

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.00	0.01	0.00	0.05	0.00	132.00	75.00	5.50	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.3	7.7	39.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.46	28.26	8.82	0.70	47.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	390	14.5	23.2	49.6	464.6	4.20	0.12	0.22	0.33	0.89	200.31	239.03	45.04	3.99	350.40	8.05	0.01	0.03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4.8	4.8	17.1	131.2	4.75	0.15	0.06	0.17	0.04	36.16	70.16	29.11	1.67	450.66	4.12	0.00	0.02	98	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.05	0.09	0.07	0.00	26.11	123.13	14.35	1.18	145.59	4.50	0.02	0.09	312	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.5	13.9	70.2	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	15.23	50.87	15.88	1.26	84.60	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	791	28.9	29.6	139.5	940.7	11.29	0.38	0.23	0.28	0.04	122.17	402.04	117.41	6.93	850.02	12.94	0.02	0.13		
Всего за день:		43.4	52.8	189.1	1 405.3	15.49	0.50	0.45	0.61	0.93	322.48	641.07	162.45	10.92	¹ 200.4 ₂	20.99	0.03	0.16		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	180	4.4	6.5	29.9	196.2	0.47	0.05	0.12	0.03	0.08	99.80	103.12	23.63	0.34	160.42	8.49	0.00	0.01	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.6	0.0	56.5	0.04	0.01	0.04	0.03	0.00	119.68	64.00	4.48	0.13	14.08	0.00	0.00	0.01		2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	552	12.1	20.0	76.9	540.8	11.67	0.14	0.21	0.15	0.08	260.34	222.95	55.82	4.28	547.75	10.49	0.00	0.04			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.7	3.5	13.1	90.8	5.17	0.05	0.04	0.18	0.06	25.85	46.07	20.23	0.79	372.32	3.46	0.00	0.02	96	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	6.5	20.6	153.1	9.97	0.12	0.11	0.04	0.10	41.35	82.85	28.41	1.19	733.37	8.19	0.00	0.04	434	2013	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	16.9	7.9	5.0	160.6	4.22	0.12	0.12	0.46	0.00	58.04	248.43	66.34	1.38	620.05	156.86	0.02	0.66	227	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	769	27.2	18.6	95.3	661.9	34.36	0.41	0.33	0.78	0.16	161.64	460.88	152.73	5.62	2 015.51	169.71	0.02	0.73			
Всего за день:		39.4	38.6	172.1	1 202.7	46.03	0.55	0.54	0.93	0.24	421.98	683.83	208.55	9.90	2 563.26	180.20	0.02	0.77			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	155	3.2	17.7	21.7	258.7	10.51	0.13	0.11	0.07	0.18	42.94	86.34	30.49	1.24	772.27	8.49	0.00	0.04	128	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	11.4	7.6	5.0	135.3	3.61	0.09	0.09	0.46	0.00	40.05	169.27	48.13	1.08	467.95	102.59	0.01	0.43	227	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.3	7.7	39.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.46	28.26	8.82	0.70	47.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	572	19.9	25.8	72.9	607.6	21.28	0.32	0.27	0.54	0.18	129.11	351.90	115.55	5.23	1467.07	112.88	0.01	0.49		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.1	4.8	13.1	110.5	5.08	0.07	0.05	0.19	0.00	46.28	72.53	26.45	1.34	381.32	4.78	0.00	0.02	84	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.7	4.8	39.6	227.8	0.00	0.14	0.06	0.02	0.08	31.78	142.72	33.74	2.43	139.24	0.00	0.04	0.00	323	2008
ПОДЖАРКА	90	20.8	26.4	4.7	340.6	3.59	0.08	0.14	0.04	0.00	21.89	188.29	29.16	2.93	525.96	9.95	0.00	0.07	251	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	769	36.1	36.8	117.1	948.5	16.27	0.40	0.32	0.26	0.08	146.38	500.63	126.13	9.75	1358.01	17.33	0.04	0.11		
Всего за день:		56.1	62.6	190.0	1 556.1	37.55	0.72	0.59	0.80	0.26	275.49	852.53	241.68	14.98	2825.08	130.21	0.05	0.60		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	112	2013	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.3	227.7	0.00	0.13	0.00	0.03	0.00	27.60	148.35	34.50	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	11.2	12.2	10.3	195.4	0.00	0.06	0.08	0.00	0.00	10.27	109.86	19.44	1.85	208.27	3.73	0.00	0.02	272	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0.6	0.8	1.9	17.3	0.57	0.00	0.00	0.04	0.01	4.01	8.08	3.24	0.16	41.10	0.30	0.00	0.00	465	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.61	3.59	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	557	23.3	19.1	89.0	623.9	16.70	0.31	0.14	0.17	0.01	80.61	350.57	94.91	6.79	552.27	5.23	0.00	0.02			
Обед																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.7	3.7	18.4	117.8	5.09	0.07	0.05	0.18	0.06	22.65	51.62	17.92	0.94	373.79	4.04	0.00	0.02	106	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	6.5	21.0	155.2	10.20	0.12	0.11	0.05	0.10	41.61	84.35	29.00	1.21	749.73	8.33	0.00	0.04	434	2013	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	8.4	14.8	9.9	205.5	1.32	0.04	0.04	0.09	0.00	13.24	82.84	14.94	1.20	165.33	3.41	0.00	0.03	284	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	739	20.1	25.7	100.3	714.7	20.61	0.33	0.24	0.32	0.16	110.97	300.74	93.81	7.81	1403.30	15.78	0.00	0.10			
Всего за день:		43.4	44.8	189.3	1 338.6	37.31	0.64	0.38	0.49	0.17	191.58	651.31	188.72	14.60	1955.57	21.01	0.00	0.12			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.7	0.1	2.4	15.0	15.60	0.04	0.02	0.10	0.00	8.74	16.22	12.48	0.62	180.96	1.25	0.00	0.00	112	2013	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	22.1	17.3	336.5	8.71	0.16	0.18	0.29	0.00	36.51	186.14	38.81	2.33	717.13	10.53	0.02	0.14	309	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	631	23.3	23.2	75.8	611.4	35.47	0.31	0.27	0.40	0.00	95.26	290.10	89.58	7.61	1 327.7 4	13.78	0.02	0.16			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.3	6.0	14.9	132.1	5.00	0.11	0.07	0.21	0.03	43.19	100.58	29.12	1.42	438.06	2.74	0.00	0.03	102	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5.6	4.7	35.9	208.4	0.00	0.07	0.03	0.02	0.08	22.74	44.57	8.35	1.07	65.69	0.79	0.01	0.01	209	2008	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.2	23.7	7.0	317.2	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	21.98	164.05	21.22	1.78	217.72	6.14	0.02	0.12	306	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	331	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	806	35.4	36.1	108.5	906.9	13.69	0.35	0.33	0.34	0.15	145.36	421.63	100.55	7.49	1 005.5 5	12.63	0.03	0.18			
Всего за день:		58.7	59.3	184.3	1 518.3	49.16	0.66	0.60	0.74	0.15	240.62	711.73	190.13	15.10	2 333.2 9	26.41	0.05	0.34			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	8.4	14.8	9.9	205.5	1.32	0.04	0.04	0.09	0.00	13.24	82.84	14.94	1.20	165.33	3.41	0.00	0.03	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5.6	4.7	35.9	208.4	0.00	0.07	0.03	0.02	0.08	22.74	44.57	8.35	1.07	65.69	0.79	0.01	0.01	209	2008
Итого за прием пищи:	574	19.4	20.1	101.7	665.4	7.32	0.21	0.13	0.12	0.08	77.78	220.54	57.44	4.53	431.39	6.00	0.01	0.06		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.7	4.7	18.3	126.6	4.60	0.09	0.05	0.21	0.05	29.66	48.30	19.22	0.92	338.76	3.50	0.00	0.03	101	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13.5	19.2	12.3	275.5	0.00	0.07	0.09	0.02	0.08	16.52	134.01	23.59	2.27	251.85	4.50	0.00	0.03	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	331	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	841	26.0	30.6	127.2	895.8	16.55	0.30	0.23	0.29	0.13	116.83	358.54	110.27	8.61	1 068.09	11.16	0.00	0.08		
Всего за день:		45.4	50.7	229.0	1 561.2	23.87	0.51	0.36	0.41	0.21	194.61	579.08	167.71	13.14	1 499.48	17.16	0.01	0.14		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.7	0.1	2.4	15.0	15.60	0.04	0.02	0.10	0.00	8.74	16.22	12.48	0.62	180.96	1.25	0.00	0.00	112	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	25.7	38.0	34.2	581.1	1.80	0.12	0.19	0.42	0.00	39.47	264.39	48.30	2.56	346.77	9.43	0.04	0.17	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	549	31.3	38.7	91.0	839.2	17.40	0.24	0.25	0.52	0.00	76.21	348.54	86.53	4.84	643.50	10.68	0.04	0.18		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.7	3.8	13.5	95.5	5.28	0.05	0.04	0.17	0.03	24.24	46.50	19.65	0.77	375.67	3.70	0.00	0.02	98	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15.9	16.9	4.3	233.2	1.92	0.05	0.09	0.04	0.07	15.06	139.43	20.33	2.14	366.82	7.11	0.00	0.04	373	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	769	26.5	26.0	111.4	786.1	13.20	0.23	0.19	0.25	0.10	92.10	357.06	100.13	5.77	942.86	12.61	0.00	0.08		
Всего за день:		57.8	64.7	202.4	1 625.2	30.60	0.47	0.44	0.77	0.10	168.31	705.60	186.66	10.61	1 586.36	23.29	0.04	0.26		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	20.1	4.6	16.3	191.0	0.17	0.04	0.18	0.04	0.14	98.85	156.49	21.80	0.67	131.13	1.10	0.02	0.02	223	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.20	0.01	0.08	0.01	0.01	61.40	43.80	6.80	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	470	23.2	6.9	63.4	412.6	10.37	0.09	0.31	0.08	0.15	173.25	236.29	74.60	2.31	552.13	2.50	0.02	0.03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.7	0.1	2.4	15.0	15.60	0.04	0.02	0.10	0.00	8.74	16.22	12.48	0.62	180.96	1.25	0.00	0.00	112	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8.3	5.2	14.0	134.6	6.88	0.10	0.06	0.16	0.00	30.99	112.89	29.81	1.92	485.00	4.64	0.00	0.02	104	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	6.5	21.0	155.2	10.20	0.12	0.11	0.05	0.10	41.61	84.35	29.00	1.21	749.73	8.33	0.00	0.04	434	2013
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12.2	11.6	13.3	206.9	0.46	0.09	0.09	0.03	0.08	34.99	180.37	45.06	1.44	319.43	95.69	0.01	0.41	239	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	799	29.3	24.1	108.9	773.0	34.74	0.44	0.33	0.34	0.18	148.96	465.72	144.73	7.64	1962.01	110.71	0.01	0.48		
Всего за день:		52.5	31.0	172.3	1 185.6	45.11	0.53	0.64	0.42	0.33	322.21	702.01	219.33	9.95	2 514.14	113.21	0.03	0.51		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.7	0.1	2.4	15.0	15.60	0.04	0.02	0.10	0.00	8.74	16.22	12.48	0.62	180.96	1.25	0.00	0.00	112	2013	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	155	3.2	17.7	21.7	258.7	10.51	0.13	0.11	0.07	0.18	42.94	86.34	30.49	1.24	772.27	8.49	0.00	0.04	128	2011	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.2	23.7	7.0	317.2	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	21.98	164.05	21.22	1.78	217.72	6.14	0.02	0.12	306	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	576	28.2	42.0	77.4	803.9	28.01	0.32	0.32	0.25	0.22	107.67	343.35	94.48	6.10	1322.60	15.88	0.02	0.17			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.7	0.1	2.4	15.0	15.60	0.04	0.02	0.10	0.00	8.74	16.22	12.48	0.62	180.96	1.25	0.00	0.00	112	2013	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.7	4.6	10.4	91.8	7.00	0.04	0.05	0.19	0.00	42.05	40.34	20.50	1.02	300.22	5.06	0.00	0.01	82	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.05	0.09	0.07	0.00	26.11	123.13	14.35	1.18	145.59	4.50	0.02	0.09	312	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.5	34.8	201.4	0.00	0.07	0.02	0.02	0.07	19.12	42.54	7.91	1.01	63.47	0.76	0.01	0.01	209	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.02	7.42	5.58	0.74	25.79	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	779	27.2	29.2	117.8	847.5	23.18	0.31	0.24	0.38	0.07	129.53	318.24	93.27	7.04	855.68	14.09	0.03	0.12			
Всего за день:		55.4	71.2	195.2	1 651.3	51.19	0.63	0.56	0.63	0.29	237.20	661.59	187.75	13.14	2178.28	29.97	0.05	0.29			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	112	2013
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	9.8	11.3	3.4	154.3	0.86	0.03	0.07	0.01	0.00	10.30	84.56	12.33	1.27	209.95	4.20	0.00	0.02	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.9	38.6	250.7	0.00	0.21	0.00	0.03	0.00	18.40	202.40	135.70	4.60	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	571	24.1	18.9	90.6	632.4	17.02	0.36	0.14	0.14	0.00	71.11	379.30	190.32	8.93	535.60	5.40	0.00	0.03		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2.1	5.6	14.0	118.0	4.15	0.08	0.05	0.21	0.05	22.93	53.12	20.28	0.85	315.38	3.80	0.00	0.02		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	22.1	17.3	336.5	8.71	0.16	0.18	0.29	0.00	36.51	186.14	38.81	2.33	717.13	10.53	0.02	0.14	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.02	7.42	5.58	0.74	25.79	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	769	25.1	28.8	108.3	798.7	22.90	0.38	0.31	0.51	0.05	108.95	346.27	105.12	8.59	1 475.95	18.85	0.02	0.18		
Всего за день:		49.2	47.7	198.9	1 431.1	39.92	0.74	0.45	0.65	0.05	180.06	725.57	295.44	17.52	2 011.55	24.25	0.02	0.21		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	501,3	523,2	1922,6	14475,3	376.23	5.95	5.01	6.45	2.73	2 554.54	6 914.32	2 048.42	129.86	20 667.43	586.70	0.30	3.40
Среднее значение за период	45.6	47.6	174.8	1 315.9	34.20	0.54	0.46	0.59	0.25	232.23	628.57	186.22	11.81	1 878.86	53.34	0.03	0.31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	32.5	53.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	544	783