

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	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
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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,18	7,33	34,05	230,45	0,07	0,64	0,04	1,06	0,08	0,14	138,77	20,65	118,02	0,47	228,25	11,03	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,95	3,28	16,65	113,14	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	130,98	22,90	100,95	0,53	212,21	11,00	0,00	0,00	382	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:	550	21,31	24,37	84,99	650,50	0,11	1,34	0,17	1,22	0,08	0,31	420,35	49,15	300,97	1,16	458,06	22,03	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,27	0,36	16,15	97,36	0,09	7,53	0,34	1,51	0,00	0,11	29,66	25,95	64,71	2,41	467,20	4,54	0,00	0,00	87	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15,99	18,17	5,26	248,94	0,06	0,76	0,08	2,28	0,00	0,10	17,91	19,25	139,81	1,98	313,49	6,55	0,00	0,00	257	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,07	25,62	172,71	0,15	12,43	0,04	0,29	0,09	0,12	42,59	34,89	100,96	1,41	913,64	10,16	0,00	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ курага	180	0,12	0,01	22,15	89,49	0,00	0,54	0,01	0,20	0,00	0,01	11,31	3,83	4,13	0,12	50,28	0,27	0,00	0,00	401	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,90	40,20	166,80	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
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	33,42	29,01	130,63	877,30	0,30	21,26	0,47	4,28	0,09	0,34	101,47	83,92	309,61	5,92	1 744,61	21,52	0,00	0,00		
Всего за день:		54,73	53,38	215,62	1 527,80	0,41	22,60	0,64	5,50	0,17	0,65	521,82	133,07	610,58	7,08	2 202,67	43,55	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																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	200	13,00	17,00	19,00	282,50	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	219	2011
КОФЕЙный НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,15	3,15	25,70	143,70	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	379	2011
хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	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:	570	21,89	20,88	90,13	638,97	0,13	5,00	0,00	1,73	0,00	0,07	35,10	35,10	74,80	3,40	245,30	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,96	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬный с мясом	250	9,10	8,62	19,25	191,23	0,12	9,60	0,20	1,46	0,00	0,11	27,42	36,04	124,44	1,99	797,32	9,08	0,00	0,00	77	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБные ТУШЕные	100	13,30	11,61	16,24	228,89	0,08	0,87	0,04	4,36	0,00	0,06	34,54	25,52	155,81	0,68	310,22	92,65	0,00	0,00	239	2011
РИС ОТВАРной	180	4,46	10,23	46,61	296,38	0,04	0,00	0,05	0,56	0,18	0,03	11,85	29,52	90,52	0,65	66,76	0,91	0,00	0,00	325	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	79,20	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАной	30	1,97	0,30	12,89	61,84	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:	840	30,22	31,10	115,59	880,59	0,28	99,64	0,45	6,48	0,18	0,29	113,93	109,41	415,39	4,81	1 324,72	105,63	0,00	0,00		
Всего за день:		52,11	51,98	205,72	1 519,56	0,41	104,64	0,45	8,21	0,18	0,36	149,03	144,51	490,19	8,21	1 570,02	106,63	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																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	11,10	0,15	106,94	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00	1,55	0,00	3,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,96	11,43	43,32	320,47	0,22	1,61	0,06	0,65	0,00	0,00	156,21	136,88	285,04	4,83	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,95	3,28	16,65	113,14	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	130,98	22,90	100,95	0,53	212,21	11,00	0,00	0,00	382	2011
хлеб пшеничный	75	6,06	0,81	37,21	180,56	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:	550	23,37	29,48	97,33	756,42	0,25	2,28	0,22	0,83	0,00	0,15	363,54	162,58	429,04	5,44	221,01	11,00	0,00	0,00		
Обед																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9,26	8,63	3,28	128,40	0,04	4,65	0,02	0,08	0,00	0,10	48,40	41,10	138,20	1,10	127,50	1,20	0,00	0,00	60	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с курицей	250	9,80	10,00	18,10	230,00	0,08	11,00	0,22	0,20	0,00	0,00	30,00	22,00	53,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	3,20	5,10	17,80	130,30	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	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,80	37,50	229,00	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	10,96	6,97	35,86	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	32,22	129,60	0,01	2,43	0,00	0,32	0,00	0,00	4,05	1,62	2,43	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,20	82,70	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:	850	31,55	30,02	126,10	930,00	0,19	18,08	0,27	1,40	0,00	0,10	93,41	71,69	229,49	3,51	127,50	1,20	0,00	0,00		
Всего за день:		54,92	59,50	223,43	1 686,42	0,44	20,36	0,49	2,23	0,00	0,25	456,95	234,27	658,53	8,95	348,51	12,20	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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,34	21,04	43,44	499,66	0,08	3,54	0,09	2,42	0,11	0,36	256,91	43,30	343,73	1,42	270,60	1,61	0,00	0,00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,60	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
хлеб пшеничный	70	5,60	0,47	35,12	165,78	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		2008
Итого за прием пищи:	550	38,74	21,71	100,66	761,54	0,08	3,54	0,09	2,42	0,11	0,36	261,91	47,30	351,73	2,42	270,60	1,61	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,10	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		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,20	17,60	19,40	273,50	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	57	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	18,00	15,70	55,80	405,70	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	284	2011
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	3,30	0,50	21,40	102,60	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		2008
Итого за прием пищи:	800	29,70	34,10	131,60	892,10	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		
Всего за день:		68,44	55,81	232,26	1 653,64	0,10	3,54	0,10	2,92	0,11	0,36	282,89	63,28	374,71	3,12	270,60	1,61	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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,40	0,10	75,40	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
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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,90	9,20	43,60	292,10	0,19	1,61	0,06	0,16	0,00	0,00	177,38	58,05	222,53	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	3,20	25,70	143,70	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	379	2011
хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40	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		2008
Итого за прием пищи:	550	20,96	24,59	94,77	690,90	0,21	1,61	0,23	1,07	0,89	0,15	198,31	62,40	294,09	4,14	56,35	8,05	0,00	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	16,30	19,60	21,10	334,60	0,09	8,00	0,20	0,20	0,00	0,00	25,00	26,00	73,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	30,70	32,60	49,10	550,90	0,13	16,82	0,33	6,73	0,00	0,00	56,59	56,59	287,55	18,35	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,24	1,09	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,20	82,50	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:	800	51,50	61,50	112,53	1 156,67	0,24	31,82	0,72	6,93	0,00	0,05	127,83	98,68	397,55	20,05	315,90	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		72,46	86,09	207,30	1 847,57	0,45	33,43	0,95	8,00	0,89	0,20	326,14	161,08	691,64	24,19	372,25	8,05	0,00	0,00		

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		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)	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	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,80	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,80	9,00	41,70	291,60	0,18	1,29	0,05	0,52	0,00	0,00	124,97	109,50	228,03	3,86	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	3,20	25,70	143,70	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	379	2011
хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	34,20	165,90	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:	545	23,10	24,50	101,70	725,00	0,18	1,29	0,12	0,62	0,00	0,00	125,98	109,50	230,04	3,86	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,20	13,30	8,60	175,40	0,08	27,50	0,25	0,25	0,00	0,00	43,75	26,25	58,75	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	19,54	45,66	21,16	574,43	0,53	10,96	0,01	2,79	0,00	0,20	23,08	51,94	233,00	2,95	1 094,99	14,86	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	402	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,50	21,40	102,50	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:	830	29,54	59,96	91,56	1 025,73	0,67	48,46	0,30	3,54	0,00	0,25	95,83	136,19	342,75	5,25	1 442,99	14,86	0,00	0,00		
Всего за день:		52,64	84,46	193,26	1 750,73	0,85	49,75	0,42	4,16	0,00	0,25	221,81	245,69	572,79	9,11	1 442,99	14,86	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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,34	21,04	43,44	499,66	0,08	3,54	0,09	2,42	0,11	0,36	256,91	43,30	343,73	1,42	270,60	1,61	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,90	3,30	16,70	113,20	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	382	2011
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		2008
хлеб пшеничный	70	5,37	0,47	35,12	165,78	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:	550	42,41	25,01	102,76	816,64	0,08	3,54	0,09	2,42	0,11	0,36	256,91	43,30	343,73	1,42	270,60	1,61	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,10	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		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с зелёным горошком	250	3,10	11,30	35,50	184,60	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	77	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,00	19,00	26,80	395,60	0,20	39,38	0,35	3,03	0,00	0,00	68,25	53,81	250,69	2,63	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	79,20	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,60	0,70	29,90	143,60	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		2008
Итого за прием пищи:	800	30,39	31,44	114,11	836,19	0,21	118,58	0,50	3,03	0,00	0,05	85,44	58,18	253,44	3,12	9,84	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		72,80	56,45	216,87	1 652,83	0,29	122,12	0,59	5,45	0,11	0,41	342,35	101,48	597,17	4,54	280,44	1,61	0,00	0,00		

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		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)	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	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,80	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,02	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,20	9,90	36,00	260,40	0,10	1,61	0,06	0,81	0,00	0,00	170,93	24,19	141,90	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,40	15,00	95,20	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	379	2011
хлеб пшеничный	75	6,00	0,80	36,50	117,00	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:	550	19,90	24,70	87,60	596,40	0,10	1,61	0,14	0,91	0,00	0,00	171,95	24,19	143,92	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,20	5,00	11,10	100,20	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	54	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,20	0,40	16,60	98,40	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	87	2011
ГУЛЯШ	100	13,30	16,90	5,60	226,60	0,04	0,90	0,01	1,98	0,00	0,00	12,60	18,00	135,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,30	7,50	59,20	290,00	0,08	0,00	0,04	1,06	0,00	0,00	14,58	9,27	47,69	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	331	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	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	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:	840	32,20	30,10	134,20	880,40	0,12	0,90	0,05	3,22	0,00	0,00	42,48	31,77	193,49	3,76	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		52,10	54,80	221,80	1 476,80	0,22	2,51	0,19	4,13	0,00	0,00	214,43	55,96	337,41	5,37	0,00	0,00	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	I, 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	200	13,00	17,00	19,00	282,50	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	0,00	219	2011
хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	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	0,00	0,00	14,60	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	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
Итого за прием пищи:	555	21,40	21,50	86,70	581,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,40	3,00	8,10	64,90	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	250	9,40	10,80	29,00	235,00	0,03	0,80	0,17	0,32	0,00	0,00	14,40	7,20	24,80	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	105	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,80	15,60	17,20	262,80	0,08	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	11,99	23,98	149,85	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,80	4,90	25,60	162,00	0,16	5,55	0,04	0,22	0,00	0,00	52,17	32,19	94,35	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	26,40	107,10	0,01	2,70	0,00	0,36	0,00	0,00	4,50	1,80	2,70	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	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:	840	30,50	34,70	119,00	893,00	0,28	9,05	0,21	4,50	0,00	0,00	83,06	65,17	271,70	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		51,90	56,20	205,70	1 474,40	0,28	9,05	0,21	4,50	0,00	0,00	88,06	69,17	279,70	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

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		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)	20	4,50	5,70	0,00	70,60	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	0,00	15	2011
КАША "ДРУЖБА"	200	6,40	9,20	27,30	217,00	0,10	2,05	0,08	0,21	0,00	0,00	186,55	34,85	176,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,90	3,30	21,40	132,10	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	382	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	0,00		2008
хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,60	95,10	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		2008
Итого за прием пищи:	560	18,40	19,00	78,10	561,80	0,13	12,05	0,09	0,84	0,00	0,02	202,55	42,85	187,30	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	5,80	7,70	119,00	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,10	16,90	19,20	263,50	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	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,80	6,00	28,00	250,00	0,16	0,00	0,08	4,40	0,00	0,00	49,95	31,97	175,82	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	5,00	46,60	248,50	0,02	0,00	0,07	0,40	0,00	0,00	4,00	25,31	81,25	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,50	69,60	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	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:	840	31,20	34,00	131,70	1 011,80	0,20	0,00	0,16	5,30	0,00	0,00	74,95	73,28	280,07	3,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		49,60	53,00	209,80	1 573,60	0,33	12,05	0,25	6,14	0,00	0,02	277,50	116,13	467,37	5,30	278,00	2,00	0,00	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	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	581,70	611,67	2 131,76	16 163,35	3,78	380,05	4,29	51,24	1,46	2,50	2 880,98	1 324,64	5 080,09	81,47	6 765,48	190,51	0,00	0,00
Среднее значение за период	58,17	61,17	213,18	1 616,34	0,38	38,01	0,43	5,12	0,15	0,25	288,10	132,46	508,01	8,15	676,55	19,05	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	34.1	51.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18-дети	553	824