

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	4.9	4.5	0.3	61.0	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.81	69.16	4.32	0.90	56.03	8.00	0.01	0.02	213	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	315.00	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	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	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:	415	14.1	26.6	45.4	477.4	7.00	0.12	0.24	0.41	0.88	213.48	242.10	46.55	3.99	456.73	8.00	0.01	0.02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	6.0	6.0	21.3	163.8	5.94	0.20	0.08	0.21	0.05	45.21	87.71	36.38	2.10	563.61	5.15	0.00	0.04	98	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	6.7	45.9	283.7	0.00	0.27	0.15	0.02	0.08	26.96	224.05	150.64	5.28	315.96	2.73	0.00	0.02	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	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	200/15/7	0.1	0.0	14.9	60.6	0.69	0.00	0.01	0.00	0.00	12.32	4.54	4.28	0.41	20.32	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	827	36.0	32.7	139.8	998.7	7.17	0.64	0.38	0.30	0.13	134.63	536.50	240.75	11.64	1 199.23	14.90	0.02	0.16		
Всего за день:		50.1	59.4	185.2	1 476.0	14.17	0.76	0.62	0.71	1.01	348.11	778.60	287.30	15.63	1 655.96	22.90	0.03	0.18		

2 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																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	250	6.2	7.4	41.6	258.6	0.65	0.05	0.16	0.04	0.08	138.45	142.95	32.84	0.47	222.51	11.79	0.01	0.02	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	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	
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:	507	12.3	20.5	71.5	521.8	1.85	0.10	0.23	0.15	0.08	279.88	240.44	52.57	1.94	312.49	11.79	0.01	0.03			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.1	4.4	16.3	113.5	6.46	0.08	0.06	0.22	0.08	32.33	57.58	25.28	0.99	465.40	4.32	0.00	0.03	96	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	7.8	24.7	184.0	11.96	0.15	0.13	0.06	0.12	49.61	99.41	34.07	1.43	879.81	9.82	0.00	0.04	434	2013	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	18.8	8.8	5.5	178.4	4.70	0.14	0.16	0.52	0.00	64.60	276.03	73.71	1.53	688.90	174.28	0.02	0.73	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	799	29.5	21.6	92.3	684.1	23.12	0.45	0.39	0.80	0.20	171.75	500.95	158.23	5.61	2 149.42	188.42	0.02	0.81			
Всего за день:		41.8	42.1	163.7	1 205.9	24.97	0.55	0.62	0.95	0.28	451.63	741.39	210.80	7.55	2 461.91	200.21	0.03	0.84			

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																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	5.2	25.1	162.4	12.20	0.15	0.13	0.04	0.08	49.14	98.84	35.43	1.42	895.85	9.86	0.00	0.05	128	2011	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	12.8	8.5	6.2	153.6	4.03	0.10	0.12	0.52	0.00	44.67	188.83	53.62	1.21	521.14	114.00	0.01	0.48	227	2011	
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	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:	532	20.2	14.1	68.8	486.7	17.39	0.32	0.30	0.56	0.08	123.02	347.42	113.12	4.67	¹ 539.8 ₉	123.86	0.01	0.53			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00	23.00	42.00	14.00	1.00	141.00	3.00	0.00	0.02	112	2013	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.9	5.9	16.4	138.1	6.36	0.10	0.09	0.23	0.00	57.87	90.67	33.05	1.66	476.66	5.98	0.00	0.03	84	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8.1	5.7	47.5	273.3	0.00	0.17	0.07	0.02	0.09	38.12	171.26	40.49	2.91	167.08	0.00	0.05	0.00	323	2008	
ПОДЖАРКА	100	11.7	19.6	5.3	245.3	3.99	0.07	0.10	0.05	0.00	19.48	114.36	21.29	1.89	378.59	6.51	0.00	0.04	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.9	60.6	0.69	0.00	0.01	0.00	0.00	12.32	4.54	4.28	0.41	20.32	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	921	29.5	31.9	117.7	881.5	21.04	0.45	0.35	0.31	0.09	170.26	490.76	137.06	9.53	¹ 298.1 ₀	15.49	0.05	0.10			
Всего за день:		49.7	46.0	186.4	1 368.2	38.43	0.77	0.65	0.87	0.17	293.28	838.18	250.18	14.20	² 837.9 ₉	139.35	0.06	0.63			

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																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.0	273.2	0.00	0.16	0.00	0.04	0.00	33.12	178.02	41.40	2.76	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	12.8	13.9	11.8	223.3	0.00	0.07	0.08	0.00	0.00	11.74	125.58	22.21	2.12	238.03	4.26	0.00	0.03	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:	537	25.6	21.8	95.8	682.9	1.70	0.31	0.12	0.08	0.01	79.20	380.36	92.58	6.92	408.03	4.56	0.00	0.03			
Обед																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3.4	4.6	23.0	147.2	6.36	0.11	0.07	0.22	0.08	28.32	64.51	22.38	1.17	467.24	5.05	0.00	0.03	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)	60/40	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.9	60.6	0.69	0.00	0.01	0.00	0.00	12.32	4.54	4.28	0.41	20.32	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	821	19.9	26.5	100.0	718.8	18.57	0.35	0.27	0.36	0.18	114.96	304.17	94.55	5.65	1 517.07	16.79	0.00	0.11			
Всего за день:		45.5	48.3	195.8	1 401.7	20.27	0.66	0.39	0.44	0.19	194.16	684.53	187.13	12.57	1 925.10	21.35	0.00	0.14			

5 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																				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	23.9	31.0	24.3	472.0	12.19	0.21	0.24	0.42	0.00	51.13	260.67	54.36	3.26	1 004.56	14.75	0.03	0.20	309	2008
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	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:	536	28.0	31.5	63.2	650.5	13.35	0.28	0.29	0.42	0.00	82.03	326.07	80.19	5.45	1 136.86	14.75	0.03	0.20		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00	23.00	42.00	14.00	1.00	141.00	3.00	0.00	0.02	112	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.4	7.5	18.7	165.1	6.25	0.15	0.07	0.26	0.04	54.00	125.73	36.41	1.78	547.59	3.43	0.01	0.04	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	26.27	51.75	9.69	1.23	76.31	0.92	0.02	0.01	209	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	14.9	18.5	5.5	247.8	0.57	0.07	0.11	0.07	0.03	17.19	127.72	16.53	1.37	169.48	4.78	0.02	0.09	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 САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	899	33.2	33.2	116.9	905.0	17.61	0.41	0.31	0.38	0.16	155.31	425.62	104.97	7.20	1 097.52	13.29	0.05	0.17		
Всего за день:		61.1	64.7	180.2	1 555.5	30.96	0.69	0.60	0.80	0.16	237.34	751.69	185.16	12.65	2 234.38	28.04	0.08	0.37		

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																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	26.27	51.75	9.69	1.23	76.31	0.92	0.02	0.01	209	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00	23.00	42.00	14.00	1.00	141.00	3.00	0.00	0.02	112	2013	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/40	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	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	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	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	634	19.5	20.8	92.6	635.4	11.32	0.22	0.15	0.12	0.09	84.61	233.18	59.34	4.82	478.60	7.33	0.02	0.06			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.3	6.0	22.9	158.7	5.75	0.10	0.05	0.27	0.06	37.10	60.43	24.04	1.18	423.53	4.38	0.00	0.03	101	2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.7	5.3	31.1	190.9	0.00	0.09	0.00	0.03	0.00	42.55	163.30	24.15	1.15	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10.5	14.9	9.6	213.8	0.00	0.06	0.07	0.02	0.06	12.65	104.11	18.33	1.77	195.80	3.50	0.00	0.02	282	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	0.2	0.0	15.1	61.9	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	13.53	8.25	6.03	0.78	32.64	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	771	24.3	27.8	112.6	803.3	7.25	0.33	0.19	0.34	0.12	134.94	414.51	99.67	6.70	814.25	9.04	0.00	0.06			
Всего за день:		43.8	48.6	205.1	1 438.6	18.57	0.55	0.34	0.46	0.21	219.55	647.69	159.01	11.52	1 292.85	16.37	0.02	0.12			

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		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	100	1.1	0.2	4.0	25.0	26.00	0.06	0.04	0.17	0.00	14.56	27.04	20.80	1.04	301.60	2.08	0.00	0.00	112	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29.2	43.2	38.8	660.2	2.04	0.13	0.21	0.48	0.00	44.97	300.44	54.88	2.89	394.07	10.72	0.04	0.21	311	2008
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	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	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.33	5.10	4.59	0.43	24.88	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	626	34.3	43.9	81.6	862.5	29.18	0.26	0.30	0.65	0.00	89.22	389.17	99.76	5.75	815.65	12.80	0.04	0.21		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2.1	4.8	16.9	119.5	6.60	0.09	0.05	0.21	0.04	30.32	58.19	24.58	0.98	469.65	4.62	0.00	0.03	98	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11.5	13.5	4.8	186.7	2.13	0.06	0.09	0.04	0.08	14.11	103.69	16.59	1.63	296.38	5.44	0.00	0.03	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
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:	799	23.0	24.5	113.1	763.5	8.73	0.27	0.18	0.29	0.12	82.10	331.41	100.32	5.99	880.48	10.06	0.00	0.07		
Всего за день:		57.3	68.3	194.7	1 626.0	37.91	0.53	0.48	0.94	0.12	171.32	720.58	200.08	11.74	1 696.13	22.86	0.04	0.28		

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		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	180	24.1	5.5	19.6	229.4	0.21	0.05	0.22	0.04	0.17	118.70	187.74	26.20	0.79	157.33	1.29	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
Итого за прием пищи:	400	25.7	7.3	45.7	355.0	0.41	0.06	0.30	0.05	0.18	185.10	239.54	37.00	1.83	230.33	2.69	0.02	0.03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1.1	0.2	4.0	25.0	26.00	0.06	0.04	0.17	0.00	14.56	27.04	20.80	1.04	301.60	2.08	0.00	0.00	112	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10.3	6.5	17.6	168.3	8.60	0.14	0.07	0.20	0.00	38.75	141.11	37.26	2.40	606.26	5.80	0.00	0.04	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	100	13.6	13.0	14.8	230.2	0.51	0.10	0.10	0.03	0.08	38.84	200.44	50.08	1.59	355.02	106.35	0.01	0.45	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.9	60.6	0.69	0.00	0.01	0.00	0.00	12.32	4.54	4.28	0.41	20.32	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	921	33.2	26.7	103.3	789.5	46.00	0.50	0.37	0.45	0.18	165.55	525.41	165.37	8.31	2 147.38	122.56	0.01	0.54		
Всего за день:		58.9	34.0	149.0	1 144.5	46.41	0.56	0.67	0.50	0.36	350.65	764.95	202.37	10.14	2 377.71	125.25	0.03	0.57		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1.1	0.2	4.0	25.0	26.00	0.06	0.04	0.17	0.00	14.56	27.04	20.80	1.04	301.60	2.08	0.00	0.00	112	2013	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	5.2	25.1	162.4	12.20	0.15	0.13	0.04	0.08	49.14	98.84	35.43	1.42	895.85	9.86	0.00	0.05	128	2011	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.0	17.4	4.9	223.5	0.46	0.05	0.10	0.06	0.04	15.95	103.40	13.68	1.14	137.06	3.82	0.01	0.07	306	2012	
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	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:	636	20.9	23.3	72.9	589.4	39.82	0.33	0.32	0.27	0.12	110.55	294.68	95.74	5.79	1466.81	15.76	0.01	0.12			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.8	12.9	114.7	8.76	0.07	0.07	0.23	0.00	52.58	50.44	25.62	1.26	375.29	6.33	0.00	0.03	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	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	22.96	51.07	9.49	1.20	76.22	0.92	0.02	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:	799	28.1	31.1	125.0	896.1	9.34	0.31	0.25	0.32	0.09	135.16	320.65	87.49	6.85	762.54	14.27	0.04	0.14			
Всего за день:		48.9	54.4	198.0	1 485.5	49.16	0.64	0.57	0.59	0.21	245.71	615.33	183.23	12.64	2229.35	30.03	0.05	0.26			

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		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																				
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10.8	12.6	3.8	171.6	0.96	0.04	0.07	0.01	0.00	11.33	93.89	13.69	1.41	233.44	4.66	0.00	0.02	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8.9	6.3	40.1	252.2	0.00	0.23	0.13	0.02	0.08	24.53	195.80	131.58	4.61	275.91	2.38	0.00	0.02	181	2008
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	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:	536	23.7	19.4	82.8	602.3	2.12	0.34	0.25	0.03	0.08	66.76	355.09	171.10	8.21	641.65	7.04	0.00	0.04		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2.7	7.1	17.6	147.6	5.19	0.09	0.05	0.27	0.06	28.70	66.47	25.37	1.05	394.29	4.75	0.00	0.03		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	21.4	27.6	21.7	421.3	10.90	0.18	0.22	0.38	0.00	45.68	232.84	48.56	2.92	897.31	13.19	0.02	0.18	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
Итого за прием пищи:	769	29.6	35.4	106.4	866.2	16.13	0.38	0.33	0.65	0.06	107.89	395.32	111.96	7.18	1 457.04	20.46	0.02	0.22		
Всего за день:		53.3	54.8	189.2	1 468.5	18.25	0.72	0.58	0.68	0.14	174.65	750.41	283.06	15.39	2 098.69	27.50	0.02	0.26		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	510,4	520,5	1847,3	14170,4	299.10	6.43	5.52	6.94	2.85	2 686.40	7 293.35	2 148.32	124.03	20 810.07	633.86	0.36	3.65
Среднее значение за период	46.4	47.3	167.9	1 288.2	27.19	0.58	0.50	0.63	0.26	244.22	663.03	195.30	11.28	1 891.82	57.62	0.03	0.33
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	33.1	52.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	536	833