

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
ША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	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
БЮР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	15	2011
БАТОН	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	30	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:	455	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 БЕЛОКАЧАННОЙ 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
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,7	14,6	0,2	159,6	0,12	0,00	0,00	0,24	21,60	12,00	97,20	1,20	254	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/0/5	3,6	20,4	25,2	299,6	0,20	12,20	0,10	4,10	50,10	35,50	100,40	1,40	128	2011
СОСИСКИ 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	30	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:	790	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 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 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	30	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:	435	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	35	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
КОМПЛОТ 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	30	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:	765	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, Жиры, Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		Белки, г	Жиры, г												Углеводы, г
Завтрак															
ША "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
И С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/17	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
АТОН	30	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:	457	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															
ОМИДОР СВЕЖИЙ	35	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
ОРЩ 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
ОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	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
АША 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	30	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	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, Жиры, Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		Белки, г	Жиры, г												Углеводы, г
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
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	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	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН	30	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:	430	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	35	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
РАССОЛНИК 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 ОТВАРНОЕ	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
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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:	880	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
КАША МАИНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	5,9	8,0	26,7	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	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	0,01	0,00	0,06	0,13	176,88	7,37	100,50	0,20	14	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	465	13,1	14,9	52,2	0,09	1,29	0,11	0,78	332,13	36,42	240,93	2,49			
Обед															
ЛАПАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,2	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	к/к	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЮ	250	3,9	4,0	20,2	0,10	6,60	0,20	0,50	24,80	24,40	67,10	1,20	100	2008	
КАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,3	19,3	16,1	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	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	742	27,8	27,6	74,6	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	2,8	4,4	31,5	0,00	0,00	0,00	0,30	16,00	20,40	57,90	0,50	324	2008	
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	480	7,7	7,2	87,0	0,00	0,00	0,00	0,30	38,90	33,70	104,80	1,80			
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0,0	0,4	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	0,20	6,10	0,20	0,20	46,40	35,60	130,10	1,90	99	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	8,0	3,1	5,1	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	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	0,00	4,00	0,00	0,00	13,99	7,99	13,99	2,80	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	760	21,5	28,5	83,4	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				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ШША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6,9	6,9	33,4	223,2	0,10	0,50	0,00	0,10	134,60	30,60	201,50	0,90	184	2008
САХАР	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
МЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	4,50	25,00	0,40		2008
КОФЕ	30	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:	495	12,4	10,2	96,4	525,9	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	56,1	0,00	6,20	0,20	1,50	21,70	8,70	15,30	0,70	41	2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250/0/5	2,6	2,9	5,0	60,5	0,00	8,20	0,20	0,10	46,40	17,60	40,10	0,70	85	2008
САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ	180	21,5	16,4	33,2	367,2	0,10	13,20	0,26	5,28	44,40	44,40	225,60	14,40	311	2008
САЛАТ 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
КОФЕ С МЯКИШЕЙ	30	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:	735	27,4	23,6	70,1	524,9	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				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,3	122,7	0,00	0,50	0,00	0,30	108,30	14,20	84,70	0,40	112	2008
КОФЕ С САХАРОМ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		
САЛАТ 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
САЛАТ	30	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:	492	9,9	8,7	77,3	428,5	0,00	1,60	0,00	0,30	133,70	28,00	141,60	1,60		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,00	0,10	4,20	6,00	7,80	0,30		2008
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250	8,4	9,4	12,0	164,8	0,00	1,10	0,00	0,30	20,60	17,80	86,60	0,80		2008
САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	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	229,2	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	91,9	0,00	4,00	0,00	0,00	13,99	7,99	13,99	2,80	442	2008
КОФЕ С МЯКИШЕЙ	30	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:	790	30,6	49,0	90,6	854,7	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				№ 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 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
СОЛБАСА (ПОРЦИЙМИ)	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
САЛО 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
ПРУЖКИ	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
САЛОН	30	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:	585	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ	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
СОРЩ 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	70	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	30	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:	790	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				№ 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															
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	30	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:	390	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	35	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 ОТВАРНОЕ	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	30	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:	745	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		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого	370,6	487,6	1 645,3	11 757,4	5,00	213,17	3,66	57,95	#####	1 312,16	5 438,37	106,32
за весь 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
за период	12,9	37,3	49,8									
содержание белков, жиров, углеводов в												
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЦЦИ (В ГРАММАХ)												
Возраст детей	Завтрак		Обед									
2-10 лет	468		782									