

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,00	0,00	15	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	213	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,11	8,73	33,79	242,85	0,11	0,51	0,04	0,14	0,10	0,14	119,99	32,62	163,07	1,64	233,59	8,83	0,00	0,00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	3,32	21,88	132,14	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011	
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	24,04	30,09	80,46	695,80	0,17	1,04	0,26	1,11	0,99	0,43	390,79	67,31	400,64	3,49	494,10	24,98	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясом	200	7,29	6,90	15,40	153,02	0,10	7,68	0,16	1,16	0,00	0,09	21,93	28,83	99,58	1,59	637,92	7,27	0,00	0,00	77	2011	
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	13,86	15,12	2,70	203,09	0,04	0,00	0,05	1,78	0,00	0,00	8,10	16,20	124,77	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	257	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ курага	200	0,13	0,01	24,62	99,43	0,00	0,60	0,01	0,23	0,00	0,01	12,57	4,26	4,59	0,14	55,87	0,30	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,50	21,25	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	690	30,03	27,33	95,27	748,54	0,20	8,28	0,25	3,97	0,00	0,10	53,60	56,29	264,94	4,15	693,79	7,57	0,00	0,00			
Полдник																						
ВАФЛИ	100	2,80	3,30	77,30	354,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	16,00	10,00	36,00	1,50	140,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,33	0,00	10,95	45,11	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	21,81	9,85	12,61	1,25	43,52	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Итого за прием пищи:	300	3,13	3,30	88,25	399,11	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,05	37,81	19,85	48,61	2,75	183,52	0,00	0,00	0,00			
Ужин																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,00	0,00		2008	
ПЛОВ	200	21,13	25,95	35,59	460,46	0,08	1,13	0,22	5,37	0,00	0,13	19,19	44,36	222,11	2,77	427,65	8,76	0,00	0,00	311	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,31	0,00	10,91	44,87	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,62	9,29	11,87	1,18	40,98	0,00	0,00	0,00	376	2011	
хлеб пшеничный	60	4,78	0,64	29,32	142,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	520	26,70	26,65	77,32	656,00	0,10	7,17	0,23	5,43	0,00	0,16	53,56	62,02	259,10	4,55	552,95	10,55	0,00	0,00			
второй ужин ночник																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011	
Итого за прием пищи:	225	8,20	10,83	21,52	185,65	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00			
Всего за день:		92,10	98,20	362,82	2 685,10	0,58	17,96	0,79	10,65	0,99	1,08	775,76	233,47	1 163,29	15,14	2 216,36	61,10	0,00	0,00			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	9,75	12,75	14,25	211,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,99	1,40	23,23	113,73	0,03	0,23	0,01	0,00	0,00	0,06	58,52	16,15	55,27	0,49	99,32	4,05	0,00	0,00	379	2011
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	17,33	23,48	83,00	615,16	0,07	10,23	0,11	0,10	0,00	0,11	67,52	58,15	85,27	1,09	447,32	4,05	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ на курином бульоне	200	1,96	2,31	15,40	90,56	0,09	7,68	0,16	1,00	0,00	0,06	19,67	23,63	55,15	0,95	541,62	5,14	0,00	0,00	77	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/50	21,70	16,10	5,04	252,00	0,08	12,60	0,11	3,36	0,00	0,00	57,40	26,60	201,60	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	20,12	98,06	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,10	4,86	3,06	0,54	10,93	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,50	21,25	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	31,65	23,84	101,01	756,99	0,23	114,26	0,47	4,72	0,00	0,13	120,92	89,46	362,93	4,09	636,87	6,93	0,00	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	13,72	9,98	43,44	279,36	0,12	0,08	0,07	0,92	0,05	0,08	73,83	18,07	140,65	1,10	50,99	0,45	0,00	0,00	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	300	19,63	16,50	53,01	401,58	0,17	1,17	0,10	0,92	0,05	0,30	288,03	41,59	291,85	1,27	357,59	19,35	0,00	0,00		
Ужин																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,88	11,97	12,42	224,74	0,07	0,00	0,00	3,24	0,00	0,00	10,79	21,57	134,82	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,17	6,42	23,67	165,17	0,10	8,72	0,23	4,61	0,00	0,00	23,66	29,88	74,70	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,30	62,62	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	8,01	1,91	1,35	0,06	11,94	0,00	0,00	0,00	431	2008
хлеб пшеничный	50	4,00	0,53	24,63	119,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	490	19,11	18,93	76,02	572,01	0,17	9,81	0,23	7,85	0,00	0,00	42,46	53,36	210,87	3,10	11,94	0,00	0,00	0,00		
второй ужин ночник																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	225	8,40	7,83	21,92	159,65	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		96,12	90,58	334,96	2 505,39	0,68	136,47	0,91	13,59	0,05	0,54	766,93	270,56	1 134,92	9,55	1 453,72	30,33	0,00	0,00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,69	6,43	22,34	162,60	0,03	0,40	0,03	0,21	0,07	0,09	84,24	19,18	86,32	0,29	135,00	7,20	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,31	0,00	10,91	44,87	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,62	9,29	11,87	1,18	40,98	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00		2008	
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	520	13,14	19,62	62,28	488,18	0,06	1,19	0,15	0,34	0,07	0,29	300,66	45,27	235,19	1,55	330,78	7,20	0,00	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,80	13,50	11,30	194,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2012	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	8,19	7,02	6,84	132,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,98	28,44	193,98	0,16	13,82	0,04	0,32	0,10	0,14	47,36	38,77	112,23	1,57	¹ 015,40	11,30	0,00	0,00	335	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,50	21,25	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	21,93	28,26	88,65	716,96	0,19	20,82	0,04	0,52	0,10	0,15	75,16	55,17	140,63	4,73	¹ 100,00	11,30	0,00	0,00			
Полдник																						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	6,14	7,08	35,27	229,97	0,10	9,72	0,02	2,72	0,14	0,05	38,68	16,08	68,16	1,24	111,38	2,95	0,00	0,00	451	2008	
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	1,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	300	11,94	12,08	43,67	337,97	0,14	11,32	0,07	2,72	0,14	0,31	286,68	44,08	252,16	1,44	403,38	20,95	0,00	0,00			
Ужин																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	42,68	36,72	0,22	502,82	0,16	1,99	0,09	0,71	0,00	0,30	30,40	40,55	340,01	2,78	559,74	9,49	0,00	0,00	288	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,10	0,00	16,00	67,10	0,01	13,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
хлеб пшеничный	40	3,19	0,43	19,55	94,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	540	52,13	42,07	69,36	870,26	0,27	30,07	0,22	1,85	0,00	0,32	57,84	62,61	396,69	4,18	734,61	10,70	0,00	0,00			
второй ужин ночник																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	225	8,31	12,35	23,09	201,87	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00			
Всего за день:		107,45	114,38	287,05	2 615,24	0,71	64,49	0,51	5,43	0,31	1,29	934,54	230,65	¹ 175,87	12,07	² 875,37	69,05	0,00	0,00			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,95	17,53	36,22	416,48	0,06	2,96	0,08	2,02	0,09	0,30	214,04	36,09	286,43	1,18	225,55	1,34	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,32	21,88	132,14	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00		2008
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	34,82	29,98	92,92	789,11	0,11	8,43	0,16	2,48	0,09	0,43	334,32	72,83	390,45	3,96	567,11	10,44	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	14,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	13,04	15,68	16,88	267,68	0,07	6,40	0,16	0,16	0,00	0,00	20,00	20,80	58,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	3,05	6,05	14,87	126,37	0,04	0,12	0,00	2,10	0,00	0,04	30,85	12,88	55,72	0,82	79,70	2,12	0,00	0,00	294	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	3,21	9,50	15,99	162,47	0,08	15,78	0,64	0,48	0,09	0,07	50,40	32,42	69,42	1,48	446,23	5,64	0,00	0,00	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,10	31,20	86,20	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	20,98	15,98	22,98	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,50	21,25	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	750	23,31	31,95	102,47	759,18	0,21	22,30	0,81	3,24	0,09	0,11	122,23	82,08	206,52	3,80	525,93	7,76	0,00	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	8,30	7,28	38,00	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	429	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,33	0,00	10,95	45,11	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	21,81	9,85	12,61	1,25	43,52	0,00	0,00	0,00	376	2011
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	34,97	10,99	16,98	0,10	154,85	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	9,43	7,48	56,44	333,07	0,06	38,03	0,01	0,20	0,00	0,04	56,78	20,84	29,59	1,35	198,37	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,99	21,46	17,86	354,62	0,13	6,67	0,01	2,93	0,00	0,00	28,00	47,99	253,30	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,11	0,11	29,34	119,01	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
хлеб пшеничный	50	4,00	0,57	24,43	118,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	21,58	22,20	72,65	599,93	0,15	12,67	0,01	3,33	0,00	0,01	46,80	58,39	270,70	5,36	84,60	0,00	0,00	0,00		
второй ужин ночник																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	225	8,20	10,83	21,52	185,65	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		97,34	102,44	346,00	2 666,94	0,61	82,83	1,04	9,39	0,18	0,93	800,13	262,14	1 087,26	14,67	1 668,01	36,20	0,00	0,00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,40	0,10	75,38	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,01	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,00	0,00	15	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,44	10,15	26,28	222,97	0,13	0,53	0,05	1,09	0,10	0,14	123,99	46,67	162,57	1,18	248,15	10,95	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,55	25,81	126,37	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	65,02	17,95	61,42	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	379	2011
хлеб пшеничный	70	5,58	0,74	34,19	165,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	18,83	25,56	86,38	661,23	0,17	0,85	0,17	1,25	0,10	0,24	339,62	70,22	306,00	1,88	376,11	15,45	0,00	0,00		
Обед																					
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ	60	1,02	7,98	3,06	88,80	0,02	4,20	0,11	0,00	0,00	0,04	25,80	9,00	18,60	0,42	183,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,16	10,64	6,88	140,32	0,06	22,00	0,20	0,20	0,00	0,00	35,00	21,00	47,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,88	11,97	12,42	224,74	0,07	0,00	0,00	3,24	0,00	0,00	10,79	21,57	134,82	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,26	41,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,66	1,22	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,50	21,25	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	850	27,31	36,39	106,17	883,89	0,25	36,20	0,37	4,24	0,00	0,09	96,25	101,79	264,42	4,42	531,72	0,00	0,00	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	100	9,50	9,80	54,00	317,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,10	31,20	86,20	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	20,98	15,98	22,98	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	300	9,60	9,90	85,20	404,00	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	20,98	15,98	22,98	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	18,93	13,62	42,71	373,31	0,07	2,73	0,08	0,45	0,19	0,24	174,97	32,81	225,62	1,27	300,39	4,17	0,00	0,00	235	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	14,33	58,75	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,99	1,90	1,35	0,06	11,91	0,00	0,00	0,00	431	2008
хлеб пшеничный	50	4,00	0,57	24,50	118,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	23,39	14,60	91,34	597,99	0,10	13,82	0,09	1,08	0,19	0,26	198,96	42,71	237,97	3,53	590,30	6,17	0,00	0,00		
Всего за день:		79,13	86,45	369,09	2 547,11	0,54	50,87	0,64	7,07	0,29	0,59	655,81	230,70	831,37	10,53	1 498,13	21,62	0,00	0,00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,40	4,30	0,00	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	0,00	213	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,63	9,57	33,26	254,25	0,18	0,48	0,04	3,40	0,10	0,19	110,08	99,36	199,95	3,20	323,13	9,98	0,00	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,55	25,81	126,37	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	65,02	17,95	61,42	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	0,00	379	2011
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	515	23,29	27,74	83,86	683,81	0,23	0,74	0,22	4,31	0,99	0,40	196,02	121,66	332,92	4,65	489,84	22,53	0,00	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00			2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,90	8,21	14,99	173,67	0,15	3,68	0,18	1,82	0,06	0,08	30,82	31,19	106,60	2,16	471,49	5,58	0,00	0,00	0,00	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	15,29	19,32	16,08	319,20	0,12	6,00	0,01	2,64	0,00	0,00	25,20	43,20	228,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,50	21,25	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	740	30,32	29,74	111,39	857,07	0,32	12,68	0,20	4,96	0,06	0,11	98,82	103,79	390,00	7,57	626,09	5,58	0,00	0,00			
Полдник																						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,00	8,00	50,00	280,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	422	2011
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	14,20	13,40	68,20	435,00	0,11	12,00	0,01	0,63	0,00	0,02	268,00	38,00	207,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Ужин																						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,88	11,97	12,42	224,74	0,07	0,00	0,00	3,24	0,00	0,00	10,79	21,57	134,82	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,75	8,50	38,92	247,00	0,02	0,00	0,04	0,25	0,00	0,00	2,50	15,82	50,78	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	20,12	98,06	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,10	4,86	3,06	0,54	10,93	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2012
хлеб пшеничный	50	4,00	0,57	24,50	118,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	490	20,29	21,31	95,96	688,66	0,10	88,00	0,20	3,49	0,00	0,05	32,39	42,25	188,66	2,84	10,93	0,00	0,00	0,00			
второй ужин ночник																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	225	8,31	12,35	23,09	201,87	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00			
Всего за день:		96,41	104,54	382,50	2 866,41	0,81	114,51	0,66	13,39	1,05	0,80	809,43	329,22	1 269,78	17,43	1 711,46	49,01	0,00	0,00			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,95	17,53	36,22	416,48	0,06	2,96	0,08	2,02	0,09	0,30	214,04	36,09	286,43	1,18	225,55	1,34	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,32	21,88	132,14	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	34,82	29,08	92,42	784,51	0,12	13,43	0,17	2,75	0,09	0,42	331,32	68,83	385,45	4,16	690,11	11,44	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	14,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,80	13,50	11,30	194,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,42	14,04	15,48	236,58	0,07	0,00	0,00	3,24	0,00	0,00	10,79	21,59	134,90	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,08	6,25	49,33	241,67	0,07	0,00	0,03	0,88	0,00	0,00	12,15	7,72	39,74	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	20,12	98,06	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,10	4,86	3,06	0,54	10,93	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,50	21,25	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	750	27,87	34,68	119,76	887,37	0,15	88,00	0,19	4,12	0,00	0,05	42,04	34,17	177,70	3,22	10,93	0,00	0,00	0,00		
Полдник																					
ВАФЛИ	100	2,80	3,30	77,30	354,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	16,00	10,00	36,00	1,50	140,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	3,80	3,50	97,10	440,00	0,05	4,00	0,00	0,20	0,00	0,04	30,00	18,00	50,00	4,30	140,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	8,19	7,02	6,84	132,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,98	28,44	193,98	0,16	13,82	0,04	0,32	0,10	0,14	47,36	38,77	112,23	1,57	¹ 015,40	11,30	0,00	0,00	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	14,33	58,75	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,99	1,91	1,35	0,06	11,91	0,00	0,00	0,00	431	2008
хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	520	14,86	14,31	64,31	456,61	0,16	14,91	0,04	0,32	0,10	0,14	55,35	40,68	113,58	1,63	¹ 027,31	11,30	0,00	0,00		
второй ужин ночник																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	225	8,20	10,83	21,52	185,65	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		89,55	92,40	395,11	2 754,14	0,56	121,74	0,45	7,53	0,19	0,99	698,71	189,68	916,73	13,51	² 160,35	40,74	0,00	0,00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,40	4,30	0,00	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША "ДРУЖБА"	150	4,74	7,60	20,37	169,74	0,06	0,62	0,04	0,33	0,07	0,13	127,36	22,66	113,21	0,38	199,43	11,24	0,00	0,00	0,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,99	1,40	23,23	113,73	0,03	0,23	0,01	0,00	0,00	0,06	58,52	16,15	55,27	0,49	99,32	4,05	0,00	0,00	0,00	379	2011
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	505	17,02	23,63	72,63	581,87	0,12	1,55	0,15	0,43	0,07	0,36	306,88	52,81	265,48	0,87	444,75	15,29	0,00	0,00			
Обед																						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,58	5,22	1,98	77,04	0,01	1,44	0,01	1,80	0,00	0,00	18,72	9,36	56,88	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясом	200	6,05	11,84	15,40	192,71	0,19	7,68	0,16	1,00	0,00	0,09	21,43	29,30	93,86	1,36	625,70	7,09	0,00	0,00	0,00	77	2012
ГУЛЯШ	90	9,42	25,43	5,06	285,89	0,22	0,88	0,03	1,65	0,00	0,07	7,99	15,40	91,99	1,08	217,70	4,58	0,00	0,00	0,00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ курага	180	0,20	0,00	29,00	104,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	15,30	4,50	10,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,50	21,25	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	28,10	47,59	110,39	967,64	0,45	10,00	0,23	4,93	0,00	0,16	74,44	84,56	331,53	4,30	843,40	11,67	0,00	0,00			
Полдник																						
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	8,20	6,80	46,40	264,00	0,07	12,00	0,01	0,60	0,00	0,00	15,00	9,00	37,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	300	14,11	13,32	55,97	386,22	0,12	13,09	0,04	0,60	0,00	0,22	229,20	32,52	188,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00			
Ужин																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
АЗУ	200	14,64	15,75	18,20	273,57	0,12	8,90	0,01	2,63	0,00	0,14	20,46	36,32	163,84	2,57	830,19	10,30	0,00	0,00	0,00	260	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	114,90	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	6,99	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
хлеб пшеничный	40	3,20	0,46	19,66	95,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	18,52	16,47	67,26	492,24	0,13	10,90	0,01	2,73	0,00	0,14	27,45	40,32	167,84	3,57	830,19	10,30	0,00	0,00			
второй ужин ночник																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	225	8,40	7,83	21,92	159,65	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		86,15	108,84	328,17	2 587,62	0,86	36,54	0,43	8,69	0,07	0,88	885,97	238,21	1 137,05	8,91	2 424,94	56,16	0,00	0,00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,80	3,80	0,00	50,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	9,75	12,75	14,25	211,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,26	41,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,66	1,22	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	33,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	515	19,04	17,58	81,93	517,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,66	1,22	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,84	1,80	4,86	38,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,52	8,64	23,20	188,00	0,02	0,64	0,14	0,26	0,00	0,00	11,52	5,76	19,84	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	105	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	3,05	6,05	14,87	126,37	0,04	0,12	0,00	2,10	0,00	0,04	30,85	12,88	55,72	0,82	79,70	2,12	0,00	0,00	0,00	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	4,97	25,58	162,71	0,15	12,43	0,03	0,25	0,07	0,12	42,42	34,89	100,72	1,41	913,40	10,16	0,00	0,00	0,00	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,11	0,11	29,34	119,01	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,50	21,25	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	18,55	22,07	119,10	737,03	0,22	16,19	0,17	3,01	0,07	0,16	89,79	55,53	179,28	3,61	993,10	12,28	0,00	0,00	0,00		
Полдник																						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	8,30	7,28	38,00	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	429	2011
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	300	14,30	9,28	46,40	330,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,10	8,06	34,71	240,60	0,15	0,51	0,04	1,12	0,08	0,12	115,31	40,64	153,09	1,15	226,02	10,57	0,00	0,00	0,00	189	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,40	91,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2012
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,76	71,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	13,00	11,16	72,38	459,67	0,18	1,21	0,07	1,12	0,08	0,29	235,31	54,64	248,09	1,15	372,02	10,57	0,00	0,00	0,00		
второй ужин ночник																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,31	0,00	6,07	25,52	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,53	9,29	11,87	1,18	40,83	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	225	2,71	5,83	19,59	105,17	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,53	9,29	11,87	1,18	40,83	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		67,60	65,92	339,40	2 149,43	0,44	18,46	0,24	4,13	0,15	0,46	599,29	148,68	623,24	5,94	1 406,67	22,85	0,00	0,00	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,85	0,00	35,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,76	8,53	28,64	214,13	0,06	0,51	0,04	0,90	0,10	0,12	111,40	16,54	94,88	0,38	183,19	8,83	0,00	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	3,32	21,88	132,14	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	0,00	382	2011
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	540	16,18	15,43	82,44	538,06	0,09	0,98	0,05	0,90	0,10	0,22	211,68	41,28	180,90	1,16	369,75	16,93	0,00	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,00	0,00			2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с курицей	200	7,84	8,00	14,48	183,97	0,06	8,80	0,18	0,16	0,00	0,00	24,00	17,60	42,39	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	95		2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	14,63	6,38	13,45	170,04	0,10	0,57	0,01	2,48	0,00	0,09	36,31	49,84	210,57	1,37	379,58	119,61	0,00	0,00	239		2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,67	4,17	40,50	207,08	0,02	0,00	0,06	0,33	0,00	0,00	3,33	21,09	67,71	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	325		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,44	77,33	0,02	0,00	0,01	0,56	0,00	0,00	23,33	17,78	25,55	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	402		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,50	21,25	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	750	29,87	19,11	110,62	748,79	0,22	15,35	0,27	3,59	0,00	0,11	100,72	114,68	371,34	4,06	463,90	121,40	0,00	0,00			
Полдник																						
ПЕЧЕНЬЕ	100	9,50	9,80	54,00	317,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,31	0,00	10,91	44,87	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,62	9,29	11,87	1,18	40,98	0,00	0,00	0,00	376		2011
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			2008
Итого за прием пищи:	400	10,21	10,20	74,71	409,67	0,03	10,06	0,01	0,63	0,00	0,03	36,62	17,29	22,87	3,38	318,98	2,00	0,00	0,00			
Ужин																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,94	17,53	35,02	411,79	0,06	2,69	0,08	2,02	0,09	0,30	213,70	35,87	286,19	1,17	223,17	1,34	0,00	0,00	224		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	14,33	58,75	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,99	1,91	1,35	0,06	11,91	0,00	0,00	0,00	431		2008
хлеб пшеничный	50	4,00	0,57	24,64	119,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00			2008
Итого за прием пищи:	500	31,40	18,41	84,29	637,25	0,08	8,78	0,08	2,38	0,09	0,33	240,69	49,78	303,54	3,23	390,08	2,34	0,00	0,00			
Всего за день:		87,66	63,15	352,06	2 333,77	0,42	35,17	0,41	7,50	0,19	0,69	589,71	223,03	878,65	11,83	1 542,71	142,67	0,00	0,00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	899,51	926,90	3 497,16	25 711,15	6,21	679,04	6,08	87,37	3,47	8,25	7 516,28	2 356,34	10 218,16	119,58	18 957,72	529,73	0,00	0,00
Среднее значение за период	89,95	92,69	349,72	2 571,12	0,62	67,90	0,61	8,74	0,35	0,83	751,63	235,63	1 021,82	11,96	1 895,77	52,97	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.0	32.4	53.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	второй ужин ночник
7-11 инт	513	764	330	510	200