

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	7,20	7,40	34,00	230,50	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	
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	21,33	24,44	84,94	650,55	0,14	2,31	0,19	0,97	0,00	0,17	452,51	52,69	324,85	2,30	229,81	11,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,10	2,90	18,60	124,90	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	87	2011	
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15,40	16,80	3,00	225,60	0,04	0,00	0,05	1,98	0,00	0,00	9,00	18,00	138,60	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	257	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,25	25,59	174,32	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	31,66	30,36	130,79	883,11	0,19	12,97	0,10	2,47	0,09	0,13	62,90	56,72	243,69	3,33	963,92	10,43	0,00	0,00			
Полдник																						
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	5,32	6,00	40,80	284,62	0,10	15,96	0,02	0,80	0,00	0,00	19,96	11,98	49,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	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	435	2008	
Итого за прием пищи:	300	11,12	11,00	48,80	390,62	0,18	17,36	0,07	0,94	0,00	0,34	259,96	39,98	239,22	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00			
Ужин																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	100	11,50	11,90	28,90	200,40	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	278	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,78	6,96	23,76	131,98	0,04	26,89	0,11	0,30	0,00	0,00	89,64	28,88	58,76	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	346	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	30	2,39	0,32	14,66	71,15	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:	610	19,08	19,38	82,05	472,50	0,10	52,05	0,28	0,69	0,00	0,05	124,32	58,25	96,73	3,38	332,14	2,01	0,00	0,00			
второй ужин ночник																						
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,15	2,80	6,49	38,23	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 МОЛОКОМ	190	2,83	2,18	11,99	79,47	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00	378	2011	
Итого за прием пищи:	202	3,98	4,98	18,48	117,70	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00			
Всего за день:		87,17	90,16	365,06	2 514,48	0,63	85,22	0,65	5,07	0,09	0,80	1 007,93	226,13	980,94	10,46	1 989,44	49,51	0,00	0,00			

2 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																					
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	3,20	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	5,34	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	21,94	20,93	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	8,60	19,30	191,20	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	77	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	100	13,50	11,70	16,30	228,70	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	239	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,50	10,20	46,70	296,40	0,02	0,00	0,05	0,30	0,00	0,00	3,00	18,98	60,94	0,60	0,00	0,00	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	30,46	31,14	115,79	880,39	0,06	89,17	0,21	0,40	0,00	0,09	43,12	37,31	105,56	2,09	150,42	2,99	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	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	5,10	9,80	110,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	300	14,10	11,90	56,20	374,00	0,15	15,00	0,03	0,60	0,00	0,00	267,00	38,00	226,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
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
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,20	13,30	13,80	249,80	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	272	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,80	7,70	28,40	198,20	0,12	10,46	0,28	5,53	0,00	0,00	28,39	35,86	89,64	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,29	0,10	14,72	60,02	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	4,85	9,68	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
хлеб пшеничный	30	2,40	0,32	14,78	71,69	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:	610	21,89	26,42	82,80	679,91	0,20	13,37	0,28	9,13	0,00	0,00	48,13	64,69	249,17	4,46	0,00	0,00	0,00	0,00		
второй ужин ночник																					
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,15	2,80	6,49	38,23	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 МОЛОКОМ	190	2,83	2,18	11,99	79,47	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	202	3,98	4,98	18,48	117,70	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00		
Всего за день:		92,37	95,37	363,40	2 690,97	0,56	123,07	0,53	11,86	0,00	0,27	501,59	193,59	731,98	13,20	567,29	12,06	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	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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	11,00	11,40	43,30	320,50	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	0,00	184	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	0,00	382	2011
хлеб пшеничный	80	6,39	0,85	39,20	190,16	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:	550	23,64	25,71	99,30	729,57	0,22	1,64	0,15	0,78	0,00	0,02	232,01	139,68	327,04	4,91	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9,30	8,70	3,30	128,40	0,02	2,40	0,01	3,00	0,00	0,00	31,20	15,60	94,80	0,60	0,00	0,00	0,00	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	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	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	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	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	850	31,59	30,09	126,12	930,00	0,17	15,83	0,26	4,32	0,00	0,00	76,21	46,19	186,09	3,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	5,20	5,25	37,50	262,00	0,12	0,00	0,04	1,60	0,00	0,00	15,96	9,98	57,86	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	464	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	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	300	11,00	10,25	45,90	370,00	0,16	1,60	0,09	1,60	0,00	0,26	263,96	37,98	241,86	1,00	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	18,20	20,00	33,80	370,00	0,07	27,00	0,00	4,68	0,00	0,00	68,40	39,60	171,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306	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	0,00	436	2008
хлеб пшеничный	30	2,39	0,32	14,66	71,15	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
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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	610	21,89	20,72	77,26	569,25	0,10	45,00	0,00	5,14	0,00	0,03	95,40	54,60	192,00	5,60	155,00	1,00	0,00	0,00	0,00		
второй ужин ночник																						
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,15	2,80	6,49	38,23	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 МОЛОКОМ	190	2,83	2,18	11,99	79,47	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	202	3,98	4,98	18,48	117,70	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		92,10	91,75	367,06	2 716,52	0,67	64,60	0,51	11,84	0,00	0,42	775,82	296,94	1 023,44	15,77	627,37	27,07	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																						
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	5,37	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	
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:	550	38,51	21,71	100,65	761,50	0,14	41,50	0,10	2,62	0,11	0,39	296,88	58,29	368,71	2,52	425,45	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			
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	17,12	103,53	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,82	16,74	82,48	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	300	11,44	9,71	55,12	353,53	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,82	16,74	82,48	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00			
Ужин																						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00		2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	13,60	18,40	41,10	363,20	0,18	36,30	0,33	2,78	0,00	0,00	62,92	49,61	231,11	2,42	0,00	0,00	0,00	0,00	309	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	376	2011	
хлеб пшеничный	70	5,60	0,80	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:	600	20,31	19,30	83,07	567,62	0,20	41,36	0,33	2,78	0,00	0,03	106,45	72,90	266,98	4,20	181,83	0,00	0,00	0,00			
второй ужин ночник																						
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,15	2,80	6,49	38,23	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 МОЛОКОМ	190	2,83	2,18	11,99	79,47	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00	378	2011	
Итого за прием пищи:	202	3,98	4,98	18,48	117,70	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00			
Всего за день:		103,94	89,80	388,92	2 692,45	0,41	83,91	0,47	5,90	0,11	0,64	642,37	182,40	817,60	8,96	940,49	18,68	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																						
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	
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	
Итого за прием пищи:	550	20,96	24,59	94,77	690,88	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	17,50	69,60	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 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	112,60	1 156,60	0,24	31,82	0,72	6,93	0,00	0,05	127,59	101,59	405,55	21,05	315,00	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	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,20	4,60	11,20	90,50	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	378	2011	
Итого за прием пищи:	300	13,70	14,40	65,20	408,30	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			
Ужин																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	25,20	17,86	56,78	494,18	0,10	3,64	0,11	0,59	0,25	0,32	233,24	43,67	300,41	1,69	399,80	5,55	0,00	0,00	235	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,10	0,00	11,00	45,20	0,00	2,62	0,00	0,00	0,00	0,00	6,98	4,37	8,73	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
хлеб пшеничный	70	5,60	0,80	34,30	166,50	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	
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:	570	31,30	19,06	111,88	752,88	0,13	16,26	0,12	1,22	0,25	0,34	256,22	56,04	320,14	4,76	677,80	7,55	0,00	0,00			
Всего за день:		117,46	119,55	384,45	3 008,66	0,58	49,69	1,07	9,22	1,14	0,54	582,12	220,03	1 019,78	29,95	1 049,15	15,60	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																					
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)	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,80	9,00	41,70	291,60	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
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	724,60	0,22	1,61	0,13	0,75	0,00	0,00	157,21	136,88	287,04	4,83	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	102,60	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:	830	29,54	59,96	91,56	1 025,83	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		
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	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	435	2008
Итого за прием пищи:	300	13,80	13,00	58,40	388,00	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		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	23,30	25,60	43,30	473,90	0,09	34,59	0,00	6,00	0,00	0,00	87,62	50,73	219,05	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	306	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 пшеничный	70	5,60	0,80	34,30	166,40	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:	600	30,36	26,77	100,22	752,36	0,10	122,59	0,16	6,00	0,00	0,05	106,72	55,59	222,11	5,15	10,93	0,00	0,00	0,00		
второй ужин ночник																					
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,20	2,80	6,50	38,20	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,80	2,10	12,10	79,40	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	378	2011
Итого за прием пищи:	202	4,00	4,90	18,60	117,60	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		
Всего за день:		100,80	129,13	370,48	3 008,39	1,07	174,66	0,59	10,29	0,00	0,30	611,76	358,66	1 047,90	15,23	1 453,92	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	І, 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	
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	
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	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			
Полдник																						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,50	8,00	50,10	307,50	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	424	2011	
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	435	2008	
Итого за прием пищи:	300	13,30	13,00	58,10	413,50	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			
Ужин																						
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	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	9,10	7,80	7,60	147,40	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	254	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,11	7,11	26,90	187,20	0,19	6,63	0,06	0,27	0,00	0,00	62,37	38,50	112,83	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	14,70	60,10	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	4,85	9,69	0,97	0,00	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:	630	17,81	24,21	71,60	585,00	0,21	16,54	0,25	0,27	0,00	0,05	111,12	58,35	159,52	3,14	315,00	0,00	0,00	0,00			
второй ужин ночник																						
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,20	2,80	6,50	38,20	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	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,80	2,10	12,10	79,40	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	378	2011	
Итого за прием пищи:	202	4,00	4,90	18,60	117,60	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			
Всего за день:		107,91	98,56	365,17	2 768,93	0,58	140,06	0,89	5,86	0,11	0,80	693,47	187,83	946,69	7,88	887,44	19,61	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	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 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	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	0,00	379	2011
хлеб пшеничный	75	6,00	0,80	36,70	178,00	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:	550	19,90	24,70	87,80	657,00	0,10	1,61	0,13	0,91	0,00	0,00	171,93	24,19	143,90	1,61	0,00	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	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	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	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	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	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	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	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	5,90	5,10	9,80	110,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	300	14,10	11,90	56,20	374,00	0,15	15,00	0,03	0,60	0,00	0,00	267,00	38,00	226,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	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	230	16,80	18,20	29,90	315,00	0,14	8,05	0,01	4,72	0,00	0,00	29,90	48,30	235,75	3,45	0,00	0,00	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	70	5,60	0,80	34,40	166,90	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		2008
Итого за прием пищи:	600	23,40	19,30	94,70	610,80	0,15	10,05	0,01	4,82	0,00	0,00	36,89	52,30	239,75	4,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
второй ужин ночник																						
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,20	2,80	6,50	38,20	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,83	2,18	11,99	79,47	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	202	4,03	4,98	18,49	117,67	0,02	0,53	0,01	0,00	0,00	0,11	108,24	18,49	76,45	1,25	171,57	8,07	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		93,63	90,98	391,39	2 639,87	0,54	28,09	0,23	9,55	0,00	0,11	626,54	164,75	879,59	13,07	171,57	8,07	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	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	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
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
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
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		
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
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	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	300	12,20	10,58	54,70	363,20	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		
Ужин																						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	14,40	16,30	32,50	350,00	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	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
хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,60	119,10	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
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:	600	19,50	17,50	85,30	607,20	0,22	11,61	0,07	0,79	0,00	0,02	193,38	66,05	233,53	5,43	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
второй ужин ночник																						
ПЕЧЕНЬЕ	12	1,20	2,80	6,50	38,20	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,80	2,10	12,10	79,40	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	378	2011
Итого за прием пищи:	202	4,00	4,90	18,60	117,60	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		
Всего за день:		87,60	89,18	364,30	2 562,40	0,50	20,66	0,28	5,29	0,00	0,02	281,44	135,22	513,23	11,03	278,00	2,00	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	І, 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
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
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:	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	48,60	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	133,70	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		
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	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,20	4,60	11,20	90,50	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	378	2011
Итого за прием пищи:	300	13,70	14,40	65,20	408,30	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		
Ужин																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,92	23,34	46,64	548,53	0,09	3,58	0,10	2,67	0,12	0,39	285,07	47,83	381,58	1,56	297,50	1,78	0,00	0,00	0,00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,10	0,00	11,00	45,20	0,00	2,62	0,00	0,00	0,00	0,00	6,98	4,37	8,73	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
хлеб пшеничный	70	5,60	0,80	34,50	167,60	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		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:	570	42,42	24,34	99,64	799,33	0,09	6,20	0,10	2,67	0,12	0,39	292,05	52,20	390,31	2,43	297,50	1,78	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		105,72	91,74	376,64	2 781,23	0,42	18,25	0,35	8,81	0,12	0,41	569,55	168,33	857,68	7,73	575,50	3,78	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	988,70	986,22	3 736,87	27 383,90	5,96	788,21	5,57	83,69	1,57	4,31	6 292,59	2 133,88	8 818,83	133,28	8 540,17	171,24	0,00	0,00
Среднее значение за период	98,87	98,62	373,69	2 738,39	0,60	78,82	0,56	8,37	0,16	0,43	629,26	213,39	881,88	13,33	854,02	17,12	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	32.4	53.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	второй ужин ночник
12-18 инт	553	824	300	600	180