

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,63	5,74	10,97	119,11	0,02	0,05	0,03	0,00	0,04	137,65	7,59	84,47	0,34	35,99	0,00	0,01	0,00	3	2014
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,17	6,00	25,72	177,22	0,05	0,46	0,03	0,07	0,10	99,96	14,87	85,09	0,34	164,50	7,94	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,94	2,30	11,64	79,69	0,03	0,49	0,02	0,00	0,10	103,64	15,26	76,98	0,25	151,44	8,55	0,00	0,00	028	
Итого за прием пищи:	400	13,74	14,04	48,33	376,02	0,10	1,00	0,08	0,07	0,24	341,25	37,72	246,54	0,93	351,93	16,49	0,01	0,00		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,78	4,28	3,71	57,15	0,02	7,05	0,17	0,00	0,03	23,92	10,83	20,45	0,48	165,40	1,82	0,02	0,00	51	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,20	5,39	7,22	99,26	0,04	10,21	0,19	0,03	0,06	44,93	19,92	59,31	1,08	305,70	4,95	0,03	0,00	84	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	70	8,12	4,11	6,28	94,47	0,04	0,19	0,00	0,00	0,03	15,65	14,30	95,60	0,34	169,47	62,64	0,29	0,01	271	2016
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,73	2,96	20,50	120,28	0,12	10,40	0,28	0,05	0,08	25,40	31,54	77,31	1,37	713,41	7,03	0,04	0,00	133	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,94	0,05	31,81	132,25	0,01	0,30	0,11	0,00	0,03	39,23	19,37	32,63	0,53	320,46	0,00	0,01	0,00	406	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	21,01	17,92	97,66	643,20	0,31	28,15	0,75	0,08	0,26	160,23	105,56	330,90	5,30	1 742,84	78,12	0,39	0,01		
Полдник																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13,29	14,80	23,06	278,99	0,07	1,19	0,17	0,00	0,10	17,20	28,12	136,48	1,15	213,68	3,55	0,09	0,00	304	2012
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5,40	5,71	28,20	185,96	0,06	6,50	0,04	0,21	0,06	28,83	11,81	54,64	0,86	126,68	3,15	0,01	0,01	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,21	0,00	11,77	47,93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	5,11	4,36	8,16	0,81	27,63	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,01	0,00	0,02	27,20	10,40	18,40	0,24	157,60	1,60	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	470	20,61	20,80	75,87	577,87	0,19	55,73	0,22	0,21	0,20	81,04	57,54	230,73	3,66	545,99	9,14	0,12	0,01		
Всего за день:		58,86	55,89	227,50	1 667,73	0,64	85,76	1,08	0,36	0,91	732,52	218,32	926,92	9,89	2 823,26	103,75	0,55	0,02		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,16	2,01	2,43	32,37	0,03	1,76	0,00	0,00	0,02	7,72	7,49	21,58	0,25	40,82	0,00	0,00	0,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,78	17,82	2,51	221,73	0,06	0,21	0,25	2,08	0,40	88,72	14,77	192,64	2,17	191,00	22,53	0,05	0,03	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,16	2,55	11,12	80,75	0,03	0,59	0,02	0,00	0,12	115,73	16,77	83,39	0,86	179,81	9,45	0,00	0,00	267	2014
БАТОН	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	405	18,60	22,96	26,34	387,25	0,14	2,56	0,27	2,08	0,55	215,97	41,63	310,61	3,48	430,03	31,98	0,05	0,03		
II Завтрак																				
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	1,98	4,05	36,79	0,01	1,90	0,00	0,00	0,02	15,82	9,41	18,42	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,47	5,58	9,21	109,89	0,06	7,79	0,20	0,03	0,07	38,36	21,38	65,47	0,93	354,73	4,65	0,04	0,00	95	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/50	20,47	19,72	4,69	278,09	0,06	0,93	0,48	0,05	0,13	28,37	29,71	185,25	2,73	427,06	9,41	0,07	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,90	6,54	35,71	233,03	0,21	0,00	0,02	0,08	0,11	21,15	117,16	174,52	4,10	246,01	2,13	0,01	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	14,25	58,99	0,01	0,72	0,00	0,00	0,01	12,63	5,28	5,18	0,65	56,60	0,36	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,50	0,60	10,30	52,40	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		2008
Итого за прием пищи:	750	36,49	34,70	86,69	809,98	0,39	11,34	0,70	0,16	0,36	119,93	186,74	466,24	9,81	1 248,40	21,00	0,13	0,00		
Полдник																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00		2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,97	6,31	6,01	120,79	0,06	0,21	0,05	0,24	0,10	42,31	19,49	138,42	0,59	211,73	79,68	0,30	0,02	269	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	3,88	17,08	113,69	0,10	8,29	0,02	0,06	0,08	28,37	23,26	67,28	0,94	609,07	6,78	0,03	0,00	335	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,79	1,71	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	439	2008
ВАФЛИ	30	0,80	1,00	23,20	106,20	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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАНАН	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,02	0,00	0,04	6,40	33,60	22,40	0,48	278,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	540	16,13	11,81	77,41	483,22	0,24	20,50	0,09	0,30	0,26	97,67	87,46	262,30	3,21	1 183,52	88,78	0,34	0,02		
Всего за день:		75,57	73,22	196,44	1 759,95	0,83	35,45	1,10	2,54	1,43	613,57	336,83	1 181,65	16,65	3 080,95	155,26	0,55	0,05		

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,01	0,00	0,05	0,44	0,08	9,96	2,17	34,78	0,45	28,18	4,03	0,01	0,01	213	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,80	8,55	23,62	195,22	0,11	0,48	0,04	0,09	0,12	111,61	41,97	146,28	1,06	223,37	9,86	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,18	11,41	77,07	0,03	0,47	0,01	0,00	0,10	98,54	14,70	73,38	0,24	144,14	8,10	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	12,58	13,55	45,45	355,34	0,17	0,95	0,10	0,53	0,31	223,91	61,44	267,44	1,95	414,09	21,99	0,02	0,01		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5,29	6,22	12,70	132,88	0,06	4,97	0,18	0,03	0,05	29,58	19,72	54,55	0,78	370,92	4,17	0,02	0,00	91	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	12,94	4,43	2,28	100,54	0,06	0,30	0,07	0,44	0,12	35,00	21,07	164,18	0,76	263,53	92,75	0,42	0,02	249	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,76	4,42	18,25	124,48	0,11	8,53	0,56	0,07	0,10	42,02	31,73	78,42	1,18	640,56	7,82	0,04	0,00	125	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,15	19,33	82,96	0,00	0,27	0,00	0,00	0,02	24,82	22,54	16,81	0,61	195,24	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		2008
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	25,39	16,15	76,39	560,96	0,26	16,57	0,81	0,54	0,31	146,72	104,66	338,96	3,83	1 559,15	104,74	0,48	0,02		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,10	17,04	34,33	405,28	0,06	2,37	0,07	0,07	0,30	215,01	35,77	287,17	1,15	220,26	1,14	0,04	0,03	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	0,05	1,09	0,03	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	0,02	12,80	6,40	8,80	1,76	222,40	1,60	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	473	35,10	23,86	74,45	662,68	0,15	11,46	0,10	0,07	0,55	445,31	68,39	462,17	3,32	770,56	21,64	0,05	0,03		
Всего за день:		76,57	56,69	201,93	1 649,62	0,62	29,86	1,04	1,14	1,38	965,94	251,99	1 187,32	9,10	2 926,30	148,37	0,58	0,06		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,43	6,05	16,50	130,30	0,03	0,00	0,03	0,10	0,01	6,30	3,86	20,28	0,31	31,32	0,00	0,00	0,00	1	2014
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,20	6,48	27,96	195,57	0,10	0,50	0,04	0,07	0,13	114,36	28,26	143,60	1,34	212,95	8,64	0,00	0,02	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,17	2,58	12,49	86,83	0,03	0,47	0,01	0,00	0,10	99,07	21,30	80,72	0,61	172,69	8,10	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	11,80	15,11	56,95	412,70	0,16	0,97	0,08	0,17	0,24	219,73	53,42	244,60	2,26	416,96	16,74	0,00	0,02		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,58	4,53	20,37	144,97	0,09	6,74	0,16	0,00	0,07	24,58	24,05	75,95	1,18	482,43	4,84	0,05	0,00	82	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,22	9,82	2,73	187,94	0,20	13,19	5,95	0,28	1,44	22,17	20,46	257,75	5,55	345,30	8,52	0,18	0,03	34	2012
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,95	2,95	14,74	98,29	0,09	10,44	0,73	0,05	0,08	49,10	31,45	70,25	1,18	448,62	6,07	0,03	0,00	330	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,20	0,85	15,06	76,77	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,57	3,81	19,05	0,29	26,96	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	711	31,34	18,72	85,70	658,56	0,48	38,97	6,94	0,33	1,64	125,72	101,67	473,40	12,42	1 705,11	23,91	0,26	0,03		
Полдник																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,43	14,48	11,54	231,17	0,06	18,15	0,00	0,00	0,10	53,87	30,47	138,14	2,42	413,12	7,87	0,05	0,00	306	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	6,84	3,98	21,45	149,62	0,04	0,08	0,02	0,10	0,07	42,12	8,84	68,91	0,41	72,86	1,75	0,01	0,01	479	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	14,94	62,80	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	13,25	3,29	2,85	0,13	24,50	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ГРУША	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	15,20	9,60	12,80	1,60	124,00	0,80	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	490	22,04	18,89	64,65	521,98	0,16	24,53	0,02	0,10	0,21	128,04	56,00	240,10	5,36	661,68	11,54	0,07	0,01		
Всего за день:		69,53	56,47	213,60	1 674,24	0,83	64,92	7,08	0,60	2,29	659,49	232,09	1 096,10	20,19	3 002,75	65,69	0,33	0,06		

5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,65	5,77	10,97	119,47	0,02	0,05	0,03	0,00	0,04	138,40	7,61	84,87	0,34	36,08	0,00	0,01	0,00	3	2014	
КАША "ДРУЖБА"	180	5,44	7,92	24,16	190,59	0,07	0,70	0,05	0,08	0,15	143,71	26,19	129,38	0,45	226,17	12,68	0,01	0,00	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,43	2,75	12,84	90,64	0,03	0,64	0,02	0,00	0,13	125,70	18,44	90,69	0,98	196,16	10,22	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	420	14,52	16,44	47,97	400,70	0,12	1,39	0,10	0,08	0,32	407,81	52,24	304,94	1,77	458,41	22,90	0,02	0,00			
II Завтрак																					
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,29	4,42	11,91	104,74	0,06	4,07	0,17	0,04	0,05	21,71	17,17	56,63	0,89	304,93	3,82	0,03	0,00	85/120	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	11,06	13,19	2,83	174,22	0,04	0,46	0,08	0,24	0,12	30,92	11,77	107,54	1,00	141,84	6,45	0,07	0,01	310	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,83	9,47	12,88	147,69	0,07	10,51	0,66	0,09	0,05	29,60	24,29	56,16	0,98	335,98	3,37	0,03	0,00	349	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	0,04	10,80	0,11	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	711	21,19	27,40	71,54	618,61	0,28	31,82	1,03	0,37	0,33	110,38	88,90	298,55	5,03	1 181,47	17,11	0,14	0,01			
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,16	9,75	30,06	240,93	0,07	0,13	0,09	0,61	0,13	54,37	11,97	94,93	1,41	121,97	7,65	0,02	0,02	208	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	21,49	89,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	22,00	8,88	21,48	0,50	154,48	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,04	5,60	29,40	19,60	0,42	243,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	510	14,49	11,63	97,20	554,90	0,23	19,68	0,19	0,61	0,23	100,20	69,29	192,46	4,03	729,63	9,77	0,02	0,02			
Всего за день:		54,55	59,22	222,71	1 653,71	0,69	53,94	1,36	1,06	1,14	798,39	231,43	938,45	10,98	2 588,51	63,28	0,21	0,03			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг			Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,75	5,71	11,87	105,94	0,02	0,00	0,03	0,09	0,01	4,70	2,77	14,82	0,22	22,75	0,00	0,00	0,00	1	2014
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,39	5,86	30,97	202,75	0,13	0,46	0,03	0,05	0,11	103,52	36,61	137,69	1,04	203,27	9,51	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,13	2,52	11,08	80,22	0,03	0,58	0,02	0,00	0,12	114,71	16,66	82,67	0,86	178,35	9,36	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	410	11,27	14,09	53,92	388,91	0,18	1,04	0,08	0,14	0,24	222,93	56,04	235,18	2,12	404,37	18,87	0,01	0,00		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,83	4,03	6,13	64,24	0,03	4,03	0,03	0,00	0,03	11,98	9,14	21,60	0,42	233,18	1,85	0,02	0,00	43	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	5,73	2,39	22,69	135,49	0,15	3,50	0,16	0,03	0,05	32,81	27,52	70,69	1,67	378,81	3,34	0,02	0,00	99	2008
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,37	9,07	6,85	146,53	0,04	1,94	0,04	0,18	0,08	22,31	14,83	97,14	1,49	204,09	5,04	0,03	0,00	280	2008
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	1,98	3,81	12,40	91,70	0,02	5,38	0,02	0,07	0,05	47,63	26,79	53,26	1,72	388,43	9,42	0,02	0,00	324	2012
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,04	7,20	0,49	0,00	0,07	36,00	18,00	32,40	0,36	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	685	22,68	20,29	96,50	663,65	0,36	22,05	0,74	0,28	0,31	160,88	105,23	317,44	7,11	1 709,31	21,33	0,09	0,00		
Полдник																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,47	0,01	2,49	0,00	0,00	0,01	11,45	6,97	11,95	0,30	70,22	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	9,66	6,28	1,23	100,03	0,08	0,51	0,02	0,00	0,08	25,45	14,95	97,16	0,32	187,76	24,55	0,18	0,02	230	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,23	4,36	14,56	106,94	0,08	6,79	0,45	0,07	0,08	34,83	25,32	63,29	0,94	510,99	6,31	0,03	0,00	125	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,15	22,23	94,58	0,00	0,27	0,00	0,00	0,02	24,88	22,54	16,81	0,61	195,33	0,00	0,00	0,00	401	2008
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,08	4,40	33,31	193,20	0,06	0,16	0,02	0,08	0,06	38,17	9,27	56,99	0,43	97,06	3,69	0,01	0,01	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	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		2008
ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	0,02	12,80	6,40	8,80	1,76	222,40	1,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	545	19,17	15,71	86,40	569,42	0,25	18,22	0,49	0,15	0,27	147,58	85,45	255,00	4,36	1 283,76	36,15	0,23	0,03		
Всего за день:		56,62	53,22	242,46	1 692,62	0,83	42,19	1,34	0,57	1,03	681,39	264,22	926,37	13,59	3 579,94	76,35	0,36	0,03		

7 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,62	0,60	24,86	109,20	0,02	8,00	0,00	0,00	0,01	8,20	5,40	16,20	0,30	46,40	0,00	0,00	0,00	2	2008	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,18	6,72	25,89	184,45	0,05	0,46	0,04	0,08	0,11	100,07	14,88	85,30	0,34	164,76	7,94	0,00	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,94	2,30	12,12	81,62	0,03	0,49	0,02	0,00	0,10	103,65	15,26	76,98	0,25	151,45	8,55	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	400	9,74	9,62	62,87	375,27	0,10	8,95	0,06	0,08	0,22	211,92	35,54	178,48	0,89	362,61	16,49	0,00	0,00			
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,03	4,87	58,98	0,01	2,28	0,00	0,00	0,02	19,97	11,35	22,34	0,73	164,19	3,99	0,01	0,00	33	2012	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,45	5,46	6,91	100,34	0,04	7,18	0,17	0,03	0,05	43,65	19,69	61,74	0,98	360,45	5,13	0,03	0,00	88	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,44	16,67	23,29	293,10	0,15	11,00	0,03	0,09	0,14	22,98	40,31	162,36	2,62	947,93	10,68	0,06	0,00	291	2012	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	680	27,88	29,47	86,78	693,57	0,29	23,46	0,20	0,12	0,24	105,25	83,00	295,29	5,88	1 546,07	21,48	0,10	0,00			
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,44	16,91	11,60	253,23	0,06	18,15	0,00	0,00	0,10	56,52	30,66	138,83	2,44	413,27	7,87	0,05	0,00	306	2008	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,10	24,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	1,97	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	439	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,12	7,38	31,87	231,07	0,06	0,05	0,04	0,21	0,09	44,76	11,27	86,78	0,62	89,18	1,99	0,02	0,02	249	2014	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008	
ГРУША	70	0,28	0,21	7,21	32,90	0,01	3,50	0,00	0,00	0,02	13,30	8,40	11,20	1,40	108,50	0,70	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	485	23,83	24,63	63,14	572,17	0,16	21,70	0,04	0,21	0,22	126,28	55,15	249,86	5,06	632,20	11,40	0,08	0,02			
Всего за день:		65,80	67,47	219,09	1 722,01	0,58	54,56	0,34	0,41	0,88	629,45	194,69	861,63	11,98	2 759,88	62,87	0,18	0,02			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,90	5,98	11,82	125,78	0,03	0,13	0,06	0,00	0,06	162,77	9,29	104,95	0,41	37,00	0,00	0,01	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	190	4,66	6,46	28,28	190,61	0,04	0,50	0,04	0,07	0,11	106,38	24,27	109,04	0,36	170,76	9,12	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,72	3,06	12,95	95,30	0,03	0,57	0,02	0,00	0,12	118,90	23,01	94,82	0,60	200,89	9,94	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	410	14,28	15,50	53,05	411,69	0,10	1,20	0,12	0,07	0,29	388,05	56,57	308,81	1,37	408,65	19,06	0,02	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00	TK№017	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,52	5,65	11,54	120,14	0,07	4,45	0,19	0,03	0,07	30,80	20,69	72,44	0,88	361,15	4,37	0,04	0,00	91	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	10,83	0,41	0,35	48,22	0,05	0,42	0,05	0,00	0,04	19,37	19,98	134,01	0,37	245,01	93,88	0,44	0,01	228	2008
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	1,05	8,10	0,15	77,75	0,00	0,24	0,06	0,31	0,04	6,78	1,23	15,82	0,21	15,85	1,61	0,00	0,00	378	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	2,87	19,00	111,39	0,11	9,60	0,02	0,05	0,07	12,76	24,94	63,43	1,10	682,10	6,00	0,03	0,00	333	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,10	23,94	97,81	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	16,14	3,66	12,03	0,53	77,96	0,54	0,00	0,00	405	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		2008
Итого за прием пищи:	670	21,18	17,47	68,68	522,11	0,25	19,79	0,32	0,39	0,24	95,05	76,10	314,53	3,49	1 438,47	107,60	0,52	0,01		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,13	18,87	34,57	423,48	0,06	2,37	0,07	0,07	0,30	215,97	35,85	287,82	1,15	221,68	1,26	0,04	0,03	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	0,05	1,09	0,03	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,00	0,02	12,80	6,40	8,80	1,76	222,40	1,60	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	473	35,13	25,69	74,69	680,88	0,15	11,46	0,10	0,07	0,55	446,27	68,47	462,82	3,32	771,98	21,76	0,05	0,03		
Всего за день:		74,94	62,41	202,42	1 694,18	0,56	33,50	0,58	0,53	1,34	1 109,37	222,14	1 228,66	8,33	2 838,10	161,92	0,62	0,04		

9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,00	2,40	32,40	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	12,34	16,07	2,42	203,89	0,06	0,20	0,24	2,01	0,38	85,36	14,24	185,97	2,09	184,44	21,76	0,05	0,03	214	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,05	2,40	12,41	84,10	0,03	0,51	0,02	0,00	0,11	107,45	15,64	79,86	0,25	157,27	8,91	0,00	0,00	395	2012	
БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	380	18,47	21,20	30,08	385,89	0,12	2,41	0,26	2,01	0,50	197,56	33,13	282,08	2,59	364,71	30,67	0,05	0,03			
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	2,53	3,90	41,00	0,02	1,42	0,54	0,00	0,02	15,56	10,82	15,59	0,68	115,16	1,79	0,02	0,00	40	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,60	5,31	11,87	117,98	0,08	6,04	0,14	0,04	0,08	21,44	22,86	78,52	1,28	489,46	5,89	0,03	0,00	84	2012	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,33	7,01	2,63	163,79	0,18	12,33	5,66	0,04	1,40	19,12	15,49	235,97	5,15	287,04	7,01	0,17	0,03	256	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,62	3,86	35,93	201,15	0,07	0,00	0,02	0,06	0,02	11,70	7,70	42,19	0,97	65,24	0,79	0,01	0,01	331	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	745	32,37	19,73	95,51	714,91	0,44	23,39	6,36	0,14	1,57	89,62	72,37	423,97	12,00	¹ 232,10	18,96	0,23	0,04			
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00		2008	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,23	5,15	2,54	97,30	0,05	0,30	0,04	0,22	0,08	33,13	17,84	131,23	0,47	223,76	77,25	0,35	0,01	268	2012	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,59	2,10	11,17	74,70	0,06	7,98	0,53	0,03	0,07	56,18	23,94	60,26	0,87	301,07	5,42	0,02	0,00	338	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	6,86	3,66	21,55	147,30	0,04	0,08	0,02	0,09	0,07	42,12	8,89	69,08	0,41	73,16	1,75	0,01	0,01	479	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,04	5,60	29,40	19,60	0,42	243,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	560	27,91	13,51	80,44	521,15	0,23	22,36	0,61	0,34	0,30	156,43	90,87	314,37	3,37	925,69	86,74	0,39	0,02			
Всего за день:		83,10	58,19	212,33	1 702,95	0,82	48,61	7,27	2,49	2,57	629,61	217,37	¹ 158,42	18,11	² 741,50	149,87	0,67	0,09			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,01	0,00	0,05	0,44	0,08	9,96	2,17	34,78	0,45	28,18	4,03	0,01	0,01	213	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,93	8,98	12,93	140,30	0,03	0,00	0,07	0,15	0,02	5,95	3,25	18,15	0,27	24,50	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,80	7,20	23,76	183,61	0,11	0,48	0,03	0,06	0,12	111,48	42,09	146,32	1,06	223,45	9,87	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,08	2,48	11,68	82,01	0,03	0,57	0,02	0,00	0,12	113,36	16,59	81,44	0,86	176,02	9,20	0,00	0,00	267	2014
Итого за прием пищи:	435	13,29	20,90	48,51	436,57	0,18	1,05	0,17	0,65	0,34	240,75	64,10	280,69	2,64	452,15	23,10	0,02	0,01		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,10	5,22	10,73	111,23	0,04	7,02	0,20	0,03	0,06	47,67	22,44	62,09	1,24	329,23	6,21	0,03	0,00	76	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,13	12,45	12,29	209,67	0,06	0,49	0,05	0,03	0,10	33,34	19,10	125,88	1,44	170,03	4,96	0,07	0,01	305	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,02	1,93	9,21	68,61	0,04	4,61	0,95	0,00	0,05	45,92	22,88	44,88	0,74	157,73	4,06	0,03	0,00	129	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	0,04	10,80	0,11	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	21,33	19,96	76,56	585,15	0,26	35,47	1,39	0,06	0,32	148,36	101,76	299,00	5,48	1 116,97	17,91	0,13	0,01		
Полдник																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	14,96	14,94	12,90	245,99	0,10	6,69	0,01	0,00	0,13	19,27	30,70	156,73	2,42	697,57	9,49	0,06	0,00	258	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	22,95	107,64	0,01	72,00	0,15	0,00	0,05	17,28	4,37	2,75	0,49	9,99	0,00	0,00	0,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	0,06	36,10	0,01	0,00	0,03	33,25	10,45	16,15	0,10	147,25	0,00	0,14	0,00		2008
Итого за прием пищи:	505	20,87	19,50	81,73	601,22	0,25	116,29	0,18	0,00	0,26	91,90	61,52	236,23	4,83	968,31	10,61	0,20	0,00		
Всего за день:		58,99	63,49	212,44	1 693,58	0,73	153,69	1,77	0,71	1,13	631,01	244,88	934,67	12,95	2 719,93	51,62	0,38	0,02		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	674,53	606,27	2 150,92	16 910,59	7,13	602,48	22,96	10,41	14,10	7 450,74	2 413,96	10 440,19	131,77	29 061,12	1 038,98	4,43	0,42
Среднее значение за период	67,45	60,63	215,09	1 691,06	0,71	60,25	2,30	1,04	1,41	745,07	241,40	1 044,02	13,18	2 906,11	103,90	0,44	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.0	32.3	51.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	406	140	709	505