

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		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	240	3.5	7.1	40.9	240.4	0.00	0.04	0.05	1.12	16.03	78.54	25.65	0.64	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	36.0	0.00	0.00	0.03	0.07	87.12	49.50	3.63	0.10	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	85	6.5	0.5	42.7	201.3	0.00	0.14	0.00	1.67	19.55	71.40	28.05	1.70		2021
Итого за прием пищи:	550	12.4	10.5	98.3	537.0	0.02	0.18	0.08	2.86	133.47	203.15	61.15	2.81		
II Завтрак															
БУЛОЧКА	100	7.6	12.9	59.8	385.0	0.00	0.10	0.01	3.00	17.64	63.87	11.43	0.73	424	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.10	5.00	8.00	2.00	0.40	411	2008
Итого за прием пищи:	300	7.7	13.0	87.7	498.0	2.00	0.11	0.01	3.10	22.64	71.87	13.43	1.13		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	2.25	44.54	24.69	13.24	0.81	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.4	4.5	18.5	140.4	5.98	0.16	0.21	0.30	49.80	138.44	37.85	1.89	99	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР	100	18.6	14.2	17.0	269.7	15.98	0.10	0.14	3.60	81.92	163.84	37.96	2.00	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.3	46.4	300.8	0.00	0.25	0.04	0.70	22.08	242.88	162.84	5.52	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.00	1.54	12.60	60.90	13.30	2.80		2008
Итого за прием пищи:	900	41.3	32.7	139.8	1 019.5	39.14	0.66	0.43	8.39	219.40	630.75	266.99	13.02		
Полдник															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	18.9	10.0	70.0	446.8	0.08	0.15	0.09	0.56	87.52	179.00	24.17	1.40	695	1996
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	382	2011
Итого за прием пищи:	350	22.7	13.0	94.5	587.8	0.60	0.18	0.11	0.56	198.95	274.58	51.66	2.27		
Ужин															
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	28.2	7.2	0.8	181.8	17.98	0.08	0.12	0.40	57.94	215.78	33.97	2.00	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.8	0.00	0.07	0.00	0.94	4.66	41.90	8.15	0.94	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00		2008
ФРУКТ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.01	0.95	24.00	16.50	12.00	3.30		2008
Итого за прием пищи:	545	38.1	13.2	73.9	568.9	18.00	0.24	0.12	2.44	82.37	304.89	55.44	5.31		
Всего за день:		122.2	82.4	494.0	3 211.2	59.76	1.37	0.75	17.35	656.83	1 485.24	448.67	24.54		

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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	240	9.6	12.2	39.7	307.3	1.54	0.20	0.06	0.30	168.34	268.73	81.85	3.09	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	2.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	85	6.5	0.5	42.7	201.3	0.00	0.14	0.00	1.67	19.55	71.40	28.05	1.70		2021
Итого за прием пищи:	550	16.3	21.0	97.2	642.9	1.56	0.34	0.13	2.07	199.66	345.84	113.72	5.16		
II Завтрак															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63		2008
Итого за прием пищи:	230	3.8	4.2	44.7	232.1	1.00	0.04	0.01	0.00	69.70	72.00	13.00	1.63		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2.6	5.3	5.7	79.2	11.02	0.03	0.02	2.40	33.07	26.05	16.03	0.80	55	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1.9	5.4	11.7	105.9	7.94	0.05	0.21	2.13	48.73	48.35	23.98	1.18	82	2011
ПЛОВ	200	22.7	23.3	35.0	440.6	1.60	0.09	0.24	3.69	33.28	237.89	48.66	3.14	265	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.00	1.54	12.60	60.90	13.30	2.80		2008
Итого за прием пищи:	820	31.8	34.6	101.5	845.8	20.56	0.30	0.47	9.76	136.14	373.19	103.77	7.92		
Полдник															
БУЛОЧКА	150	9.9	18.6	83.7	540.0	0.00	0.18	0.15	1.35	22.50	84.00	13.50	1.05	467	2008
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	350	15.9	18.8	91.7	602.0	2.00	0.26	0.15	1.35	274.50	280.00	43.50	1.05		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.4	25.1	299.6	12.19	0.15	0.08	4.02	50.02	100.26	35.40	1.44	128	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	15.7	5.1	0.0	106.7	0.00	0.12	0.01	0.28	11.23	115.13	16.85	0.42	238	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.00	1.76	14.40	69.60	15.20	3.20		2008
Итого за прием пищи:	615	24.9	26.2	73.8	628.8	12.21	0.41	0.09	6.06	86.42	288.70	71.27	5.43		
Всего за день:		92.5	104.9	408.8	2 951.5	37.33	1.35	0.85	19.24	766.42	1 359.73	345.26	21.19		

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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ШНИЦЕЛЬ	100	18.6	14.2	17.0	269.7	15.98	0.10	0.14	3.60	81.92	163.84	37.96	2.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.8	0.00	0.07	0.00	0.94	4.66	41.90	8.15	0.94	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.10	0.00	1.21	9.90	47.85	10.45	2.20		2008
Итого за прием пищи:	550	28.8	20.3	92.1	667.0	16.00	0.27	0.14	5.75	107.25	257.30	60.38	5.51		
II Завтрак															
БУЛОЧКА	50	3.8	6.5	29.9	192.5	0.00	0.05	0.00	1.50	8.84	31.94	5.72	0.38	424	2011
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	250	4.8	6.7	49.7	278.5	4.00	0.07	0.00	1.70	22.84	45.94	13.72	3.18		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	123.3	15.03	0.02	0.25	4.61	38.08	36.07	19.04	1.00	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	3.7	2.8	19.5	118.5	7.97	0.10	0.20	0.30	24.90	87.65	26.89	1.10	98	2008
ГУЛЯШ	100	14.9	17.2	3.1	226.2	1.23	0.04	0.02	2.57	20.53	132.75	19.35	2.03	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.3	46.4	300.8	0.00	0.25	0.04	0.70	22.08	242.88	162.84	5.52	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	880	33.5	38.8	116.1	948.2	24.23	0.50	0.51	9.28	123.05	542.85	239.42	11.65		
Полдник															
ОЛАДЬИ	130	9.6	15.7	52.3	389.3	1.31	0.16	0.06	3.75	104.94	138.03	23.37	1.74	444	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	377	2011
Итого за прием пищи:	352	9.8	15.7	67.2	450.8	2.45	0.16	0.06	3.75	118.23	143.13	27.95	2.17		
Ужин															
КОТЛЕТЫ	100	18.6	14.2	17.0	269.7	15.98	0.10	0.14	3.60	81.92	163.84	37.96	2.00	314	2008
РИС ОТВАРНОЙ	220	5.4	9.2	48.0	297.2	0.00	0.02	0.07	0.44	4.39	89.30	27.82	0.88	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.00	1.76	14.40	69.60	15.20	3.20		2008
Итого за прием пищи:	615	29.4	24.1	113.6	789.3	16.00	0.26	0.21	5.80	111.48	326.45	84.80	6.45		
Всего за день:		106.3	105.6	438.8	3 133.9	62.68	1.26	0.92	26.28	482.85	1 315.67	426.27	28.96		

4 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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	230	8.1	9.2	42.3	285.3	1.48	0.09	0.06	0.88	146.36	140.45	23.65	1.48	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.10	0.81	19.93	69.55	4.35	0.91	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.5	40.1	189.5	0.00	0.13	0.00	1.57	18.40	67.20	26.40	1.60		2021
Итого за прием пищи:	565	19.3	14.2	97.4	595.3	1.50	0.24	0.16	3.26	195.46	280.91	58.22	4.36		
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63		2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.10	5.00	8.00	2.00	0.40	411	2008
Итого за прием пищи:	230	2.4	3.0	50.2	238.1	2.00	0.03	0.00	0.10	13.70	35.00	8.00	1.03		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	2.25	44.54	24.69	13.24	0.81	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.9	2.8	19.9	120.5	7.97	0.11	0.20	0.30	22.91	63.74	24.90	1.00	100	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11.5	4.2	7.3	115.8	0.35	0.08	0.03	0.91	44.74	147.17	22.24	0.82	257	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	6.00	0.17	0.05	0.24	56.40	102.00	34.80	1.32	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.00	1.54	12.60	60.90	13.30	2.80		2008
Итого за прием пищи:	900	25.2	19.2	109.5	714.0	31.50	0.51	0.32	5.24	189.65	398.50	110.28	6.75		
Полдник															
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	10.0	4.8	38.9	239.5	0.11	0.08	0.04	0.47	55.29	102.40	13.74	0.75	440	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	377	2011
Итого за прием пищи:	297	10.2	4.8	53.8	301.0	1.25	0.08	0.04	0.47	68.58	107.50	18.32	1.18		
Ужин															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8.9	9.1	8.1	152.5	11.12	0.03	0.03	0.41	37.69	93.38	19.51	1.58	298	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.06	0.36	3.60	73.20	22.80	0.72	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00		2008
ФРУКТ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.01	0.95	24.00	16.50	12.00	3.30		2008
Итого за прием пищи:	695	17.4	17.7	98.1	627.8	26.14	0.19	0.10	2.82	85.06	230.29	67.63	7.97		
Всего за день:		74.4	58.9	409.0	2 476.4	62.39	1.05	0.62	11.89	552.45	1 052.20	262.45	21.29		

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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	225	3.3	6.6	38.4	226.0	0.00	0.03	0.04	1.06	15.07	73.84	24.11	0.61	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	36.0	0.00	0.00	0.03	0.07	87.12	49.50	3.63	0.10	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.6	50.2	236.8	0.00	0.16	0.00	1.96	23.00	84.00	33.00	2.00		2021
Итого за прием пищи:	550	13.3	10.2	103.3	558.1	0.02	0.19	0.07	3.09	135.96	211.05	64.56	3.08		
II Завтрак															
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	382	2011
Итого за прием пищи:	230	4.6	4.0	47.6	247.2	0.52	0.04	0.02	0.00	116.23	106.38	30.49	1.32		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4.2	8.1	10.1	130.3	0.00	0.03	0.02	3.71	45.09	56.11	27.05	1.80	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.4	4.5	18.5	140.4	5.98	0.16	0.21	0.30	49.80	138.44	37.85	1.89	99	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15.5	17.8	2.8	233.0	0.97	0.03	0.10	2.61	20.83	136.98	20.26	2.10	256	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.8	0.00	0.07	0.00	0.94	4.66	41.90	8.15	0.94	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.00	1.54	12.60	60.90	13.30	2.80		2008
Итого за прием пищи:	900	37.3	36.6	117.6	949.7	6.95	0.42	0.33	9.10	141.44	434.33	108.41	9.53		
Полдник															
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	150	7.2	6.0	54.4	304.0	0.00	0.14	0.04	1.00	18.00	64.00	11.00	0.80	471	2008
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	350	8.2	6.2	74.2	390.0	4.00	0.16	0.04	1.20	32.00	78.00	19.00	3.60		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.4	25.1	299.6	12.19	0.15	0.08	4.02	50.02	100.26	35.40	1.44	128	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	18.7	11.4	5.8	200.8	4.21	0.16	0.44	3.65	30.89	197.96	39.31	0.98	231	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.00	1.76	14.40	69.60	15.20	3.20		2008
Итого за прием пищи:	615	27.8	32.5	79.5	722.8	16.42	0.45	0.52	9.43	106.08	371.53	93.73	5.99		
Всего за день:		91.2	89.4	422.2	2 867.8	27.91	1.26	0.98	22.82	531.71	1 201.29	316.19	23.52		

6 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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	230	10.1	10.5	39.8	294.2	1.48	0.20	0.06	0.59	143.40	261.68	125.66	4.44	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	2.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.6	50.2	236.8	0.00	0.16	0.00	1.96	23.00	84.00	33.00	2.00		2021
Итого за прием пищи:	555	17.9	19.4	104.8	665.3	1.50	0.36	0.13	2.65	178.17	351.39	162.48	6.81		
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	432	2008
Итого за прием пищи:	230	3.8	4.2	44.7	232.1	1.00	0.04	0.01	0.00	69.70	72.00	13.00	1.63		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	123.3	15.03	0.02	0.25	4.61	38.08	36.07	19.04	1.00	51	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.8	4.1	7.6	79.7	21.91	0.06	0.20	0.20	34.86	46.81	20.92	0.80	84	2008
КОТЛЕТЫ	100	18.6	14.2	17.0	269.7	15.98	0.10	0.14	3.60	81.92	163.84	37.96	2.00	314	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.06	0.36	3.60	73.20	22.80	0.72	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	880	30.5	36.4	111.1	895.7	52.92	0.29	0.65	9.87	175.92	363.42	112.02	6.52		
Полдник															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	18.9	9.9	70.5	447.7	0.08	0.15	0.09	0.55	87.42	178.97	24.19	1.40	695	1996
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.10	5.00	8.00	2.00	0.40	411	2008
Итого за прием пищи:	350	19.0	10.0	98.4	560.7	2.08	0.16	0.09	0.65	92.42	186.97	26.19	1.80		
Ужин															
ТЕФТЕЛИ	100	14.8	17.3	11.0	259.7	1.67	0.07	0.00	5.00	13.32	128.21	16.65	1.67	283	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	22.6	28.0	332.4	13.56	0.16	0.08	4.46	55.51	111.44	39.36	1.60	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	5.6	0.8	36.0	173.4	0.00	0.15	0.00	1.87	15.30	73.95	16.15	3.40		2008
Итого за прием пищи:	600	24.7	40.7	89.7	824.8	15.25	0.38	0.08	11.33	94.90	317.31	75.98	7.04		
Всего за день:		95.9	110.8	448.6	3 178.5	72.75	1.23	0.96	24.50	611.11	1 291.09	389.67	23.80		

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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	225	7.0	11.3	30.2	252.6	2.26	0.11	0.09	0.23	205.21	193.93	38.34	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	36.0	0.00	0.00	0.03	0.07	87.12	49.50	3.63	0.10	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.6	50.2	236.8	0.00	0.16	0.00	1.96	23.00	84.00	33.00	2.00		2021
Итого за прием пищи:	550	17.0	14.8	95.1	584.6	2.28	0.27	0.12	2.26	326.10	331.14	78.79	2.47		
II Завтрак															
БУЛОЧКА	50	3.8	6.5	29.9	192.5	0.00	0.05	0.00	1.50	8.84	31.94	5.72	0.38	424	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	382	2011
Итого за прием пищи:	250	7.6	9.5	54.3	333.5	0.52	0.08	0.02	1.50	120.27	127.52	33.21	1.25		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	2.25	44.54	24.69	13.24	0.81	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	3.7	2.8	19.5	118.5	7.97	0.10	0.20	0.30	24.90	87.65	26.89	1.10	98	2008
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	28.2	7.2	0.8	181.8	17.98	0.08	0.12	0.40	57.94	215.78	33.97	2.00	307	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.3	46.4	300.8	0.00	0.25	0.04	0.70	22.08	242.88	162.84	5.52	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.00	1.54	12.60	60.90	13.30	2.80		2008
Итого за прием пищи:	900	48.2	24.0	124.6	909.7	43.13	0.58	0.40	5.19	170.52	631.90	252.04	12.23		
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	150	13.2	7.3	51.8	326.3	0.14	0.14	0.05	0.67	72.65	134.73	18.11	1.00	479	2008
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	350	14.2	7.5	71.6	412.3	4.14	0.16	0.05	0.87	86.65	148.73	26.11	3.80		
Ужин															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22.5	21.4	17.8	353.8	6.65	0.13	0.01	2.93	27.93	252.70	47.88	3.99	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00		2008
ФРУКТ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.01	0.95	24.00	16.50	12.00	3.30		2008
Итого за прием пищи:	615	26.5	22.5	68.4	585.5	21.67	0.27	0.02	4.98	71.70	316.41	73.20	9.66		
Всего за день:		113.5	78.2	414.1	2 825.5	71.74	1.36	0.61	14.80	775.24	1 555.70	463.35	29.41		

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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	210	5.3	4.5	17.8	134.2	0.55	0.05	0.04	0.13	121.33	98.10	15.87	0.38	120	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	1.50	3.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.6	50.2	236.8	0.00	0.16	0.00	1.96	23.00	84.00	33.00	2.00		2021
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	36.0	0.00	0.00	0.03	0.07	87.12	49.50	3.63	0.10	14	2008
Итого за прием пищи:	550	15.5	20.6	82.9	578.7	0.57	0.21	0.18	2.31	243.72	238.31	56.32	2.85		
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	434	2008
Итого за прием пищи:	230	8.4	8.2	32.4	238.1	3.00	0.10	0.02	0.00	260.70	216.00	35.00	2.63		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2.6	5.3	5.7	79.2	11.02	0.03	0.02	2.40	33.07	26.05	16.03	0.80	55	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.09	0.20	2.44	51.66	69.98	26.54	1.20	96	2011
ПЛОВ	200	22.7	23.3	35.0	440.6	1.60	0.09	0.24	3.69	33.28	237.89	48.66	3.14	265	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.00	1.54	12.60	60.90	13.30	2.80		2008
Итого за прием пищи:	820	32.2	34.5	106.2	862.1	19.32	0.34	0.46	10.07	139.07	394.82	106.33	7.94		
Полдник															
БУЛОЧКА	150	9.9	18.6	83.7	540.0	0.00	0.18	0.15	1.35	22.50	84.00	13.50	1.05	467	2008
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	350	10.9	18.8	103.5	626.0	4.00	0.20	0.15	1.55	36.50	98.00	21.50	3.85		
Ужин															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	140	11.0	12.0	16.3	216.6	5.83	0.08	0.06	2.04	58.27	130.13	29.13	1.17	238	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	6.00	0.17	0.05	0.24	56.40	102.00	34.80	1.32	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4.3	0.6	27.6	132.6	0.00	0.12	0.00	1.43	11.70	56.55	12.35	2.60		2008
Итого за прием пищи:	600	19.1	19.0	82.9	577.6	11.85	0.37	0.11	3.71	137.14	292.39	80.10	5.46		
Всего за день:		86.0	101.1	407.9	2 882.5	38.74	1.22	0.92	17.64	817.13	1 239.5 2	299.25	22.73		

9 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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ШНИЦЕЛЬ	100	18.6	14.2	17.0	269.7	15.98	0.10	0.14	3.60	81.92	163.84	37.96	2.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	6.9	5.9	39.4	239.4	0.00	0.07	0.00	1.00	4.94	44.41	8.64	1.00	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	555	28.9	20.6	92.3	670.3	16.00	0.26	0.14	5.70	106.63	255.46	59.92	5.37		
II Завтрак															
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	382	2011
Итого за прием пищи:	230	4.6	4.0	47.6	247.2	0.52	0.04	0.02	0.00	116.23	106.38	30.49	1.32		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4.2	8.1	10.1	130.3	0.00	0.03	0.02	3.71	45.09	56.11	27.05	1.80	56	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.8	4.1	7.6	79.7	21.91	0.06	0.20	0.20	34.86	46.81	20.92	0.80	84	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	16.4	6.6	6.0	149.9	2.00	0.14	0.38	0.60	37.96	171.83	29.97	1.00	241	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.06	0.36	3.60	73.20	22.80	0.72	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.00	1.54	12.60	60.90	13.30	2.80		2008
Итого за прием пищи:	900	32.5	27.0	112.1	823.6	23.91	0.38	0.66	6.41	142.57	408.85	115.84	7.12		
Полдник															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	120	15.1	8.0	55.9	356.5	0.07	0.12	0.05	0.44	69.81	142.46	19.26	1.09	695	1996
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	377	2011
Итого за прием пищи:	342	15.3	8.0	70.8	418.0	1.21	0.12	0.05	0.44	83.10	147.56	23.84	1.52		
Ужин															
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15.5	17.8	2.8	233.0	0.97	0.03	0.10	2.61	20.83	136.98	20.26	2.10	256	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.8	0.00	0.07	0.00	0.94	4.66	41.90	8.15	0.94	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.00	0.98	11.50	42.00	16.50	1.00		2021
ФРУКТ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.01	0.95	24.00	16.50	12.00	3.30		2008
Итого за прием пищи:	695	26.6	24.3	94.4	707.0	15.99	0.23	0.11	5.48	71.76	241.09	60.73	7.71		
Всего за день:		107.8	83.8	417.2	2 866.1	57.63	1.03	0.98	18.03	520.29	1 159.3 4	290.82	23.04		

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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	215	8.9	8.9	43.0	286.9	1.39	0.16	0.05	1.11	145.53	225.92	45.74	2.77	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.10	0.81	19.93	69.55	4.35	0.91	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.5	40.1	189.5	0.00	0.13	0.00	1.57	18.40	67.20	26.40	1.60		2021
Итого за прием пищи:	550	20.0	13.9	98.1	596.9	1.41	0.31	0.15	3.49	194.63	366.38	80.31	5.65		
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	432	2008
Итого за прием пищи:	230	3.8	4.2	44.7	232.1	1.00	0.04	0.01	0.00	69.70	72.00	13.00	1.63		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	2.25	44.54	24.69	13.24	0.81	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	250	2.6	2.9	19.8	115.8	6.60	0.10	0.20	1.58	31.26	79.79	25.79	1.09	101	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22.5	21.4	17.8	353.8	6.65	0.13	0.01	2.93	27.93	252.70	47.88	3.99	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.00	1.54	12.60	60.90	13.30	2.80		2008
Итого за прием пищи:	820	31.3	30.0	95.6	778.0	30.43	0.38	0.25	8.30	124.79	418.08	102.01	8.69		
Полдник															
БУЛОЧКА	150	11.4	19.3	89.7	577.5	0.00	0.15	0.02	4.50	26.49	95.80	17.14	1.08	424	2011
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	350	17.4	19.5	97.7	639.5	2.00	0.23	0.02	4.50	278.49	291.80	47.14	1.08		
Ужин															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8.9	9.1	8.1	152.5	11.12	0.03	0.03	0.41	37.69	93.38	19.51	1.58	298	2012
РИС ОТВАРНОЙ	210	5.2	8.9	46.1	285.0	0.00	0.02	0.07	0.42	4.21	85.64	26.68	0.84	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.00	1.54	12.60	60.90	13.30	2.80		2008
Итого за прием пищи:	595	18.9	18.6	98.6	639.5	11.14	0.18	0.10	2.37	65.27	243.63	63.31	5.59		
Всего за день:		91.3	86.2	434.6	2 886.1	45.98	1.14	0.53	18.66	732.88	1 391.89	305.77	22.64		

11 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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	225	3.3	6.6	38.4	226.1	0.00	0.03	0.04	1.06	15.07	73.84	24.11	0.61	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	36.0	0.00	0.00	0.03	0.07	87.12	49.50	3.63	0.10	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.6	50.2	236.8	0.00	0.16	0.00	1.96	23.00	84.00	33.00	2.00		2021
Итого за прием пищи:	550	13.3	10.2	103.3	558.1	0.02	0.19	0.07	3.09	135.96	211.05	64.56	3.08		
II Завтрак															
БУЛОЧКА	50	3.8	6.5	29.9	192.5	0.00	0.05	0.00	1.50	8.84	31.94	5.72	0.38	424	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.10	5.00	8.00	2.00	0.40	411	2008
Итого за прием пищи:	250	3.9	6.6	57.8	305.5	2.00	0.06	0.00	1.60	13.84	39.94	7.72	0.78		
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3.6	10.2	7.8	137.3	8.02	0.07	0.45	4.61	20.04	46.09	20.04	0.90	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.4	4.5	18.5	140.4	5.98	0.16	0.21	0.30	49.80	138.44	37.85	1.89	99	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР	100	18.6	14.2	17.0	269.7	15.98	0.10	0.14	3.60	81.92	163.84	37.96	2.00	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.3	46.4	300.8	0.00	0.25	0.04	0.70	22.08	242.88	162.84	5.52	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	880	42.1	37.6	130.3	1 027.7	29.98	0.67	0.84	10.31	191.30	634.75	269.99	12.31		
Полдник															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	18.9	10.0	70.0	446.8	0.08	0.15	0.09	0.56	87.52	179.00	24.17	1.40	695	1996
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	382	2011
Итого за прием пищи:	350	22.7	13.0	94.5	587.8	0.60	0.18	0.11	0.56	198.95	274.58	51.66	2.27		
Ужин															
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	28.2	7.2	0.8	181.8	17.98	0.08	0.12	0.40	57.94	215.78	33.97	2.00	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.8	0.00	0.07	0.00	0.94	4.66	41.90	8.15	0.94	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00		2008
ФРУКТ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.01	0.95	24.00	16.50	12.00	3.30		2008
Итого за прием пищи:	695	38.7	13.8	88.6	639.4	33.00	0.29	0.13	3.39	106.37	321.39	67.44	8.61		
Всего за день:		120.7	81.2	474.4	3 118.5	65.60	1.39	1.15	18.95	646.42	1 481.71	461.37	27.05		

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		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	225	9.0	11.5	37.3	289.0	1.45	0.19	0.06	0.29	158.27	252.65	76.96	2.90	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	2.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.6	50.2	236.8	0.00	0.16	0.00	1.96	23.00	84.00	33.00	2.00		2021
Итого за прием пищи:	550	16.8	20.4	102.3	660.0	1.47	0.35	0.13	2.35	193.04	342.36	113.78	5.27		
II Завтрак															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63		2008
Итого за прием пищи:	230	3.8	4.2	44.7	232.1	1.00	0.04	0.01	0.00	69.70	72.00	13.00	1.63		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2.6	5.3	5.7	79.2	11.02	0.03	0.02	2.40	33.07	26.05	16.03	0.80	55	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1.9	5.4	11.7	105.9	7.94	0.05	0.21	2.13	48.73	48.35	23.98	1.18	82	2011
ПЛОВ	200	22.7	23.3	35.0	440.6	1.60	0.09	0.24	3.69	33.28	237.89	48.66	3.14	265	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.00	1.54	12.60	60.90	13.30	2.80		2008
Итого за прием пищи:	820	31.8	34.6	101.5	845.8	20.56	0.30	0.47	9.76	136.14	373.19	103.77	7.92		
Полдник															
БУЛОЧКА	150	9.9	18.6	83.7	540.0	0.00	0.18	0.15	1.35	22.50	84.00	13.50	1.05	467	2008
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	350	15.9	18.8	91.7	602.0	2.00	0.26	0.15	1.35	274.50	280.00	43.50	1.05		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.4	25.1	299.6	12.19	0.15	0.08	4.02	50.02	100.26	35.40	1.44	128	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	14.3	7.4	7.4	153.6	3.38	0.10	0.54	3.91	49.77	193.67	40.93	1.09	229	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.00	1.76	14.40	69.60	15.20	3.20		2008
Итого за прием пищи:	615	23.4	28.5	81.2	675.6	15.59	0.39	0.62	9.69	124.96	367.24	95.35	6.10		
Всего за день:		91.7	106.5	421.4	3 015.5	40.62	1.34	1.38	23.15	798.34	1 434.7₉	369.40	21.97		

13 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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БИТОЧКИ	100	18.6	14.2	17.0	269.7	15.98	0.10	0.14	3.60	81.92	163.84	37.96	2.00	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	6.9	5.9	39.4	239.4	0.00	0.07	0.00	1.00	4.94	44.41	8.64	1.00	209	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00		2008	
Итого за прием пищи:	555	28.9	20.6	92.3	670.3	16.00	0.26	0.14	5.70	106.63	255.46	59.92	5.37			
II Завтрак																
БУЛОЧКА	50	3.8	6.5	29.9	192.5	0.00	0.05	0.00	1.50	8.84	31.94	5.72	0.38	424	2011	
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008	
Итого за прием пищи:	250	4.8	6.7	49.7	278.5	4.00	0.07	0.00	1.70	22.84	45.94	13.72	3.18			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	123.3	15.03	0.02	0.25	4.61	38.08	36.07	19.04	1.00	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	3.7	2.8	19.5	118.5	7.97	0.10	0.20	0.30	24.90	87.65	26.89	1.10	98	2008	
ГУЛЯШ	100	14.9	17.2	3.1	226.2	1.23	0.04	0.02	2.57	20.53	132.75	19.35	2.03	260	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.3	46.4	300.8	0.00	0.25	0.04	0.70	22.08	242.88	162.84	5.52	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.00	1.54	12.60	60.90	13.30	2.80		2008	
Итого за прием пищи:	900	34.8	39.0	124.6	989.0	24.23	0.54	0.51	9.72	126.65	560.25	243.22	12.45			
Полдник																
ОЛАДЬИ	130	9.7	15.8	52.8	392.0	1.32	0.16	0.06	3.75	105.99	139.40	23.59	1.76	444	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	377	2011	
Итого за прием пищи:	352	9.9	15.8	67.8	453.5	2.46	0.16	0.06	3.75	119.28	144.50	28.17	2.19			
Ужин																
КОТЛЕТЫ	100	18.6	14.2	17.0	269.7	15.98	0.10	0.14	3.60	81.92	163.84	37.96	2.00	314	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	210	5.2	8.9	46.1	285.0	0.00	0.02	0.07	0.42	4.21	85.64	26.68	0.84	325	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.00	1.54	12.60	60.90	13.30	2.80		2008	
Итого за прием пищи:	595	28.5	23.7	107.4	756.8	16.00	0.25	0.21	5.56	109.50	314.09	81.76	6.01			
Всего за день:		106.9	105.6	441.7	3 148.2	62.69	1.28	0.92	26.43	484.90	1 320.2 4	426.79	29.20			

14 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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	215	7.6	8.6	39.6	267.5	1.39	0.08	0.05	0.83	137.21	131.67	22.18	1.39	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.10	0.81	19.93	69.55	4.35	0.91	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.5	40.1	189.5	0.00	0.13	0.00	1.57	18.40	67.20	26.40	1.60		2021
Итого за прием пищи:	550	18.8	13.6	94.8	577.5	1.41	0.23	0.15	3.21	186.31	272.13	56.75	4.27		
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63		2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.10	5.00	8.00	2.00	0.40	411	2008
Итого за прием пищи:	230	2.4	3.0	50.2	238.1	2.00	0.03	0.00	0.10	13.70	35.00	8.00	1.03		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4.2	8.1	10.1	130.0	0.00	0.03	0.02	3.70	45.00	56.00	27.00	1.80	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.9	2.8	19.9	120.5	7.97	0.11	0.20	0.30	22.91	63.74	24.90	1.00	100	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11.5	4.2	7.3	116.1	0.35	0.08	0.03	0.91	44.83	147.22	22.26	0.83	257	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	6.00	0.17	0.05	0.24	56.40	102.00	34.80	1.32	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.00	1.54	12.60	60.90	13.30	2.80		2008
Итого за прием пищи:	900	27.9	22.2	110.7	756.0	14.32	0.52	0.30	6.69	190.20	429.86	124.06	7.75		
Полдник															
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	130	17.3	8.4	67.4	415.1	0.19	0.16	0.06	0.81	95.88	177.45	23.80	1.30	440	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	377	2011
Итого за прием пищи:	352	17.5	8.4	82.3	476.6	1.33	0.16	0.06	0.81	109.17	182.55	28.38	1.73		
Ужин															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8.9	9.1	8.1	152.5	11.12	0.03	0.03	0.41	37.69	93.38	19.51	1.58	298	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.06	0.36	3.60	73.20	22.80	0.72	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.00	1.54	12.60	60.90	13.30	2.80		2008
ФРУКТ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.01	0.95	24.00	16.50	12.00	3.30		2008
Итого за прием пищи:	715	18.7	17.9	106.6	668.6	26.14	0.23	0.10	3.26	88.66	247.69	71.43	8.77		
Всего за день:		85.3	65.1	444.6	2 716.8	45.20	1.17	0.61	14.07	588.04	1 167.23	288.62	23.55		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1385,5	1259,5	6077,3	41278,4	751.02	17.45	12.18	273.81	8 964.61	18 455.64	5 093.88	342.89
Среднее значение за период	99.0	90.0	434.1	2 948.5	53.64	1.25	0.87	19.56	640.33	1 318.26	363.85	24.49
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	27.5	59.1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
12-18 лет	552	241	873	346	629