

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	210	3.1	6.2	35.6	209.6	0.00	0.03	0.04	0.98	13.97	68.47	22.36	0.56	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	65	5.0	0.4	32.6	153.9	0.00	0.10	0.00	1.27	14.95	54.60	21.45	1.30		2021
Итого за прием пищи:	500	10.4	9.5	83.0	458.8	0.02	0.13	0.07	2.32	126.81	176.28	51.26	2.33		
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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	5.3	53.0	10.32	0.01	0.02	1.35	26.72	14.81	7.94	0.48	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	99	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР	90	16.7	12.8	15.3	243.0	14.40	0.09	0.13	3.24	73.80	147.60	34.20	1.80	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.9	38.6	250.7	0.00	0.21	0.03	0.58	18.40	202.40	135.70	4.60	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:	800	35.9	27.7	118.4	867.1	30.72	0.56	0.39	6.57	186.38	547.31	227.14	10.78		
Полдник															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	12.6	6.6	46.7	297.3	0.06	0.10	0.05	0.36	58.19	119.02	16.08	0.92	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:	300	16.4	9.6	71.1	438.3	0.58	0.13	0.07	0.36	169.62	214.60	43.57	1.79		
Ужин															
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	90	25.4	6.5	0.7	163.8	16.20	0.07	0.11	0.36	52.20	194.40	30.60	1.80	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.78	3.88	34.92	6.79	0.78	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	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		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:	635	33.5	12.0	73.8	542.9	31.22	0.23	0.12	2.75	96.25	275.63	58.91	7.45		
Всего за день:		100.0	65.4	404.1	2 612.5	64.54	1.11	0.65	13.60	592.90	1 253.76	388.60	23.13		

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	210	8.3	10.6	34.6	267.9	1.35	0.17	0.05	0.27	146.76	234.27	71.36	2.69	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	65	5.0	0.4	32.6	153.9	0.00	0.10	0.00	1.27	14.95	54.60	21.45	1.30		2021	
Итого за прием пищи:	500	13.5	19.3	82.0	556.1	1.37	0.27	0.12	1.64	173.48	294.58	96.63	4.36			
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	60	1.6	3.2	3.4	47.4	6.60	0.02	0.01	1.44	19.80	15.60	9.60	0.48	55	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.0	5.8	12.7	113.4	8.54	0.06	0.23	2.27	52.21	51.89	25.75	1.27	82	2011	
ПЛОВ	160	18.2	18.6	28.0	352.2	1.26	0.06	0.19	2.93	26.58	190.38	38.91	2.50	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	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:	730	25.0	28.0	84.6	692.3	16.40	0.23	0.43	7.74	116.05	301.37	85.56	6.25			
Полдник																
БУЛОЧКА	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.00	0.12	0.10	0.90	15.00	56.00	9.00	0.70	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:	300	12.6	12.6	63.8	422.0	2.00	0.20	0.10	0.90	267.00	252.00	39.00	0.70			
Ужин																
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	17.0	21.0	249.7	10.17	0.12	0.07	3.36	41.66	83.58	29.52	1.20	128	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	13.4	4.3	0.0	91.2	0.00	0.10	0.01	0.24	9.60	98.40	14.40	0.36	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	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008	
Итого за прием пищи:	545	20.6	21.9	61.1	522.6	10.19	0.33	0.08	4.92	72.83	237.89	59.14	4.33			
Всего за день:		75.5	86.0	336.3	2 425.1	30.96	1.07	0.74	15.20	699.06	1 157.84	293.33	17.27			

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	90	16.7	12.8	15.3	243.0	14.40	0.09	0.13	3.24	73.80	147.60	34.20	1.80	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.78	3.88	34.92	6.79	0.78	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	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.00	0.99	8.10	39.15	8.55	1.80		2008	
Итого за прием пищи:	500	25.3	17.8	80.0	582.2	14.42	0.23	0.13	5.01	96.55	225.38	53.36	4.75			
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	60	0.8	6.1	4.0	73.8	9.00	0.01	0.15	2.76	22.80	21.60	11.40	0.60	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	3.7	2.8	19.6	119.0	8.00	0.10	0.20	0.30	25.00	88.00	27.00	1.10	98	2008	
ГУЛЯШ	90	13.4	15.5	2.8	203.6	1.11	0.03	0.02	2.32	18.49	119.49	17.41	1.84	260	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.9	38.6	250.7	0.00	0.21	0.03	0.58	18.40	202.40	135.70	4.60	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	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008	
Итого за прием пищи:	780	28.4	31.5	97.0	785.7	18.11	0.40	0.40	6.62	98.55	457.59	199.01	9.34			
Полдник																
ОЛАДЬИ	75	5.4	9.0	29.5	221.0	0.73	0.09	0.03	2.16	59.14	77.78	13.17	0.98	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:	297	5.6	9.1	44.4	282.5	1.87	0.09	0.03	2.16	72.43	82.88	17.75	1.41			
Ужин																
КОТЛЕТЫ	90	16.7	12.8	15.3	243.0	14.40	0.09	0.13	3.24	73.80	147.60	34.20	1.80	314	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.05	0.30	3.00	61.00	19.00	0.60	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	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008	
Итого за прием пищи:	515	24.5	19.6	88.3	627.6	14.42	0.22	0.18	4.86	98.37	264.51	68.42	5.17			
Всего за день:		88.6	84.6	359.4	2 556.6	52.82	1.01	0.74	20.35	388.74	1 076.30	352.26	23.85			

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	205	7.3	8.2	37.8	254.8	1.32	0.08	0.05	0.79	130.68	125.40	21.12	1.32	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	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.06	0.00	0.78	9.20	33.60	13.20	0.80		2021
Итого за прием пищи:	500	15.4	12.9	72.8	470.0	1.34	0.16	0.15	2.38	170.58	232.26	42.49	3.40		
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	60	0.9	3.1	5.3	53.0	10.32	0.01	0.02	1.35	26.72	14.81	7.94	0.48	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.9	2.8	20.0	121.0	8.00	0.11	0.20	0.30	23.00	64.00	25.00	1.00	100	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10.3	3.7	6.5	102.9	0.31	0.07	0.03	0.82	39.82	132.08	19.94	0.75	257	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	5.00	0.14	0.04	0.20	47.00	85.00	29.00	1.10	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	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:	800	21.5	15.4	92.7	597.2	23.63	0.42	0.29	3.77	154.00	339.39	93.18	5.33		
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	90	8.1	8.1	7.3	137.1	10.01	0.03	0.03	0.36	34.01	84.08	17.59	1.41	298	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.05	0.30	3.00	61.00	19.00	0.60	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	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		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:	635	14.5	15.3	82.3	531.1	25.03	0.15	0.09	2.27	77.18	191.39	58.11	6.88		
Всего за день:		63.8	51.5	351.8	2 137.5	53.25	0.84	0.57	8.99	484.04	905.54	220.10	17.82		

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	205	3.0	6.0	34.9	205.5	0.00	0.03	0.04	0.96	13.70	67.13	21.92	0.55	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	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.11	0.00	1.37	16.10	58.80	23.10	1.40		2021
Итого за прием пищи:	500	10.7	9.4	84.8	466.5	0.02	0.14	0.07	2.40	127.69	179.14	52.47	2.42		
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	60	2.5	4.9	6.1	78.0	0.00	0.02	0.01	2.22	27.00	33.60	16.20	1.08	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	99	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	14.0	16.0	2.5	209.7	0.87	0.03	0.09	2.35	18.75	123.29	18.22	1.91	256	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.78	3.88	34.92	6.79	0.78	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	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:	800	31.6	30.5	98.6	796.3	6.87	0.36	0.31	6.75	117.09	374.31	90.51	7.67		
Полдник															
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	100	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:	300	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	150	3.1	17.0	21.0	249.7	10.17	0.12	0.07	3.36	41.66	83.58	29.52	1.20	128	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	16.0	9.7	4.9	171.6	3.60	0.14	0.38	3.12	26.40	169.20	33.60	0.84	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	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:	535	22.5	27.2	61.8	582.6	13.79	0.35	0.45	7.58	87.83	299.99	76.44	4.41		
Всего за день:		77.6	77.2	367.0	2 482.6	25.20	1.05	0.89	17.93	480.84	1 037.82	268.91	19.42		

6 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.8	9.2	34.8	257.4	1.29	0.18	0.05	0.52	125.48	228.97	109.96	3.88	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	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:	505	15.1	18.0	89.8	581.1	1.31	0.31	0.12	2.19	155.65	301.88	140.18	5.85		
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
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	60	0.8	6.1	4.0	73.8	9.00	0.01	0.15	2.76	22.80	21.60	11.40	0.60	51	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.8	4.1	7.6	80.0	22.00	0.06	0.20	0.20	35.00	47.00	21.00	0.80	84	2008
КОТЛЕТЫ	90	16.7	12.8	15.3	243.0	14.40	0.09	0.13	3.24	73.80	147.60	34.20	1.80	314	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.05	0.30	3.00	61.00	19.00	0.60	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	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
Итого за прием пищи:	780	26.1	29.5	91.7	738.4	45.40	0.23	0.53	7.16	148.46	303.30	93.10	5.00		
Полдник															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	12.6	6.5	46.9	297.5	0.06	0.10	0.05	0.36	58.07	118.91	16.07	0.92	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:	300	12.7	6.6	74.8	410.5	2.06	0.11	0.05	0.46	63.07	126.91	18.07	1.32		
Ужин															
ТЕФТЕЛИ	90	13.4	15.6	9.9	234.0	1.50	0.06	0.00	4.50	12.00	115.50	15.00	1.50	283	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	17.0	21.0	249.7	10.17	0.12	0.07	3.36	41.66	83.58	29.52	1.20	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	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:	505	19.9	33.1	66.8	645.0	11.69	0.27	0.07	8.96	73.43	246.29	57.84	5.07		
Всего за день:		77.5	91.4	367.8	2 607.1	61.46	0.96	0.78	18.77	510.31	1 050.38	322.19	18.87		

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"	200	6.2	10.1	26.9	225.0	2.01	0.10	0.08	0.21	182.82	172.77	34.15	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	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:	505	14.7	13.5	81.8	509.7	2.03	0.23	0.11	1.85	299.11	293.18	68.00	2.07		
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	60	0.9	3.1	5.3	53.0	10.32	0.01	0.02	1.35	26.72	14.81	7.94	0.48	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	3.7	2.8	19.6	119.0	8.00	0.10	0.20	0.30	25.00	88.00	27.00	1.10	98	2008
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	90	25.4	6.5	0.7	163.8	16.20	0.07	0.11	0.36	52.20	194.40	30.60	1.80	307	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.9	38.6	250.7	0.00	0.21	0.03	0.58	18.40	202.40	135.70	4.60	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:	800	41.8	19.7	104.9	765.9	34.52	0.48	0.36	3.69	139.78	543.11	212.54	9.98		
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	8.8	4.9	34.5	217.6	0.10	0.07	0.04	0.46	48.54	90.03	12.11	0.67	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:	300	9.8	5.1	54.3	303.6	4.10	0.09	0.04	0.66	62.54	104.03	20.11	3.47		
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	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		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:	445	24.6	21.7	45.3	474.2	6.67	0.18	0.01	3.59	44.10	282.51	57.40	5.56		
Всего за день:		98.4	69.4	340.5	2 386.9	47.84	1.06	0.54	11.29	665.80	1 350.35	391.26	22.33		

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	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	205	5.1	4.4	16.7	127.5	0.53	0.05	0.04	0.12	118.27	94.60	15.31	0.37	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)	10	0.1	8.3	0.1	75.4	0.00	0.00	0.07	0.10	1.01	2.01	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.10	0.00	1.18	13.80	50.40	19.80	1.20		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:	500	12.1	16.1	61.6	440.2	0.55	0.15	0.14	1.47	230.97	200.22	42.56	2.04		
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	60	1.6	3.2	3.4	47.4	6.60	0.02	0.01	1.44	19.80	15.60	9.60	0.48	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	150	17.0	17.5	26.3	330.3	1.19	0.05	0.18	2.76	24.94	178.45	36.47	2.35	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	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:	710	24.1	26.3	86.7	679.3	14.49	0.25	0.39	7.74	113.86	307.53	83.91	6.03		
Полдник															
БУЛОЧКА	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.00	0.12	0.10	0.90	15.00	56.00	9.00	0.70	467	2008
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.10	7.00	7.00	4.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	200	7.1	12.5	65.7	403.0	2.00	0.13	0.10	1.00	22.00	63.00	13.00	2.10		
Ужин															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	9.4	10.2	13.9	185.1	4.98	0.07	0.05	1.74	49.80	111.22	24.90	1.00	238	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	5.00	0.14	0.04	0.20	47.00	85.00	29.00	1.10	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	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
Итого за прием пищи:	515	14.6	15.9	61.7	446.5	10.00	0.26	0.09	2.60	112.97	226.03	63.42	3.67		
Всего за день:		66.3	79.0	308.1	2 207.1	30.04	0.89	0.74	12.81	740.50	1 012.78	237.89	16.47		

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		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ШНИЦЕЛЬ	90	16.7	12.8	15.3	243.0	14.40	0.09	0.13	3.24	73.80	147.60	34.20	1.80	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.78	3.88	34.92	6.79	0.78	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	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
Итого за прием пищи:	485	24.3	17.7	73.7	551.6	14.42	0.20	0.13	4.68	93.85	212.33	50.51	4.15		
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	60	2.5	4.9	6.1	78.0	0.00	0.02	0.01	2.22	27.00	33.60	16.20	1.08	56	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.8	4.1	7.6	80.0	22.00	0.06	0.20	0.20	35.00	47.00	21.00	0.80	84	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	14.8	5.9	5.4	135.0	1.80	0.13	0.34	0.54	34.20	154.80	27.00	0.90	241	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.05	0.30	3.00	61.00	19.00	0.60	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:	800	27.1	21.6	92.4	675.4	23.80	0.32	0.60	4.36	116.66	339.90	94.50	5.38		
Полдник															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	12.6	6.6	46.7	297.3	0.06	0.10	0.05	0.36	58.19	119.02	16.08	0.92	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:	322	12.8	6.6	61.6	358.9	1.20	0.10	0.05	0.36	71.48	124.12	20.66	1.35		
Ужин															
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	14.0	16.0	2.5	209.7	0.87	0.03	0.09	2.35	18.75	123.29	18.22	1.91	256	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.78	3.88	34.92	6.79	0.78	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	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.00	0.05	0.00	0.59	6.90	25.20	9.90	0.60		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:	635	22.4	21.4	77.9	598.7	15.89	0.19	0.10	4.67	64.30	203.62	50.73	6.96		
Всего за день:		91.1	71.4	353.2	2 431.8	55.83	0.85	0.90	14.07	462.52	986.35	246.89	19.16		

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	205	8.5	8.5	40.9	273.2	1.32	0.15	0.05	1.06	138.60	215.16	43.56	2.64	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	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.10	0.00	1.18	13.80	50.40	19.80	1.20		2021
Итого за прием пищи:	520	18.1	13.3	86.0	535.9	1.34	0.27	0.15	3.05	183.10	338.82	71.53	5.12		
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	60	0.9	3.1	5.3	53.0	10.32	0.01	0.02	1.35	26.72	14.81	7.94	0.48	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	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:	760	29.3	27.8	83.5	701.9	23.57	0.33	0.23	6.96	103.37	390.80	92.91	7.56		
Полдник															
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
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:	300	13.6	13.1	67.8	447.0	2.00	0.18	0.01	3.00	269.64	259.87	41.43	0.73		
Ужин															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8.1	8.1	7.3	137.1	10.01	0.03	0.03	0.36	34.01	84.08	17.59	1.41	298	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.05	0.30	3.00	61.00	19.00	0.60	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
Итого за прием пищи:	505	15.2	14.9	76.1	501.4	10.03	0.14	0.08	1.76	56.78	192.29	49.91	4.38		
Всего за день:		79.9	73.3	358.1	2 418.3	37.94	0.96	0.48	14.77	682.59	1 253.78	268.78	19.42		

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	205	3.0	6.0	34.9	205.5	0.00	0.03	0.04	0.96	13.70	67.13	21.92	0.55	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	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.11	0.00	1.37	16.10	58.80	23.10	1.40		2021
Итого за прием пищи:	500	10.7	9.4	84.8	466.5	0.02	0.14	0.07	2.40	127.69	179.14	52.47	2.42		
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	60	2.2	6.1	4.7	82.2	4.80	0.04	0.27	2.76	12.00	27.60	12.00	0.54	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	99	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР	90	16.7	12.8	15.3	243.0	14.40	0.09	0.13	3.24	73.80	147.60	34.20	1.80	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.9	38.6	250.7	0.00	0.21	0.03	0.58	18.40	202.40	135.70	4.60	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	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
Итого за прием пищи:	780	35.8	30.6	109.3	855.5	25.20	0.55	0.64	7.54	168.06	542.70	227.40	10.04		
Полдник															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	12.6	6.6	46.7	297.3	0.06	0.10	0.05	0.36	58.19	119.02	16.08	0.92	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:	300	16.4	9.6	71.1	438.3	0.58	0.13	0.07	0.36	169.62	214.60	43.57	1.79		
Ужин															
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	90	25.4	6.5	0.7	163.8	16.20	0.07	0.11	0.36	52.20	194.40	30.60	1.80	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.78	3.88	34.92	6.79	0.78	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	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		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:	485	32.9	11.4	59.1	472.4	16.22	0.18	0.11	1.80	72.25	259.13	46.91	4.15		
Всего за день:		99.7	67.6	382.1	2 538.2	44.02	1.06	0.89	13.70	551.46	1 235.5 1	378.07	19.18		

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	205	8.2	10.4	33.9	262.7	1.32	0.17	0.05	0.26	143.88	229.68	69.96	2.64	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	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.11	0.00	1.37	16.10	58.80	23.10	1.40		2021
Итого за прием пищи:	500	13.7	19.2	83.9	562.7	1.34	0.28	0.12	1.73	171.75	294.19	96.88	4.41		
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	60	1.6	3.2	3.4	47.4	6.60	0.02	0.01	1.44	19.80	15.60	9.60	0.48	55	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.0	5.8	12.7	113.4	8.54	0.06	0.23	2.27	52.21	51.89	25.75	1.27	82	2011
ПЛОВ	160	18.2	18.6	28.0	352.2	1.26	0.06	0.19	2.93	26.58	190.38	38.91	2.50	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	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:	730	25.0	28.0	84.6	692.3	16.40	0.23	0.43	7.74	116.05	301.37	85.56	6.25		
Полдник															
БУЛОЧКА	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.00	0.12	0.10	0.90	15.00	56.00	9.00	0.70	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:	300	12.6	12.6	63.8	422.0	2.00	0.20	0.10	0.90	267.00	252.00	39.00	0.70		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	17.0	21.0	249.7	10.17	0.12	0.07	3.36	41.66	83.58	29.52	1.20	128	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12.3	6.3	6.4	131.6	2.89	0.07	0.47	3.35	42.69	166.00	35.09	0.95	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	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
Итого за прием пищи:	515	17.4	23.6	54.8	501.8	13.08	0.24	0.54	7.37	100.52	279.39	74.13	3.72		
Всего за день:		72.5	87.6	331.8	2 410.9	33.82	0.99	1.20	17.74	725.02	1 198.95	308.57	16.71		

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	90	16.7	12.8	15.3	243.0	14.40	0.09	0.13	3.24	73.80	147.60	34.20	1.80	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.8	5.0	33.1	201.4	0.00	0.06	0.00	0.83	4.15	37.36	7.27	0.83	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	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008	
Итого за прием пищи:	495	24.6	18.0	75.9	564.8	14.42	0.20	0.13	4.73	94.12	214.77	50.99	4.20			
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	60	0.8	6.1	4.0	73.8	9.00	0.01	0.15	2.76	22.80	21.60	11.40	0.60	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	3.7	2.8	19.6	119.0	8.00	0.10	0.20	0.30	25.00	88.00	27.00	1.10	98	2008	
ГУЛЯШ	90	13.4	15.5	2.8	203.6	1.11	0.03	0.02	2.32	18.49	119.49	17.41	1.84	260	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.9	38.6	250.7	0.00	0.21	0.03	0.58	18.40	202.40	135.70	4.60	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:	800	29.7	31.7	105.5	826.5	18.11	0.44	0.40	7.06	102.15	474.99	202.81	10.14			
Полдник																
ОЛАДЬИ	75	5.5	9.1	29.8	222.5	0.74	0.09	0.03	2.16	59.73	78.55	13.30	0.99	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:	297	5.6	9.1	44.7	284.1	1.88	0.09	0.03	2.16	73.02	83.65	17.88	1.42			
Ужин																
КОТЛЕТЫ	90	16.7	12.8	15.3	243.0	14.40	0.09	0.13	3.24	73.80	147.60	34.20	1.80	314	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.05	0.30	3.00	61.00	19.00	0.60	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	
Итого за прием пищи:	505	23.9	19.5	84.0	607.2	14.42	0.20	0.18	4.64	96.57	255.81	66.52	4.77			
Всего за день:		88.7	84.9	359.8	2 561.1	52.83	1.00	0.74	20.29	388.70	1 075.16	351.92	23.71			

14 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	205	7.3	8.2	37.8	254.8	1.32	0.08	0.05	0.79	130.68	125.40	21.12	1.32	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	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.06	0.00	0.78	9.20	33.60	13.20	0.80		2021
Итого за прием пищи:	500	15.4	12.9	72.8	470.0	1.34	0.16	0.15	2.38	170.58	232.26	42.49	3.40		
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	60	2.5	4.9	6.1	78.0	0.00	0.02	0.01	2.22	27.00	33.60	16.20	1.08	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.9	2.8	20.0	121.0	8.00	0.11	0.20	0.30	23.00	64.00	25.00	1.00	100	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10.3	3.7	6.5	103.1	0.31	0.07	0.03	0.82	39.90	132.12	19.94	0.75	257	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	5.00	0.14	0.04	0.20	47.00	85.00	29.00	1.10	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	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:	800	23.1	17.2	93.4	622.5	13.31	0.43	0.28	4.64	154.36	358.22	101.44	5.93		
Полдник															
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	80	10.6	5.1	41.4	255.2	0.11	0.09	0.04	0.50	58.83	108.98	14.63	0.80	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:	302	10.8	5.2	56.4	316.7	1.25	0.09	0.04	0.50	72.12	114.08	19.21	1.23		
Ужин															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8.1	8.1	7.3	137.1	10.01	0.03	0.03	0.36	34.00	84.08	17.59	1.41	298	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.05	0.30	3.00	61.00	19.00	0.60	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:	655	15.8	15.5	90.8	571.9	25.03	0.19	0.09	2.71	80.77	208.79	61.91	7.68		
Всего за день:		67.4	53.8	363.6	2 219.2	42.93	0.90	0.56	10.33	491.53	948.35	233.05	19.27		

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	1147,1	1043,0	4983,6	33994,9	633.48	13.75	10.42	209.84	7 864.01	15 542.87	4 261.82	276.61
Среднее значение за период	81.9	74.5	356.0	2 428.2	45.25	0.98	0.74	14.99	561.72	1 110.21	304.42	19.76
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	27.6	58.9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
7-11 лет	501	237	776	294	545