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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.00	0.00	0.00	0.00	112.20	4.20	60.00	0.20		2012
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.7	0.00	0.00	0.10	0.80	19.70	4.30	68.90	0.90	213	2012
* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6.0	4.5	35.6	207.9	0.10	0.70	0.00	0.10	156.40	31.30	143.70	0.50	33	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.7	4.7	24.4	159.1	0.10	0.80	0.00	0.00	159.90	22.90	120.70	0.50	98	2010
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**605**	**27.0**	**19.0**	**109.4**	**718.7**	0.40	1.50	0.10	0.90	471.20	96.70	482.30	4.10		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясом	250	6.6	12.6	19.3	217.7	0.20	9.60	0.20	1.30	34.90	35.90	110.40	1.70	9	2010
ТЕФТЕЛИ	100/30	10.9	23.3	24.7	351.3	0.10	3.10	0.20	3.40	54.50	29.90	127.70	1.70	63	2010
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	200	5.1	6.6	21.2	167.9	0.10	44.00	0.20	0.40	113.80	41.70	82.20	2.60	82	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	0.1	21.2	86.3	0.00	0.80	0.00	0.10	11.30	3.20	2.00	0.40	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.20	0.00	0.00	2.60	21.60	22.80	104.40	4.80		2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	24.00	12.00	16.50	3.30		2008
Итого за прием пищи:	**1050**	**31.2**	**44.3**	**152.0**	**1 138.5**	0.60	72.50	0.60	8.70	260.10	145.50	443.20	14.50		
Полдник															
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА ПОВИДЛОМ	50	4.0	2.4	32.0	164.9	0.00	0.00	0.00	0.20	21.40	7.40	41.70	0.60	108	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.02	4.00	0.00	0.20	13.99	7.99	13.99	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**5.0**	**2.6**	**51.8**	**250.8**	0.02	4.00	0.00	0.40	35.39	15.39	55.69	3.40		
Ужин															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	1.50	0.00	3.00	0.00	13	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ	100	19.0	6.6	4.1	151.3	0.10	0.50	0.00	3.60	31.10	33.20	230.40	0.60	49	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.5	7.2	26.3	188.2	0.20	12.30	0.00	0.30	77.90	37.70	120.90	1.60	78	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	15.7	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.40	3.00	0.30	96	2010
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	61.9	0.08	2.00	0.00	0.00	251.75	29.97	195.80	0.00	435	2008
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**815**	**37.7**	**27.5**	**103.3**	**814.8**	0.58	14.80	0.11	4.05	394.95	138.27	642.10	4.50		
Всего за день:		**100.9**	**93.4**	**416.5**	**2 922.9**	1.60	92.80	0.81	14.05	1 161.64	395.86	1 623.29	26.50		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00		2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущёнкой	200/30	37.6	25.1	49.4	579.0	0.10	0.60	0.10	0.80	375.00	54.30	441.90	1.60	46	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.3	5.3	22.8	160.5	0.10	0.80	0.00	0.00	160.60	32.70	131.60	1.00	100	2010
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**51.0**	**39.7**	**121.4**	**1 052.3**	0.40	1.40	0.20	1.00	559.80	121.00	664.40	4.60		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с горбушей	250	8.4	4.8	18.5	151.0	0.20	9.30	0.20	1.30	35.80	37.10	121.00	1.40	9	2010
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/20	27.4	20.4	7.4	366.3	0.30	21.20	9.20	7.00	41.30	29.20	393.90	8.60	56	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.5	46.6	273.7	0.10	0.00	0.10	1.60	38.80	14.10	56.40	1.40	75	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	0.1	21.2	86.3	0.00	0.80	0.00	0.10	11.30	3.20	2.00	0.40	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.20	0.00	0.00	2.60	21.60	22.80	104.40	4.80		2008
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.10	120.00	0.00	0.40	68.00	26.00	46.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	**1090**	**52.9**	**33.3**	**160.8**	**1 208.1**	0.90	151.30	9.50	13.00	216.80	132.40	723.70	17.20		
Полдник															
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4.7	3.1	29.4	164.5	0.10	0.10	0.00	0.10	24.90	7.60	44.80	0.40	466	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.02	4.00	0.00	0.20	13.99	7.99	13.99	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**5.7**	**3.3**	**49.2**	**250.4**	0.12	4.10	0.00	0.30	38.89	15.59	58.79	3.20		
Ужин															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	1.50	0.00	3.00	0.00	13	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	11.6	24.6	18.7	342.2	0.20	0.40	0.00	2.10	19.20	29.90	136.80	2.10	59	2010
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	6.5	31.7	200.9	0.20	16.00	0.10	0.40	22.80	41.70	106.20	1.80	77	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	15.7	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.40	3.00	0.30	96	2010
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	61.9	0.08	2.00	0.00	0.00	251.75	29.97	195.80	0.00	435	2008
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**815**	**29.7**	**44.8**	**123.3**	**1 018.4**	0.68	18.40	0.21	2.65	327.95	138.97	533.80	6.20		
Всего за день:		**139.3**	**121.1**	**454.7**	**3 529.3**	2.10	175.20	9.91	16.95	1 143.44	407.96	1 980.69	31.20		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.00	0.00	0.00	0.00	112.20	4.20	60.00	0.20	15	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	250	10.7	5.9	42.7	268.3	0.30	0.70	0.00	3.80	153.40	119.50	250.60	3.70	39	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.7	4.7	24.4	159.1	0.10	0.80	0.00	0.00	159.90	22.90	120.70	0.50	98	2010
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**565**	**26.8**	**15.9**	**116.2**	**718.4**	0.60	1.50	0.00	3.80	448.50	180.60	520.30	6.40		
Обед															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.3	2.7	15.2	94.8	0.00	0.60	0.20	1.60	20.40	9.80	26.00	0.60	13	2010
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26.2	22.5	0.3	308.9	0.10	1.40	0.10	0.40	19.30	25.20	209.50	1.70	307	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ	200	4.8	16.3	33.9	302.6	0.20	18.30	0.50	7.30	43.20	54.10	127.30	2.50	24	2010
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.00	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	14.40	0.40		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.02	4.00	0.00	0.20	13.99	7.99	13.99	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.20	0.00	0.00	2.60	21.60	22.80	104.40	4.80		2008
Итого за прием пищи:	**930**	**42.7**	**42.9**	**121.1**	**1 044.8**	0.52	27.30	0.80	12.10	132.29	128.29	495.59	12.80		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.7	6.4	29.9	192.8	0.10	0.00	0.10	0.20	8.50	5.60	32.00	0.30	424	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**9.6**	**12.9**	**39.5**	**315.0**	0.20	1.10	0.20	0.20	222.70	29.10	183.20	0.50		
Ужин															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	1.50	0.00	3.00	0.00	13	2008
«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	100/50	12.2	24.8	20.0	351.8	0.20	3.50	0.10	1.90	36.80	35.70	144.60	2.00	64	2010
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	200	5.1	6.6	21.2	167.9	0.10	44.00	0.20	0.40	113.80	41.70	82.20	2.60	82	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	15.7	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.40	3.00	0.30	96	2010
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20		2008
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.00	435	2008
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**1065**	**34.6**	**46.1**	**156.2**	**1 187.1**	0.68	69.50	0.51	2.45	452.80	228.80	573.80	8.10		
Всего за день:		**113.7**	**117.8**	**432.9**	**3 265.3**	2.00	99.40	1.51	18.55	1 256.29	566.79	1 772.89	27.80		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20.1	26.6	3.8	335.5	0.10	0.30	0.50	3.20	139.90	23.10	304.10	3.40	43	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.3	5.3	22.8	160.5	0.10	0.80	0.00	0.00	160.60	32.70	131.60	1.00	100	2010
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**33.5**	**41.2**	**75.8**	**809.0**	0.40	1.10	0.57	3.30	324.50	89.80	526.70	6.40		
Обед															
*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/0/10	2.1	2.5	13.0	83.9	0.00	8.80	0.20	1.40	50.20	26.20	49.30	1.40	6	2010
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.6	3.6	4.7	57.7	0.10	2.20	0.00	2.20	10.10	10.50	31.20	0.40		2012
РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЁНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/20	20.7	10.4	11.8	225.5	0.10	5.60	1.00	5.80	64.10	59.70	274.60	1.70	48	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.5	7.2	26.3	188.2	0.20	12.30	0.00	0.30	77.90	37.70	120.90	1.60	78	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	0.1	21.2	86.3	0.00	0.80	0.00	0.10	11.30	3.20	2.00	0.40	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.20	0.00	0.00	2.60	21.60	22.80	104.40	4.80		2008
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20		2008
Итого за прием пищи:	**1160**	**39.9**	**25.9**	**169.9**	**1 078.4**	0.70	49.70	1.30	12.40	251.20	244.10	638.40	11.50		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ,	50	3.4	3.4	17.7	114.3	0.00	5.00	0.00	0.30	24.50	8.60	37.70	0.60	113	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.02	4.00	0.00	0.20	13.99	7.99	13.99	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**4.4**	**3.6**	**37.5**	**200.2**	0.02	9.00	0.00	0.50	38.49	16.59	51.69	3.40		
Ужин															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	1.50	0.00	3.00	0.00	13	2008
ГУЛЯШ	100/50	12.1	31.9	5.6	357.3	0.30	1.00	0.02	1.80	9.50	19.40	117.30	1.30	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.5	46.6	273.7	0.10	0.00	0.10	1.60	38.80	14.10	56.40	1.40	75	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	15.7	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.40	3.00	0.30	96	2010
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	61.9	0.08	2.00	0.00	0.00	251.75	29.97	195.80	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**865**	**33.6**	**52.1**	**125.1**	**1 106.3**	0.68	3.00	0.23	3.55	334.25	100.87	464.50	5.00		
Всего за день:		**111.4**	**122.8**	**408.3**	**3 194.0**	1.80	62.80	2.10	19.75	948.44	451.36	1 681.29	26.30		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.00	0.00	0.00	0.00	112.20	4.20	60.00	0.20		2012
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	250	7.9	5.0	42.3	245.1	0.20	0.70	0.00	0.80	151.90	43.60	174.80	1.10	38	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.7	4.7	24.4	159.1	0.10	0.80	0.00	0.00	159.90	22.90	120.70	0.50	98	2010
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**575**	**24.1**	**23.3**	**115.9**	**770.2**	0.50	1.50	0.07	0.90	448.00	104.70	446.50	3.80		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с курой	250/20	11.9	11.1	19.3	225.5	0.10	10.00	0.20	1.50	39.80	39.10	146.70	1.90	9	2010
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	4.0	11.9	39.3	280.7	0.00	1.30	0.20	5.30	12.90	30.10	83.40	0.80	311	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.02	4.00	0.00	0.20	13.99	7.99	13.99	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.20	0.00	0.00	2.60	21.60	22.80	104.40	4.80		2008
Итого за прием пищи:	**810**	**24.8**	**24.3**	**129.3**	**836.9**	0.32	15.30	0.40	9.60	88.29	99.99	348.49	10.30		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	75	5.6	7.4	55.8	312.8	0.10	0.00	0.00	0.00	21.80	15.00	67.50	1.60		2008
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20	102	2010
Итого за прием пищи:	**275**	**11.5**	**13.9**	**65.4**	**435.0**	0.20	1.10	0.10	0.00	236.00	38.50	218.70	1.80		
Ужин															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	1.50	0.00	3.00	0.00	13	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущёнкой	200/20	30.2	20.0	39.3	462.1	0.10	0.50	0.10	0.70	299.20	43.30	353.20	1.20	46	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	15.7	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.40	3.00	0.30	96	2010
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.10	120.00	0.00	0.40	68.00	26.00	46.00	0.60		2008
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**735**	**40.3**	**33.9**	**120.5**	**961.5**	0.40	120.50	0.21	1.25	401.40	106.70	494.20	4.10		
Всего за день:		**100.7**	**95.4**	**431.0**	**3 003.6**	1.42	138.40	0.78	11.75	1 173.69	349.89	1 507.89	20.00		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.00	0.00	0.00	0.00	112.20	4.20	60.00	0.20	15	2011
*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6.5	4.7	28.5	180.7	0.10	0.70	0.00	0.60	159.50	21.10	121.70	0.50	31	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.3	5.3	22.8	160.5	0.10	0.80	0.00	0.00	160.60	32.70	131.60	1.00	100	2010
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**575**	**23.3**	**23.6**	**100.5**	**707.2**	0.40	1.50	0.07	0.70	456.30	92.00	404.30	3.70		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с горбушей	250	8.4	4.8	18.5	151.0	0.20	9.30	0.20	1.30	35.80	37.10	121.00	1.40	9	2010
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	11.6	24.6	18.7	342.2	0.20	0.40	0.00	2.10	19.20	29.90	136.80	2.10	59	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.5	7.2	26.3	188.2	0.20	12.30	0.00	0.30	77.90	37.70	120.90	1.60	78	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	0.1	21.2	86.3	0.00	0.80	0.00	0.10	11.30	3.20	2.00	0.40	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.20	0.00	0.00	2.60	21.60	22.80	104.40	4.80		2008
Итого за прием пищи:	**870**	**32.5**	**37.8**	**135.6**	**1 012.5**	0.80	22.80	0.20	6.40	165.80	130.70	485.10	10.30		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ,	50	3.4	3.4	17.7	114.3	0.00	5.00	0.00	0.30	24.50	8.60	37.70	0.60	113	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.02	4.00	0.00	0.20	13.99	7.99	13.99	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**4.4**	**3.6**	**37.5**	**200.2**	0.02	9.00	0.00	0.50	38.49	16.59	51.69	3.40		
Ужин															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	1.50	0.00	3.00	0.00	13	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/100	27.4	20.4	7.4	366.3	0.30	21.20	9.20	7.00	41.30	29.20	393.90	8.60	56	2010
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.8	6.3	50.3	276.9	0.10	0.00	0.10	0.50	29.40	35.70	96.90	0.70	73	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	15.7	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.40	3.00	0.30	96	2010
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	61.9	0.08	2.00	0.00	0.00	251.75	29.97	195.80	0.00	435	2008
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**915**	**46.4**	**40.4**	**130.6**	**1 118.5**	0.68	23.20	9.41	7.65	356.65	132.27	781.60	11.60		
Всего за день:		**106.6**	**105.4**	**404.2**	**3 038.5**	1.90	56.50	9.68	15.25	1 017.24	371.56	1 722.69	29.00		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20.1	26.6	3.8	335.5	0.10	0.30	0.50	3.20	139.90	23.10	304.10	3.40	43	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.7	4.7	24.4	159.1	0.10	0.80	0.00	0.00	159.90	22.90	120.70	0.50	98	2010
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**32.9**	**40.6**	**77.4**	**807.6**	0.40	1.10	0.57	3.30	323.80	80.00	515.80	5.90		
Обед															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.10	2.40	0.00	0.70	10.80	11.30	33.50	0.40	к/к	к/к
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с курицей	250/20/10	11.4	12.3	10.7	200.4	0.10	8.60	0.20	0.50	50.70	29.80	124.60	1.60	12	2010
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	3.2	5.2	17.9	130.4	0.00	0.00	0.00	2.10	13.90	17.40	52.90	1.20	71	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.5	46.6	273.7	0.10	0.00	0.10	1.60	38.80	14.10	56.40	1.40	75	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.02	4.00	0.00	0.20	13.99	7.99	13.99	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.20	0.00	0.00	2.60	21.60	22.80	104.40	4.80		2008
Итого за прием пищи:	**960**	**32.6**	**25.4**	**149.7**	**958.5**	0.52	15.00	0.30	7.70	149.79	103.39	385.79	12.20		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА с повидлом	50	8.3	4.6	59.5	312.9	0.10	0.10	0.00	0.30	45.30	15.00	85.40	1.00	406	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	102.9	0.01	199.80	0.16	0.00	12.99	3.00	3.00	1.00	441	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10		2008
Итого за прием пищи:	**350**	**9.8**	**5.1**	**91.4**	**453.8**	0.21	237.90	0.16	0.50	93.29	29.00	105.40	2.10		
Ужин															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	1.50	0.00	3.00	0.00	13	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ	100	19.0	6.6	4.1	151.3	0.10	0.50	0.00	3.60	31.10	33.20	230.40	0.60	49	2010
КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ	200	4.8	16.3	33.9	302.6	0.20	18.30	0.50	7.30	43.20	54.10	127.30	2.50	24	2010
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.00	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	14.40	0.40		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	15.7	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.40	3.00	0.30	96	2010
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.00	435	2008
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**875**	**38.6**	**36.7**	**112.0**	**937.1**	0.58	23.80	0.61	11.05	374.30	163.10	663.10	5.80		
Всего за день:		**113.9**	**107.8**	**430.4**	**3 157.0**	1.71	277.80	1.64	22.55	941.18	375.49	1 670.09	26.00		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущёнкой	200/30	37.6	25.1	49.4	579.0	0.10	0.60	0.10	0.80	375.00	54.30	441.90	1.60	46	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.3	5.3	22.8	160.5	0.10	0.80	0.00	0.00	160.60	32.70	131.60	1.00	100	2010
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**51.0**	**39.7**	**121.4**	**1 052.5**	0.40	1.40	0.17	0.90	559.60	121.00	664.50	4.60		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) с мясом	250/20	5.5	12.4	9.7	172.0	0.20	4.60	0.20	1.30	30.30	23.90	78.90	1.20	10	2010
ГУЛЯШ	100/20	11.8	30.4	4.3	338.1	0.30	1.00	0.01	1.74	8.90	18.80	114.90	1.24	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	8.5	51.0	325.7	0.30	0.00	0.10	6.30	29.60	167.30	249.20	5.90	74	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	0.1	21.2	86.3	0.00	0.80	0.00	0.10	11.30	3.20	2.00	0.40	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.20	0.00	0.00	2.60	21.60	22.80	104.40	4.80		2008
Итого за прием пищи:	**910**	**36.6**	**52.5**	**137.1**	**1 166.9**	1.00	6.40	0.31	12.04	101.70	236.00	549.40	13.54		
Полдник															
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4.2	2.7	28.8	155.5	0.10	0.00	0.00	0.00	9.70	6.00	33.60	0.40	466	2012
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20	102	2010
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20		2008
Итого за прием пищи:	**450**	**13.1**	**10.2**	**80.4**	**469.7**	0.30	21.10	0.20	0.00	239.90	113.50	240.80	1.80		
Ужин															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	1.50	0.00	3.00	0.00	13	2008
«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	100/50	12.2	24.8	20.0	351.8	0.20	3.50	0.10	1.90	36.80	35.70	144.60	2.00	64	2010
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	200	8.6	6.8	27.0	212.5	0.10	68.00	0.20	0.40	200.20	70.50	138.00	3.70	82	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	15.7	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.40	3.00	0.30	96	2010
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	61.9	0.08	2.00	0.00	0.00	251.75	29.97	195.80	0.00	435	2008
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**865**	**35.0**	**45.3**	**119.9**	**1 039.6**	0.58	73.50	0.41	2.45	522.95	173.57	573.40	8.00		
Всего за день:		**135.7**	**147.7**	**458.8**	**3 728.7**	2.28	102.40	1.09	15.39	1 424.15	644.07	2 028.10	27.94		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.00	0.00	0.00	0.00	112.20	4.20	60.00	0.20		2012
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	250	7.9	5.0	42.3	245.1	0.20	0.70	0.00	0.80	151.90	43.60	174.80	1.10	38	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.7	4.7	24.4	159.1	0.10	0.80	0.00	0.00	159.90	22.90	120.70	0.50	98	2010
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**575**	**24.1**	**23.3**	**115.9**	**770.2**	0.50	1.50	0.07	0.90	448.00	104.70	446.50	3.80		
Обед															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.6	3.6	4.7	57.7	0.10	2.20	0.00	2.20	10.10	10.50	31.20	0.40		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ с мясом	250/20/20	6.5	16.3	9.5	210.7	0.10	12.00	0.20	1.20	65.70	28.40	92.10	1.50	7	2010
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15.6	9.2	14.5	202.5	0.10	0.20	0.00	2.10	24.00	32.80	164.20	1.50	51	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.5	7.2	26.3	188.2	0.20	12.30	0.00	0.30	77.90	37.70	120.90	1.60	78	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	0.1	21.2	86.3	0.00	0.80	0.00	0.10	11.30	3.20	2.00	0.40	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.20	0.00	0.00	2.60	21.60	22.80	104.40	4.80		2008
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.10	120.00	0.00	0.40	68.00	26.00	46.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	**1170**	**38.0**	**37.9**	**143.3**	**1 076.2**	0.80	147.50	0.20	8.90	278.60	161.40	560.80	10.80		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.7	6.4	29.9	192.8	0.10	0.00	0.10	0.20	8.50	5.60	32.00	0.30	424	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.02	4.00	0.00	0.20	13.99	7.99	13.99	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**4.7**	**6.6**	**49.7**	**278.7**	0.12	4.00	0.10	0.40	22.49	13.59	45.99	3.10		
Ужин															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	1.50	0.00	3.00	0.00	13	2008
ПЛОВ	200	12.9	30.2	40.3	484.6	0.20	0.50	0.20	2.90	22.60	42.10	169.00	1.70	58	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	15.7	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.40	3.00	0.30	96	2010
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	61.9	0.08	2.00	0.00	0.00	251.75	29.97	195.80	0.00	435	2008
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**715**	**27.1**	**43.9**	**113.2**	**959.9**	0.48	2.50	0.31	3.05	308.55	109.47	459.80	4.00		
Всего за день:		**93.9**	**111.7**	**422.1**	**3 085.1**	1.90	155.50	0.68	13.25	1 057.64	389.16	1 513.09	21.70		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.00	0.00	0.00	0.00	112.20	4.20	60.00	0.20		2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	250	10.7	5.9	42.7	268.3	0.30	0.70	0.00	3.80	153.40	119.50	250.60	3.70	39	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.3	5.3	22.8	160.5	0.10	0.80	0.00	0.00	160.60	32.70	131.60	1.00	100	2010
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**575**	**27.5**	**24.8**	**114.7**	**794.8**	0.60	1.50	0.07	3.90	450.20	190.40	533.20	6.90		
Обед															
*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с мясом	250/20/20	6.5	12.6	16.4	205.1	0.20	6.70	0.20	1.50	35.40	31.30	106.00	1.60	8	2010
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100/20	13.6	24.8	23.9	373.2	0.00	3.30	0.20	4.60	37.10	28.20	131.90	1.90	72	2010
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	200	5.1	6.6	21.2	167.9	0.10	44.00	0.20	0.40	113.80	41.70	82.20	2.60	82	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.02	4.00	0.00	0.20	13.99	7.99	13.99	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.20	0.00	0.00	2.60	21.60	22.80	104.40	4.80		2008
Итого за прием пищи:	**930**	**34.1**	**45.3**	**132.2**	**1 076.9**	0.52	58.00	0.60	9.30	221.89	131.99	438.49	13.70		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	75	5.6	7.4	55.8	312.8	0.10	0.00	0.00	0.00	21.80	15.00	67.50	1.60		2008
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20	102	2010
Итого за прием пищи:	**275**	**11.5**	**13.9**	**65.4**	**435.0**	0.20	1.10	0.10	0.00	236.00	38.50	218.70	1.80		
Ужин															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	1.50	0.00	3.00	0.00	13	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущёным молоком	200/20	25.8	17.1	39.5	418.2	0.10	0.30	0.10	0.20	236.40	32.20	282.50	0.70	45	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	15.7	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.40	3.00	0.30	96	2010
хлеб пшеничный	100	8.0	1.0	49.1	238.0	0.20	0.00	0.00	0.00	23.00	34.00	89.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**535**	**34.1**	**30.6**	**104.5**	**831.6**	0.30	0.30	0.21	0.35	270.60	69.60	377.50	3.00		
Всего за день:		**107.2**	**114.6**	**416.7**	**3 138.3**	1.62	60.90	0.98	13.55	1 178.69	430.49	1 567.89	25.40		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1123,3	1137,2	4275,8	32062,5	18.33	1 221.70	29.18	161.04	11 302.40	4 382.63	17 067.91	261.84
Среднее значение за период	112.3	113.7	427.6	3 206.3	1.83	122.17	2.92	16.10	1 130.24	438.26	1 706.79	26.18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.0	31.9	54.1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
12-18 инт	557	988	285	820