30	3,25	97,60	1,28	2,50	9,60
4302016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,85	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	30,40
Итого запрос:		570	24,09	18,84	99,21	665,47	2,64	0,48	0,44	176,59	1,09	113,94	406,49	219,83	10,66	465,83	17,90	47,61	109,31
Обит																			
192022	ВЪЕМА САХАРОС	100	2,00	4,15	9,97	83,60	177,08	0,16	0,11	544,83	0,00	25,23	39,00	19,60	0,94	286,62	0,63	0,61	33,49
202022	НАРОС ГОБДЕРИЯ	250	9,05	13,12	14,40	211,92	2,68	0,03	0,03	45,73	0,11	16,41	92,03	22,17	1,12	133,60	17,76	2,11	30,26
2942022	ВАЖКА КАРИОБИДНАЯ СЕМЕВНО	240	25,78	16,12	47,00	383,80	81,21	0,63	2,71	967,34	1,07	64,92	599,78	74,66	10,39	1336,30	114,13	40,28	333,00
11172010	ВАЖКА ПИЩЕВЫЯ	200	0,68	0,28	12,65	63,77	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	109,90	0,00	0,03	0,00
4032016	ФРУКТЫ СЛЕД	100	0,33	0,35	8,62	41,36	19,37	0,03	0,01	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,36	208,82	1,76	0,28	77,41
182016	СЛЕД ПИЩЕВЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	23,80	0,00	0,00	8,38
192016	СЛЕД РАЖИЖ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,30	48,80	0,64	1,10	4,00
Итого обит:		930	40,69	34,40	109,17	875,25	471,44	0,98	3,01	1843,12	1,50	148,49	746,17	149,31	16,99	2332,63	227,99	53,08	467,17
Полдник																			
2347	САЛАНДЕРИЯ	60	6,07	7,24	1,14	91,07	0,23	0,04	0,23	126,36	1,91	46,49	103,07	7,96	1,13	89,63	10,62	14,19	28,30
182016	СЛЕД ПИЩЕВЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,29	18,35	0,00	0,00	6,29
191	САХАРОС ПОДСЛАДИТЕЛЬ	75	5,16	7,23	23,65	141,33	0,00	0,07	0,04	15,60	0,13	11,10	35,81	5,81	0,61	36,97	25,61	3,71	10,10
4032016	ФРУКТЫ СЛЕД	200	0,66	0,69	17,24	82,72	38,74	0,06	0,03	9,66	0,00	38,90	44,60	22,96	4,72	157,64	1,52	0,25	74,82
Итого полдник:		270	13,17	15,29	41,78	278,65	2,04	0,21	0,21	166,62	0,20	106,05	236,44	57,87	7,74	303,66	38,74	8,73	123,64
Всего:		1850	82,9422	72,0842	250,1267	1919,3743	476,913	1,36603	4,01697	10798,67	3,87	561,8548	1457,17632	415,888	25,74678	3245,4483	346,1704	122,988	635,3102

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Ск. мг	Р, мг	Мг. мг	Са, мг	К, мг	L, мкг	Se, мкг	F, мкг
			б.кол., г	жир., г	у.вещ., г														
Закуска																			
1750/17	СЫРА МОЗГАЯ С ПИЩЕВАЯ	250	10.80	13.82	55.40	340.00	1.20	0.25	0.22	37.53	0.12	185.46	231.31	35.41	2.92	290.11	37.30	3.91	89.18
1820/16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72.5% ж.	10	0.06	7.25	0.13	66.1	0.00	0.00	0.01	45.00	0.13	2.40	3.00	0.05	0.02	3.00	0.03	0.13	0.78
425/16	СЫР ПИЩЕВЫЙ	30	2.26	0.24	14.76	70.50	0.06	0.06	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.37	38.70	0.00	0.00	0.37
405/20/16	СЫР С САЛАТОМ И ЛЮБИМОМ 18% Ж. Д.	200	0.61	0.00	10.65	41.36	1.67	0.00	0.01	0.43	0.00	14.20	6.65	3.36	0.63	34.18	0.00	0.02	70.40
	Итого закуска:	500	13.55	21.67	80.94	609.22	13.34	0.34	0.24	107.61	0.25	226.41	282.52	80.40	6.70	624.03	39.27	4.31	187.87
Обед																			
7071/20/11	ОБОВИ СВЕЖИЕ / СОБИВЕ	100	0.80	0.10	1.70	13.00	3.00	0.02	0.02	3.00	0.00	23.03	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00
1520/16	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2.55	6.38	15.78	123.67	23.68	0.09	0.06	239.82	0.00	43.80	79.81	21.98	0.80	323.76	33.80	7.31	21.23
406/20/22	ВАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	240	20.48	25.78	97.71	146.66	20.58	0.17	0.17	88.12	0.16	169.63	224.36	61.30	1.77	330.84	123.72	11.98	63.93
441/20/16	КОМВОТ ПИЩЕВОЙ	200	0.12	0.12	21.90	95.00	3.00	0.01	1.30	0.00	0.00	5.40	3.30	2.70	0.72	54.00	0.60	0.00	2.40
1820/16	СЫР ПИЩЕВЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	9.30	33.60	13.20	0.76	31.60	0.00	0.00	0.76
1920/16	СЫР РЕКАШЫ	40	2.64	0.48	17.56	89.00	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	13.20	77.60	22.80	1.80	97.60	1.28	2.20	9.00
	Итого обед:	870	29.63	31.18	109.13	649.83	52.20	0.44	0.33	354.44	0.16	243.23	442.67	135.98	6.48	1004.80	159.40	21.60	119.94
Полдник																			
2020/16	КЕФА МАРИНА	150	5.41	4.86	26.36	173.69	1.27	0.06	0.17	31.95	0.07	124.62	110.36	18.27	0.18	173.43	27.98	1.98	14.58
1520/16	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72.5% ж.	10	0.06	7.25	0.13	66.1	0.00	0.00	0.01	45.00	0.13	2.40	3.00	0.05	0.02	3.00	0.00	0.13	0.78
1020/16	СЫР ПИЩЕВЫЙ	20	1.52	0.16	9.81	47.00	0.03	0.04	0.01	0.00	0.00	10.80	6.60	0.38	0.18	23.80	0.00	0.00	0.38
415/20/16	КЕФА С МОЗГОМ	200	3.38	2.85	14.71	100.66	1.17	0.04	0.14	19.95	5.83	125.25	107.20	29.60	1.00	192.96	8.10	1.90	77.80
405/20/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.35	0.35	8.82	41.36	10.47	0.05	0.04	4.53	0.00	19.40	36.34	11.48	2.36	30.82	1.76	0.28	77.41
	Итого полдник:	480	10.96	15.47	60.64	428.20	12.97	0.17	0.17	107.79	0.20	274.06	253.58	66.00	4.34	663.18	37.80	4.16	138.44
	Всего:	1940	54.135	68.205	258.308	1878.255	78.473	0.96	0.90	666.78	0.42	752.124	929.774	292.806	17.802	2293.741	336.907	30.069	438.294
Ужин																			
471/033/20/22	ВИНЕЦЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 60% Ж.	100	10.17	4.35	11.68	126.00	1.36	0.15	0.11	42.00	0.21	44.82	132.28	37.41	1.00	203.99	81.40	10.14	142.80
305/20/17	КАША РИСОВАЯ БЕЛЫЯ	180	2.75	4.74	25.64	168.50	0.00	0.20	0.02	27.00	0.08	4.33	39.70	19.33	0.30	40.40	0.54	5.89	15.47
1820/16	СЫР ПИЩЕВЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	9.30	33.60	13.20	0.76	31.60	0.00	0.00	0.76
1920/16	СЫР РЕКАШЫ	30	1.98	0.36	10.62	82.50	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	9.30	38.20	17.10	1.15	79.20	0.96	1.63	7.30
420/20/16	СЫР С САЛАТОМ	200	0.00	0.00	9.98	39.80	0.07	0.00	0.01	0.35	0.00	3.77	3.77	3.08	0.60	17.60	0.00	0.00	9.00
	Итого ужин:	550	17.94	5.77	58.00	499.30	1.53	0.30	0.19	69.37	0.28	72.21	209.53	98.12	4.20	408.88	82.96	19.67	179.22
Обед																			
7071/20/11	ОБОВИ СВЕЖИЕ / СОБИВЕ	100	0.80	0.10	1.70	13.00	3.00	0.02	0.02	3.00	0.00	23.03	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00
1520/16	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРЮХА	250	5.89	5.55	19.36	151.28	11.56	0.22	0.08	226.90	0.00	49.87	107.43	30.74	2.31	498.62	54.28	2.82	30.28
327/20/22	ВАДУСТА ТУШЕНАЯ С ГОБИДЕВЕЙ	240	7.31	10.52	17.30	193.43	91.69	0.10	0.13	243.85	0.00	108.21	113.71	44.26	1.83	732.40	68.40	0.32	40.20
484/20/16	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	92.80	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.00	240.00	2.00	0.00	0.00
405/20/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.35	0.35	8.82	41.36	10.47	0.05	0.03	4.83	0.00	19.40	36.34	11.48	2.36	30.82	1.76	0.28	77.41
1820/16	СЫР ПИЩЕВЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	9.30	33.60	13.20	0.76	31.60	0.00	0.00	0.76
1920/16	СЫР РЕКАШЫ	30	1.98	0.36	10.62	82.50	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.60	38.80	11.80	0.90	48.80	0.64	1.10	4.80
	Итого обед:	950	19.71	17.28	93.58	621.27	122.72	0.54	0.32	482.58	0.00	230.33	317.87	141.07	11.86	1403.32	107.24	5.11	153.40
Полдник																			
7071/20/11	ОБОВИ СВЕЖИЕ / СОБИВЕ	25	0.18	0.03	0.48	2.75	1.22	0.01	1.00	2.50	0.00	4.23	10.50	3.50	0.13	33.23	0.75	0.08	4.23
305/20/17	КАША РИСОВАЯ БЕЛЫЯ	180	1.70	2.78	17.71	105.70	0.00	0.03	0.02	22.50	0.07	2.71	29.70	13.00	0.24	33.80	0.41	4.94	16.24
471/033/22	ВИНЕЦЫ	60	9.41	1.97	8.50	83.68	0.54	0.11	0.09	13.72	0.19	31.35	140.18	32.63	0.89	234.89	83.13	9.60	139.60
420/20/16	СЫР С САЛАТОМ	200	0	0	9.98	39.9	0.07	0.00	0.01	0.35	0.00	3.77	3.77	3.08	0.60	17.60	0.00	0.00	9.00
1920/16	СЫР РЕКАШЫ	15	0.99	0.15	5.91	26.10	0.03	0.03	0.01	0.60	0.00	4.95	29.10	5.33	0.68	36.60	0.48	0.83	3.60
	Итого полдник:	480	12.28	3.78	11.75	246.53	1.829	0.144	0.11	41.07	0.00	47.064	235.33908	59.742	2.5004	357.2017	81.8106	15.9004	133.679
	Всего:	1900	49.92158	32.60044	215.22754	1362.6932	126.676	0.980002	1.636716	933.42	0.5372	349.6623	392.7527	290.933	18.7608	2507.4599	372.8106	38.78069	468.3314

№. регистра	Наименование б/посл	Масса парной, т	Плотная консистенция			Эквивалентная плотность, кг/л	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Na, мкг	F, мкг
			Плотная консистенция																
			б/посл, т	жирн, т	з/жирн, т														
Завтрак																			
08/2022	МАРКАДИНО ПИЩЕВА С ВЕЩЕВ	100	15.31	8.17	22.79	218.65	2.33	0.07	0.21	33.60	0.13	120.72	165.27	20.22	1.04	117.44	7.03	21.16	26.43
09/2022	СОУС ПАРОВАДОВА	50	0.81	0.58	19.34	51.92	0.11	0.01	0.02	1.55	0.00	13.72	24.03	11.82	0.39	50.43	0.77	1.17	7.83
18/2016	СЫР ТЕРМЕДЖИ (ПАРОВАДОВА)	10	2.32	2.93	0.00	36.48	0.07	0.04	0.03	28.80	0.10	33.00	32.00	3.50	0.10	4.00	0.00	0.00	0.00
18/2016	ХЛЕБ ПИЩЕВЫЙ	50	3.80	0.49	24.60	117.50	0.03	0.05	0.02	0.60	0.00	11.20	33.00	16.50	0.95	21.60	0.00	0.00	0.26
18/2016	ХЛЕБ РАЖИЧ	40	3.30	0.60	16.50	87.00	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	16.50	77.00	35.50	2.25	97.00	1.28	2.20	9.00
471/2016	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	240	1.52	1.33	13.50	51.00	0.02	0.09	11.50	3.32	120.00	33.24	11.40	0.41	95.60	4.50	1.00	110.00	
	Итого завтрак:	460	25,062	14,06	89,84	591,87	3,54	0,26	0,40	97,94	3,75	377,02	404,04	95,93	5,31	463,67	13,58	24,53	154,63
Обед																			
12/2022	САЛАТ ПО СЕЗОНУ С СЫРОМ	100	3.56	15.01	7.36	161.30	8.46	0.02	0.07	30.48	0.10	120.10	80.50	18.74	1.26	230.46	17.86	0.34	16.78
12/2016	РАССОЛЕНКА (ЖЕЛТЫЕ РАДЫШКИ)	210	2.48	4.01	17.20	117.63	16.78	0.09	0.05	211.08	0.01	23.54	36.64	30.64	0.99	405.25	27.04	7.13	33.63
5/6/2022	КУРИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	20.47	20.27	0.05	264.71	2.14	0.08	0.08	11.42	3.00	20.26	103.06	1.43	530.11	40.48	23.86	111.06	
3/10/2016	КАНАТ ПИЩЕВЫЙ	100	7.60	3.90	34.31	226.49	0.00	0.18	0.08	3.30	0.01	13.06	130.13	120.13	4.04	165.30	29.64	2.48	10.00
18/2016	ХЛЕБ ПИЩЕВЫЙ	20	1.52	0.16	9.54	47.00	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	4.00	16.80	6.60	0.30	23.80	0.00	0.00	0.32
18/2016	ХЛЕБ РАЖИЧ	20	1.32	0.24	6.68	34.00	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.00	38.80	11.40	0.90	48.80	0.64	1.10	4.00
471/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.12	0.12	22.50	93.90	3.00	0.01	0.01	1.50	0.00	3.40	3.30	0.72	11.00	0.00	0.00	2.00	
	Итого обед:	870	37,02	43,71	98,36	938,03	30,42	0,46	0,34	257,77	0,12	197,56	540,35	207,27	9,74	1387,92	111,49	31,26	210,16
Полдник																			
1/1	СЫРОВОК ПИЩЕВОЙ	120	20.92	15.64	12.77	275.98	0.50	0.07	0.20	65.80	1.50	168.72	230.84	25.72	0.67	141.08	30.00	11.07	32.28
0/02/2022	СОУС ПАРОВАДОВА	50	0.51	0.35	6.29	30.63	0.07	0.00	0.01	1.17	0.00	8.22	14.42	7.60	0.31	30.20	0.46	0.10	4.30
4/07/2016	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	200	0.60	0.40	9.58	39.50	0.07	0.00	0.01	0.35	0.00	3.77	5.77	3.08	0.60	17.00	0.00	0.00	70.00
	Итого полдник:	370	26,53	15,925	29,06	346,51	0,63	0,07	0,21	66,917	1,5053	184,982	268,623	35,889	1,658	199,598	16,469	11,172	111,975
	Всего:	1630	82,876	72,569	217,228	1876,403	34,8998	0,792172	1,046778	422,622	5,7088	755,377	1204,365	339,97	16,7098	2041,181	133,514	87,9632	478,766
Ужин																			
7/17/2011	ЯГОДИ СВЕЖИЕ / СОУС ЯБЛО	50	0.31	0.06	1.41	6.60	5.25	0.02	0.01	12.60	0.00	4.20	7.80	4.00	0.27	37.00	0.60	0.00	0.00
22/05/17	РАГУ ИЗ ПИЩЕВ	240	17.22	16.07	20.84	227.20	15.33	0.20	0.18	509.02	0.00	50.86	237.21	33.07	2.63	826.00	12.99	15.95	101.66
18/2016	ХЛЕБ ПИЩЕВЫЙ	40	3.04	0.32	19.05	94.00	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.36	51.60	0.00	0.00	0.36
19/2016	ХЛЕБ РАЖИЧ	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	13.20	77.60	22.80	1.00	97.60	1.28	2.30	9.60
3/02/2011	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СЕЗОН	200	0.11	0.12	25.09	119.20	1.83	0.01	0.01	1.30	0.00	11.86	9.36	3.60	0.37	83.20	3.00	0.09	2.40
	Итого ужин:	500	23,34	17,05	58,11	586,90	23,41	0,29	0,25	523,12	0,00	88,52	365,67	98,71	6,83	1317,40	15,47	21,14	108,42
Обед																			
7/17/2011	ЯГОДИ СВЕЖИЕ / СОУС ЯБЛО	100	0.50	0.10	1.70	13.00	5.00	0.05	0.02	5.00	0.00	23.00	24.00	11.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00
21/7/2022	КОМПОТ ПАРОВАДОВА	210	7.22	8.64	15.84	169.14	17.38	0.08	0.06	161.33	0.01	33.15	79.30	31.12	1.92	302.13	36.75	1.18	31.23
23/04/2011/2012	КОМПОТ ПАРОВАДОВА С ПОМАТОМ/СОУСОМ ЯБЛО	100	9.85	17.07	15.53	201.55	1.17	0.11	0.13	68.38	0.15	36.75	184.62	32.50	1.17	349.63	109.21	10.86	400.30
3/11/2022	РАБОТО	110	4.84	14.94	59.95	540.81	17.66	0.06	0.16	42.05	0.18	17.31	221.54	34.00	0.36	419.33	121.45	11.83	402.34
4/04/2016	КОРПУС ПИЩЕВЫЙ	200	1.09	0.20	30.20	95.00	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	7.00	0.00	0.00
18/2016	ХЛЕБ ПИЩЕВЫЙ	50	2.28	0.24	14.76	76.50	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	6.50	23.20	9.90	0.37	38.30	0.00	0.00	0.37
18/2016	ХЛЕБ РАЖИЧ	40	2.14	0.38	13.36	69.60	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	13.20	77.60	22.80	1.00	97.60	1.28	2.30	9.60
	Итого обед:	900	27,49	36,67	118,97	936,60	45,21	0,46	0,44	316,78	0,35	186,31	628,36	156,32	8,82	1671,14	263,67	38,97	108,96
Полдник																			
7/17/2011	ЯГОДИ СВЕЖИЕ / СОУС ЯБЛО	25	0.18	0.03	0.45	2.75	2.50	0.01	0.00	3.50	0.00	5.75	10.50	3.50	0.23	31.23	0.75	0.00	0.00
25/05/17	РАГУ ИЗ ПИЩЕВ	150	16.76	10.04	15.19	136.50	9.79	0.13	0.11	318.14	0.00	31.35	148.36	33.36	1.64	611.64	8.12	17.47	101.04
4/12/2016	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	200	1.52	1.35	15.50	51.00	1.31	0.02	0.09	11.30	3.32	126.60	33.24	15.40	0.41	97.00	1.30	1.00	110.00
18/2016	ХЛЕБ ПИЩЕВЫЙ	45	1.14	0.12	7.38	35.33	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	7.45	12.10	4.90	0.21	11.11	0.00	0.00	0.00
19/2016	ХЛЕБ РАЖИЧ	45	0.99	0.18	5.64	28.10	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.00	11.00	4.90	0.18	6.10	0.00	0.00	0.00
	Итого полдник:	465	14,89	11,315	43,955	331,1	13,53	0,217795	1,312153	342,138	1,52	172,28	253,099116	65,26	3,335	830,405	138,462	14,37191	219,174
	Всего:	1835	65,358	65,435	243,683	1844,6	81,35	1,0609	1,308563	1172,035	3,645725	447,31	1246,27601	320,39	18,885	3876,485	291,98945	65,18771	1336,35103
	ВСЕГО за 10 дней	18215	899,22	863,12	2316,98	16852,68	1612,83	10,31	18,32	1757,85	35,21	5512,18	10363,87	3059,32	187,30	29060,75	2509,61	822,99	6433,37
	СРЕДНЕ ЗА ДЕНЬ:	1822	89,93	86,31	231,70	1685,27	161,28	1,03	1,83	175,78	3,54	551,22	1036,39	305,93	18,73	2906,08	250,96	82,30	643,33