

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,7	7,4	41,1	263,1	0,20	0,50	0,00	1,30	108,00	45,30	163,80	1,40	173	2011
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008
БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	515	13,8	12,9	66,6	439,1	0,20	0,90	0,00	1,30	273,10	62,40	277,70	2,50		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,6	54,4	0,00	9,10	0,00	1,30	22,80	7,70	16,80	0,60	35	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	250/0/5	3,5	4,9	9,9	102,6	0,10	7,70	0,20	0,20	34,40	20,70	59,20	1,00	95	2008
ТЕФТЕЛИ МЯЧНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	6,7	4,9	37,6	220,0	0,12	0,00	0,00	0,24	21,60	12,00	97,20	1,20	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,10	0,00	0,00	1,40	10,90	8,80	48,70	1,10	331	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,2	91,9	0,00	4,00	0,00	0,00	13,99	7,99	13,99	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	835	18,2	44,4	75,4	708,1	0,50	33,00	0,30	6,52	148,29	89,59	313,69	8,20		
Всего за день:		32,0	57,3	142,0	1 147,2	0,70	33,90	0,30	7,82	421,39	151,99	591,39	10,70		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6,6	9,7	24,4	210,3	0,13	1,29	0,05	0,26	150,93	52,89	188,34	2,58	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008
БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		
Итого за прием пищи:	505	12,7	13,6	64,3	430,0	0,13	1,79	0,05	0,26	268,13	84,29	303,44	3,78		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,3	0,0	0,9	4,9	0,00	3,50	0,00	0,00	8,00	4,90	14,70	0,30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250	6,4	3,3	18,0	127,1	0,30	4,40	0,20	1,90	34,60	31,70	81,40	2,00	99	2008
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	250	11,8	26,5	45,2	468,2	0,08	0,00	0,17	1,33	154,94	14,99	138,28	1,33	210	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	800	21,3	31,1	114,1	748,2	0,46	7,90	0,37	3,91	212,04	59,19	260,48	4,83		
Всего за день:		34,0	44,7	178,3	1 178,1	0,59	9,69	0,42	4,17	480,17	143,48	563,92	8,61		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/0/5	5,9	7,9	26,1	199,5	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	2008	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80	2008	2008
Итого за прием пищи:	527	8,3	8,8	56,3	338,5	0,10	1,90	0,00	0,40	168,00	34,00	160,10	0,90		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,3	8,4	0,00	8,80	0,10	0,10	4,90	7,00	9,10	0,40	2008	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250/0/5	4,5	6,2	15,7	140,9	0,10	8,00	0,20	0,30	56,80	31,60	92,70	1,70	80	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	10,5	10,8	8,8	174,8	0,06	0,00	0,00	2,52	8,39	16,79	104,90	1,40	272	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,2	9,6	43,7	278,0	0,00	0,00	0,10	0,50	16,40	29,00	84,90	0,50	171,2	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,5	3,9	41,2	0,00	1,60	0,10	0,20	7,90	5,60	9,70	0,20	348	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20	2008	2008
Итого за прием пищи:	885	22,8	30,5	98,8	684,4	0,24	18,40	0,50	4,30	112,19	101,39	334,80	6,10		
Всего за день:	31,1	39,3	155,1	1 022,9	0,34	20,30	0,50	4,70	280,19	135,39	494,90	7,00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,4	23,7	2,7	282,2	0,08	0,00	0,27	4,89	113,96	18,99	246,90	2,72	214	2008
ФРУКТЫ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,80	20,80	10,40	14,30	2,90	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	2008	2008
Итого за прием пищи:	530	19,9	28,5	58,0	568,7	0,08	0,00	0,27	4,89	144,06	36,69	309,80	4,52		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,3	8,4	0,00	8,80	0,10	0,10	4,90	7,00	9,10	0,40	2008	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА СВИНИНЕ)	250/0/5	7,8	17,7	16,2	257,2	0,20	6,50	0,20	0,50	31,30	32,10	117,40	1,50	91	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	11,3	26,2	0,3	282,0	0,30	0,10	0,00	0,00	6,20	16,50	108,30	1,10	252	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,10	0,00	0,00	1,40	10,90	8,80	48,70	1,10	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	114,9	0,01	2,00	0,00	0,10	6,99	4,00	4,00	1,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20	2008	2008
Итого за прием пищи:	835	29,1	50,8	115,5	960,6	0,69	30,40	0,30	3,58	86,49	84,50	327,90	9,20		
Всего за день:	49,0	79,3	173,5	1 529,3	0,77	30,40	0,57	8,47	230,55	121,19	637,70	13,72			

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	5,9	8,0	26,7	202,6	0,08	1,29	0,05	0,65	136,75	19,35	113,53	1,29	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	176,88	7,37	100,50	0,20	14	2008
БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		
Итого за прием пищи:	535	13,1	14,9	52,2	395,3	0,09	1,29	0,11	0,78	332,13	36,42	240,93	2,49		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	3,9	4,0	20,2	132,6	0,10	6,60	0,20	0,50	24,80	24,40	67,10	1,20	100	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	20,3	19,3	16,1	319,2	0,12	6,00	0,01	2,64	25,20	43,20	228,00	3,60	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	822	27,8	27,6	74,6	576,5	0,30	16,70	0,21	5,22	91,30	90,20	352,10	7,00		
Всего за день:		40,8	42,5	126,8	971,8	0,39	17,99	0,32	6,00	423,43	126,62	593,03	9,49		

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	2,8	4,4	31,5	177,1	0,00	0,00	0,00	0,30	16,00	20,40	57,90	0,50	324	2008
ПРЯНИКИ	60	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	510	7,7	7,2	87,0	443,2	0,00	0,00	0,00	0,30	38,90	33,70	104,80	1,80		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,2	0,0	0,4	3,3	0,00	1,30	0,00	0,00	5,80	3,50	6,00	0,20		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	250	6,3	3,7	18,2	132,5	0,20	6,10	0,20	0,20	46,40	35,60	130,10	1,90	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	8,0	3,1	5,1	81,0	0,00	0,10	0,00	0,30	37,00	25,50	114,80	0,70	257	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/0/5	3,6	20,2	25,2	298,2	0,20	12,20	0,10	4,10	50,10	35,50	100,40	1,40	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,2	91,9	0,00	4,00	0,00	0,00	13,99	7,99	13,99	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	805	21,5	28,5	83,4	606,9	0,48	23,70	0,30	5,28	158,69	113,79	391,39	8,20		
Всего за день:		29,2	35,7	170,4	1 050,1	0,48	23,70	0,30	5,58	197,59	147,49	496,19	10,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6,9	6,9	33,4	0,10	0,50	0,00	0,10	134,60	30,60	201,50	0,90	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008	
ПРЯНИКИ	60	3,0	2,4	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	4,50	25,00	0,40	2008	2008	
БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	2008	2008	
Итого за прием пищи:	515	12,4	10,2	96,4	0,10	0,50	0,00	0,10	158,20	44,70	253,40	2,30			
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	6,5	0,00	6,20	0,20	1,50	21,70	8,70	15,30	0,70	41	2008	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250/0/5	2,6	2,9	5,0	0,00	8,20	0,20	0,10	46,40	17,60	40,10	0,70	85	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,5	16,4	33,2	0,10	13,20	0,26	5,28	44,40	44,40	225,60	14,40	311	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20	2008	2008	
Итого за прием пищи:	815	27,4	23,6	70,1	0,18	27,60	0,66	7,56	130,30	82,10	314,50	17,70			
Всего за день:	39,8	33,8	166,5	1 050,8	0,28	28,10	0,66	7,66	288,50	126,80	567,90	20,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,3	0,00	0,50	0,00	0,30	108,30	14,20	84,70	0,40	112	2008	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	3,0	3,9	29,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,8	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008	
БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	2008	2008	
Итого за прием пищи:	522	9,9	8,7	77,3	0,00	1,60	0,00	0,30	133,70	28,00	141,60	1,60			
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,3	0,1	1,1	0,00	7,50	0,00	0,10	4,20	6,00	7,80	0,30	2008	2008	
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250	8,4	9,4	12,0	0,00	1,10	0,00	0,30	20,60	17,80	86,60	0,80	2008	2008	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,9	32,3	5,5	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,2	0,00	4,00	0,00	0,00	13,99	7,99	13,99	2,80	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20	2008	2008	
Итого за прием пищи:	830	30,6	49,0	90,6	0,38	13,60	0,00	4,08	57,39	57,09	251,09	6,30			
Всего за день:	40,5	57,7	167,9	1 283,2	0,38	15,20	0,00	4,38	191,09	85,09	392,69	7,90			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	7,2	8,3	32,0	230,9	0,15	1,29	0,05	0,77	147,07	37,41	188,35	2,58	189	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	3,4	6,8	0,1	74,4	0,02	0,00	0,00	0,08	5,60	4,00	28,80	0,40	15	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		
БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	525	17,3	19,5	84,7	586,1	0,17	14,79	0,05	1,65	290,67	83,21	346,55	7,08		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	к/к	к/к
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250	4,6	6,1	15,4	139,8	0,00	7,80	0,20	0,30	56,40	31,10	91,30	1,70	80	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	5,7	13,2	6,6	167,7	0,10	0,00	0,00	1,10	5,80	11,30	61,20	1,00	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	820	18,5	29,1	125,4	767,0	0,22	10,80	0,24	3,84	117,70	96,20	301,70	5,52		
Всего за день:		35,8	48,6	210,1	1 353,1	0,39	25,59	0,29	5,49	408,37	179,41	648,25	12,60		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	16,5	11,1	22,9	259,2	0,00	0,30	0,10	1,10	165,10	24,50	194,20	0,70	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ФРУКТЫ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,80	20,80	10,40	14,30	2,90		2008
Итого за прием пищи:	530	19,0	12,0	48,4	378,9	0,00	0,30	0,10	1,10	183,60	34,20	221,10	1,70		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,3	0,0	0,9	4,9	0,00	3,50	0,00	0,00	8,00	4,90	14,70	0,30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250	6,4	3,5	17,5	127,8	0,30	4,40	0,20	1,90	34,10	31,50	82,20	2,00	99	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	11,3	26,2	0,3	282,0	0,30	0,10	0,00	0,00	6,20	16,50	108,30	1,10	252	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	830	27,4	36,7	106,3	791,9	0,68	8,00	0,20	2,58	62,80	60,50	231,30	4,60		
Всего за день:		46,4	48,7	154,7	1 170,8	0,68	8,30	0,30	3,68	246,40	94,70	452,40	6,30		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,7	7,4	41,1	263,1	0,20	0,50	0,00	1,30	108,00	45,30	163,80	1,40	173	2011
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008
БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	515	13,8	12,9	66,6	439,1	0,20	0,90	0,00	1,30	273,10	62,40	277,70	2,50		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,6	54,4	0,00	9,10	0,00	1,30	22,80	7,70	16,80	0,60	35	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	250/0/5	3,5	4,9	9,9	102,6	0,10	7,70	0,20	0,20	34,40	20,70	59,20	1,00	95	2008
ТЕПЕЛИ МЯЧНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	6,7	4,9	37,6	220,0	0,12	0,00	0,00	0,24	21,60	12,00	97,20	1,20	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,10	0,00	0,00	1,40	10,90	8,80	48,70	1,10	331	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,2	91,9	0,00	4,00	0,00	0,00	13,99	7,99	13,99	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	835	18,2	44,4	75,4	708,1	0,50	33,00	0,30	6,52	148,29	89,59	313,69	8,20		
Всего за день:		32,0	57,3	142,0	1 147,2	0,70	33,90	0,30	7,82	421,39	151,99	591,39	10,70		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6,6	9,7	24,4	210,3	0,13	1,29	0,05	0,26	150,93	52,89	188,34	2,58	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008
БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		
Итого за прием пищи:	505	12,7	13,6	64,3	430,0	0,13	1,79	0,05	0,26	268,13	84,29	303,44	3,78		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,3	0,0	0,9	4,9	0,00	3,50	0,00	0,00	8,00	4,90	14,70	0,30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250	6,4	3,3	18,0	127,1	0,30	4,40	0,20	1,90	34,60	31,70	81,40	2,00	99	2008
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫ С СЫРОМ	250	11,8	26,5	45,2	488,2	0,08	0,00	0,17	1,33	154,94	14,99	138,28	1,33	210	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	800	21,3	31,1	114,1	748,2	0,46	7,90	0,37	3,91	212,04	59,19	260,48	4,83		
Всего за день:		34,0	44,7	178,3	1 178,1	0,59	9,69	0,42	4,17	480,17	143,48	563,92	8,61		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	378,6	487,5	1 645,3	11 757,4	5,00	213,17	3,66	57,95	#####	1 312,16	5 438,37	106,32
Среднее значение за период	37,9	48,8	164,5	1 175,7	0,50	21,32	0,37	5,80	316,77	131,22	543,84	10,63
Содержание белков, жиров, углеводов в	12,9	37,3	49,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	520	826