

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ	160	6,00	4,03	19,66	139,42	0,06	0,83	0,02	0,38	0,18	0,27	165,94	20,35	126,68	0,27	0,73	80,47	253,16	14,40	0,00	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/8	1,57	6,72	10,10	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,02	0,31	5,56	6,60	18,32	0,42	0,16	101,76	27,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,10	0,00	7,95	32,26	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,03	8,56	3,37	3,77	0,37	0,00	1,87	13,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	348	7,67	10,75	37,71	278,88	0,09	0,90	0,08	0,95	0,21	0,61	180,06	30,32	148,77	1,06	0,89	184,10	293,74	14,40	0,00	0,00			
II Завтрак																								
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	0,69	0,00	12,31	52,01	0,00	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	160	2,94	2,94	34,63	177,11	0,02	6,04	0,00	0,00	0,02	0,21	16,10	7,62	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,72	0,00	0,00			
Обед																								
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,20	2,02	2,52	32,96	0,03	1,60	0,00	1,32	0,01	0,22	6,80	6,72	19,88	0,22	0,26	144,00	39,60	0,00	0,00	0,00		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,25	5,82	12,91	129,21	0,07	4,34	0,17	1,00	0,07	1,58	29,29	22,36	77,73	1,28	1,06	22,91	372,77	4,59	0,02	0,00	81	2012	
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	70	9,84	8,25	6,03	145,62	0,11	6,20	2,76	2,34	0,65	2,95	43,30	22,51	164,49	3,10	2,33	90,21	241,78	8,94	0,09	0,02	294	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,52	2,19	12,35	75,38	0,07	6,24	0,01	0,13	0,04	0,81	14,66	17,58	41,35	0,71	0,28	5,57	443,88	3,90	0,02	0,00	335	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,09	7,71	32,17	0,01	0,86	0,22	0,13	0,00	1,98	9,20	3,03	2,64	0,36	0,03	6,07	59,16	0,35	0,00	0,00	372	2012	
Итого за прием пищи:	590	21,75	18,67	60,04	503,49	0,36	19,24	3,16	5,75	0,80	7,98	111,45	82,60	340,29	6,87	4,35	475,36	¹ 210,19	18,90	0,13	0,02			
Полдник																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	17,78	11,98	26,59	287,48	0,07	0,25	0,09	1,61	0,23	0,62	135,24	23,87	196,34	1,01	0,66	78,72	171,81	4,78	0,03	0,02	237	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,05	1,24	8,08	47,72	0,01	0,06	0,01	0,03	0,05	0,02	41,45	4,59	29,57	0,03	0,15	19,50	54,75	1,05	0,01	0,00			
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	160	4,76	4,10	6,73	95,22	0,03	0,54	0,03	0,00	0,15	0,14	169,77	21,66	129,99	0,14	0,68	86,32	243,74	15,23	0,00	0,00	401	2012	
Итого за прием пищи:	295	23,59	17,32	41,40	430,42	0,11	0,85	0,13	1,64	0,43	0,78	346,46	50,12	355,90	1,18	1,49	184,54	470,30	21,06	0,04	0,02			
Всего за день:		55,95	49,68	173,78	1 389,90	0,58	27,03	3,37	8,34	1,46	9,58	654,07	170,66	871,96	9,74	6,73	943,00	² 007,23	55,08	0,17	0,04			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,37	1,73	1,49	23,03	0,00	0,56	0,03	0,00	0,01	0,06	7,36	2,69	6,64	0,13	0,00	139,65	62,84	0,00	0,00	0,00		2008	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120/10	12,40	13,60	2,50	182,85	0,05	0,25	0,23	1,52	0,33	0,17	155,94	15,52	196,90	1,76	1,33	200,01	173,31	18,38	0,04	0,02		2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/8	1,57	6,72	10,10	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,02	0,31	5,56	6,60	18,32	0,42	0,16	101,76	27,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	7,94	32,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,03	8,85	3,42	3,71	0,37	0,00	1,93	13,12	0,00	0,00	0,00	6/25		
Итого за прием пищи:	338	14,44	22,05	22,03	345,24	0,08	0,83	0,32	2,09	0,37	0,57	177,71	28,23	225,57	2,68	1,49	443,35	276,27	18,38	0,04	0,02			
II Завтрак																								
СОК	130	0,00	0,00	13,78	55,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	6,31	5,74	35,71	219,70	0,11	0,10	0,03	3,08	0,08	0,86	35,10	20,64	75,68	1,02	0,62	23,02	120,41	3,46	0,01	0,01		479	2012
Итого за прием пищи:	180	6,31	5,74	49,49	274,82	0,11	0,10	0,03	3,08	0,08	0,86	35,10	20,64	75,68	1,02	0,62	23,02	120,41	3,46	0,01	0,01			
Обед																								
ИКРА ОВОЩНАЯ	40	0,56	1,81	3,08	30,83	0,01	1,25	0,30	0,89	0,02	0,16	14,93	9,32	17,91	0,42	0,19	10,79	89,84	2,09	0,01	0,00	55	2012	
БОРЩ ВЕГИТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	2,17	4,82	10,92	98,57	0,06	11,52	0,21	1,88	0,07	0,73	48,66	25,33	50,35	1,24	0,50	28,24	394,36	6,27	0,02	0,00	81	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,15	12,15	14,65	212,96	0,11	7,12	0,38	2,19	0,11	2,90	24,82	33,26	133,82	2,10	2,12	41,78	669,17	8,88	0,05	0,00	276	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,09	7,71	32,17	0,01	0,86	0,22	0,13	0,00	1,98	9,20	3,03	2,64	0,36	0,03	6,07	59,16	0,35	0,00	0,00	372	2012	
Итого за прием пищи:	595	16,82	19,17	54,88	462,68	0,26	20,75	1,11	5,92	0,23	6,21	105,81	81,34	238,92	5,32	3,23	293,48	¹ 265,53	18,71	0,08	0,00			
Полдник																								
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	110	8,28	8,68	47,44	301,82	0,15	2,14	0,12	3,32	0,14	1,32	64,42	32,74	108,95	1,85	0,90	37,72	297,44	5,36	0,03	0,02		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,11	2,43	13,00	86,92	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	0,18	107,68	15,93	81,53	0,27	0,40	51,71	160,03	9,00	0,00	0,00	3/25		
ФРУКТЫ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,01	0,57	0,02	0,27	14,40	7,20	9,90	1,98	0,14	23,40	250,20	1,80	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	350	11,75	11,47	69,26	431,04	0,22	11,66	0,15	3,89	0,27	1,77	186,50	55,87	200,38	4,10	1,44	112,83	707,67	16,16	0,04	0,02			
Всего за день:		49,32	58,43	195,66	1 513,78	0,67	33,34	1,61	14,98	0,95	9,41	505,12	186,08	740,55	13,12	6,78	872,68	² 369,88	56,71	0,17	0,05			

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	160	6,17	4,28	23,46	158,07	0,09	0,83	0,02	0,39	0,18	0,31	166,95	29,09	146,55	0,54	0,89	81,56	265,32	15,07	0,00	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/8	1,57	6,72	10,10	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,02	0,31	5,56	6,60	18,32	0,42	0,16	101,76	27,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,10	0,00	6,02	24,52	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,03	8,53	3,37	3,77	0,37	0,00	1,85	13,52	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	348	7,84	11,00	39,58	289,79	0,12	0,90	0,08	0,96	0,21	0,65	181,04	39,06	168,64	1,33	1,05	185,17	305,84	15,07	0,00	0,00			
II Завтрак																								
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	130	0,07	0,07	7,48	31,24	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,04	8,32	2,53	1,75	0,35	0,03	5,90	49,53	0,35	0,00	0,00	375	2012	
ФРУКТЫ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,04	0,42	5,60	29,40	19,60	0,42	0,00	21,70	243,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	1,12	0,42	22,18	98,44	0,04	7,70	0,02	0,11	0,04	0,46	13,92	31,93	21,35	0,77	0,03	27,60	293,13	0,35	0,00	0,00			
Обед																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,01	0,04	9,20	5,60	9,60	0,24	0,00	444,40	56,40	0,00	0,00	0,00	б/н		
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	180	6,94	5,62	11,58	125,83	0,09	3,79	0,14	0,95	0,08	1,70	38,16	26,42	111,67	1,41	0,55	23,24	362,29	2,80	0,04	0,00	81	2012	
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	8,96	6,86	37,64	248,28	0,06	1,36	0,38	1,38	0,06	1,88	24,59	36,16	129,47	1,46	1,85	29,30	221,02	4,32	0,06	0,01	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	3,57	0,38	23,15	110,20	0,09	0,00	0,00	1,04	0,03	0,56	10,25	13,00	42,75	1,50	0,49	258,25	66,25	1,40	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,37	0,00	0,00	0,00	1,43	0,64	0,00	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	590	19,79	12,90	78,86	512,73	0,25	7,15	0,52	3,37	0,18	4,18	88,48	82,55	293,49	4,61	2,89	756,62	706,60	8,52	0,10	0,01			
Полдник																								
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	120	19,61	9,95	45,12	351,57	0,11	0,16	0,06	1,53	0,21	1,05	126,14	33,14	198,82	1,22	0,83	43,55	177,84	1,26	0,03	0,03		2012	
СМЕТАНА	20	0,50	2,91	0,68	39,96	0,01	0,02	0,02	0,00	0,01	0,02	14,62	1,28	9,60	0,03	0,05	7,00	21,80	1,80	0,00	0,00	371	2008	
ЙОГУРТ	160	4,48	4,00	7,22	90,42	0,05	1,12	0,04	0,00	0,27	0,22	192,00	22,40	152,00	0,00	0,00	80,00	233,60	0,00	0,03	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	300	24,59	16,86	53,02	481,95	0,17	1,30	0,12	1,53	0,49	1,29	332,76	56,82	360,42	1,25	0,88	130,55	433,24	3,06	0,06	0,03			
Всего за день:		53,34	41,18	193,64	1 382,91	0,58	17,05	0,74	5,97	0,92	6,58	616,20	210,36	843,90	7,96	4,85	1 099,94	1 738,81	27,00	0,16	0,04			

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ СБОРНЫЙ	160	6,17	4,24	21,54	150,04	0,08	0,83	0,02	0,19	0,18	0,47	166,27	33,48	150,21	0,61	0,95	81,55	272,22	14,77	0,00	0,00	177	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/8	1,57	6,72	10,10	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,02	0,31	5,56	6,60	18,32	0,42	0,16	101,76	27,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	7,94	32,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,03	8,85	3,42	3,71	0,37	0,00	1,93	13,12	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	348	7,84	10,96	39,58	289,40	0,11	0,85	0,08	0,76	0,21	0,81	180,68	43,50	172,24	1,40	1,11	185,24	312,34	14,77	0,00	0,00			
II Завтрак																								
ЙОГУРТ	130	3,64	3,25	5,86	73,46	0,04	0,91	0,03	0,00	0,22	0,18	156,00	18,20	123,50	0,00	0,00	65,00	189,80	0,00	0,03	0,00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	160	5,89	6,19	28,18	198,56	0,06	0,91	0,03	0,00	0,24	0,39	164,70	24,20	150,50	0,63	0,00	164,00	222,80	0,00	0,03	0,00			
Обед																								
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,58	2,02	3,12	33,14	0,03	1,62	0,11	0,96	0,01	0,23	6,66	6,73	15,11	0,26	0,13	94,62	104,64	1,00	0,00	0,00		2012	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,04	7,44	11,47	137,61	0,07	5,73	0,20	1,87	0,08	1,50	32,16	25,96	79,49	1,55	1,22	36,09	453,12	6,87	0,04	0,00	64	2016	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	11,29	5,76	1,32	117,55	0,12	8,69	3,96	2,11	0,97	4,59	11,91	10,90	166,21	3,65	3,25	67,72	195,49	4,57	0,12	0,02	375	1996	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	4,43	2,98	26,10	149,00	0,09	0,00	0,01	0,07	0,03	0,44	20,69	22,47	93,83	1,59	0,00	8,13	91,93	0,00	0,00	0,03	181	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,09	4,88	20,83	0,01	0,88	0,23	0,13	0,00	2,10	9,17	3,05	2,70	0,36	0,03	6,05	59,61	0,35	0,00	0,00	372	2012	
Итого за прием пищи:	590	25,28	18,59	65,41	546,28	0,39	16,92	4,51	5,97	1,12	9,30	88,79	79,51	391,54	8,61	5,02	419,21	957,79	13,91	0,16	0,05			
Полдник																								
СМЕТАНА	15	0,38	2,18	0,51	29,97	0,00	0,02	0,02	0,00	0,01	0,02	10,97	0,96	7,20	0,02	0,04	5,25	16,35	1,35	0,00	0,00	371	2008	
ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ	100	10,67	4,98	20,62	170,28	0,08	0,98	0,07	1,29	0,15	0,77	57,07	36,26	174,35	1,15	1,24	58,45	273,21	60,50	0,26	0,02	294	2012	
СОК	160	0,00	0,00	16,96	67,84	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	0,00	0,00	442	2008	
ФРУКТЫ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,01	0,57	0,02	0,27	14,40	7,20	9,90	1,98	0,14	23,40	250,20	1,80	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	365	11,41	7,52	46,91	310,39	0,11	10,00	0,10	1,86	0,18	1,06	82,44	44,42	191,45	3,15	1,42	87,10	539,76	63,65	0,27	0,02			
Всего за день:		50,42	43,26	180,08	1 344,63	0,67	28,68	4,72	8,59	1,75	11,56	516,61	191,63	905,73	13,79	7,55	855,55	2 032,69	92,33	0,46	0,07			

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	160	5,51	4,03	20,05	139,52	0,05	0,83	0,02	0,07	0,18	0,32	164,31	24,61	135,25	0,27	0,85	81,80	248,51	14,61	0,01	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/8	1,59	10,57	10,14	142,15	0,03	0,00	0,09	0,67	0,02	0,31	6,12	6,60	19,21	0,43	0,17	102,09	27,70	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,85	3,20	13,52	99,43	0,03	0,62	0,02	0,00	0,13	0,13	126,46	21,45	98,19	0,50	0,62	60,70	205,74	10,80	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	338	10,95	17,80	43,71	381,10	0,11	1,45	0,13	0,74	0,33	0,76	296,89	52,66	252,65	1,20	1,64	244,59	481,95	25,41	0,01	0,00			
II Завтрак																								
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	130	0,20	0,09	8,63	36,96	0,01	33,80	0,06	0,22	0,02	0,06	9,06	2,20	0,94	0,15	0,00	1,97	3,59	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ФРУКТЫ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,04	0,42	5,60	29,40	19,60	0,42	0,00	21,70	243,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	1,25	0,44	23,33	104,16	0,04	40,80	0,08	0,22	0,06	0,48	14,66	31,60	20,54	0,57	0,00	23,67	247,19	0,00	0,00	0,00			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	1,84	3,69	2,88	52,37	0,01	1,37	0,01	0,91	0,02	0,07	56,12	8,37	37,10	0,47	0,35	64,13	102,48	2,36	0,01	0,00	31	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	4,82	5,56	10,90	112,90	0,06	2,80	0,14	0,96	0,07	1,77	20,18	26,41	70,24	1,06	0,74	17,79	244,30	2,93	0,03	0,00	5/25	2012	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	10,11	4,61	11,39	127,87	0,09	0,98	0,41	1,54	0,08	1,02	38,46	40,39	152,41	1,25	0,91	122,77	304,01	76,74	0,33	0,01	241	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,66	4,34	13,32	99,02	0,08	6,72	0,02	0,19	0,06	0,87	15,74	18,83	44,95	0,78	0,31	6,08	478,37	4,20	0,03	0,00	335	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,09	7,78	32,44	0,01	0,88	0,23	0,13	0,00	2,10	9,22	3,05	2,70	0,36	0,03	6,08	59,70	0,35	0,00	0,00	372	2012	
Итого за прием пищи:	590	21,37	18,59	64,79	512,75	0,32	12,75	0,81	4,56	0,26	6,27	147,92	107,45	341,60	5,12	2,73	423,45	¹ 241,86	87,70	0,40	0,01			
Полдник																								
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	110	8,41	11,03	9,81	172,96	0,09	12,74	0,40	2,10	0,10	3,11	45,68	28,76	102,26	1,57	1,26	38,31	425,88	6,52	0,09	0,01	137	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	160	0,13	0,10	17,14	69,83	0,01	1,03	0,43	0,15	0,00	3,93	13,06	3,67	8,38	0,37	0,03	6,79	69,99	0,35	0,00	0,00	378	2012	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,81	4,24	37,15	201,72	0,06	0,05	0,02	1,44	0,05	0,61	13,13	13,97	42,55	0,90	0,34	6,98	94,97	0,78	0,01	0,01	454	2012	
Итого за прием пищи:	330	12,35	15,37	64,10	444,51	0,16	13,82	0,85	3,69	0,15	7,65	71,87	46,40	153,19	2,84	1,63	52,08	590,84	7,65	0,10	0,02			
Всего за день:		45,92	52,20	195,93	1 442,52	0,63	68,82	1,87	9,21	0,80	15,16	531,34	238,11	767,98	9,73	6,00	743,79	² 561,84	120,76	0,51	0,03			

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	160	5,86	4,21	18,00	134,33	0,09	0,83	0,02	0,00	0,19	0,57	165,89	37,77	148,67	0,80	0,93	80,46	280,70	14,40	0,00	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/8	1,57	6,72	10,10	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,02	0,31	5,56	6,60	18,32	0,42	0,16	101,76	27,00	0,00	0,00	1	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,03	8,82	3,42	3,71	0,37	0,00	1,91	13,06	0,00	0,00	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	348	7,53	10,93	34,11	265,95	0,12	0,85	0,08	0,57	0,22	0,91	180,27	47,79	170,70	1,59	1,09	184,13	320,76	14,40	0,00	0,00			
II Завтрак																								
СОК	130	0,00	0,00	13,78	55,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	160	2,25	2,94	36,10	180,22	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00				
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,66	1,99	3,84	35,77	0,01	1,80	0,00	0,90	0,02	0,07	15,66	8,95	17,60	0,58	0,19	20,78	129,62	3,15	0,01	0,00	33	2012	
БУЛЬОН МЯСНОЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	180	6,64	4,81	7,50	99,80	0,03	0,81	0,04	0,18	0,04	1,33	21,32	13,33	60,11	0,96	0,99	23,12	128,69	2,27	0,02	0,00	110	2012	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ	180/20	10,58	8,08	23,77	228,07	0,22	15,58	2,55	0,79	0,71	4,37	36,31	37,47	192,69	3,76	2,63	72,38	862,18	10,80	0,11	0,02	291	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,09	7,78	32,44	0,01	0,88	0,23	0,13	0,00	2,10	9,22	3,05	2,70	0,36	0,03	6,08	59,70	0,35	0,00	0,00	372	2012	
Итого за прием пищи:	610	20,82	15,27	61,41	484,23	0,34	19,07	2,82	2,83	0,80	8,31	90,71	73,20	307,30	6,86	4,23	328,96	1 233,19	17,69	0,14	0,02			
Полдник																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	120	17,78	11,98	26,59	287,48	0,07	0,25	0,09	1,61	0,23	0,62	135,24	23,87	196,34	1,01	0,66	78,72	171,81	4,78	0,03	0,02	237	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,05	1,24	8,08	47,72	0,01	0,06	0,01	0,03	0,05	0,02	41,45	4,59	29,57	0,03	0,15	19,50	54,75	1,05	0,01	0,00			
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	160	4,50	3,88	6,36	90,02	0,03	0,51	0,02	0,00	0,15	0,13	160,48	20,48	122,88	0,13	0,64	81,60	230,40	14,40	0,00	0,00	401	2012	
Итого за прием пищи:	295	23,33	17,10	41,03	425,22	0,11	0,82	0,12	1,64	0,43	0,77	337,17	48,94	348,79	1,17	1,45	179,82	456,96	20,23	0,04	0,02			
Всего за день:		53,93	46,24	172,65	1 355,62	0,59	20,74	3,02	5,04	1,47	10,20	616,85	175,93	853,79	10,25	6,77	791,91	2 043,91	52,32	0,18	0,04			

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	160	6,60	4,92	19,51	149,70	0,11	0,83	0,02	0,56	0,19	0,28	173,34	36,22	170,26	0,76	1,11	86,16	297,12	15,19	0,01	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/8/8	3,25	6,39	10,08	111,22	0,03	0,05	0,06	0,52	0,04	0,32	69,18	9,14	54,10	0,48	0,41	160,44	32,95	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,11	2,43	13,00	86,92	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	0,18	107,68	15,93	81,53	0,27	0,40	51,71	160,03	9,00	0,00	0,00	3/25		
Итого за прием пищи:	346	12,96	13,74	42,59	347,84	0,18	1,40	0,10	1,08	0,34	0,78	350,20	61,29	305,89	1,51	1,92	298,31	490,10	24,19	0,01	0,00			
II Завтрак																								
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	0,69	0,00	12,31	52,01	0,00	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	376	2012	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ	50	6,31	5,74	35,71	219,70	0,11	0,10	0,03	3,08	0,08	0,86	35,10	20,64	75,68	1,02	0,62	23,02	120,41	3,46	0,01	0,01	479	2012	
Итого за прием пищи:	180	7,00	5,74	48,02	271,71	0,11	6,14	0,03	3,08	0,08	0,86	42,50	22,26	75,68	1,02	0,62	23,02	120,41	4,18	0,01	0,01			
Обед																								
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,50	2,02	3,01	32,64	0,02	1,60	0,15	0,90	0,02	0,22	8,43	7,53	15,09	0,29	0,10	169,01	115,21	1,11	0,00	0,00		2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/5	5,00	4,87	6,52	92,74	0,05	9,00	0,25	0,68	0,06	1,28	39,34	20,14	63,64	1,18	0,99	24,76	293,97	4,87	0,02	0,00	84	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/20	9,54	11,01	10,16	178,33	0,05	2,14	0,14	2,23	0,06	2,03	19,43	19,84	94,94	1,48	1,80	33,98	266,03	4,76	0,02	0,00	287/2026	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	3,64	4,88	23,01	150,35	0,12	0,00	0,02	0,11	0,07	1,18	13,69	54,01	90,36	1,78	0,77	2,71	126,57	0,00	0,00	0,00	324	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,09	7,78	32,44	0,01	0,88	0,23	0,13	0,00	2,10	9,22	3,05	2,70	0,36	0,03	6,08	59,70	0,35	0,00	0,00	372	2012	
Итого за прием пищи:	605	21,62	23,17	69,00	574,65	0,32	13,62	0,79	4,88	0,24	7,25	98,31	114,97	300,93	6,29	4,08	443,14	914,48	12,21	0,04	0,00			
Полдник																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,37	1,73	1,49	23,09	0,00	0,56	0,03	0,00	0,01	0,06	7,38	2,70	6,66	0,13	0,00	140,00	63,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120/10	11,37	11,51	2,49	159,53	0,05	0,24	0,22	1,49	0,32	0,16	121,81	14,25	178,55	1,72	1,17	163,09	169,16	18,38	0,04	0,02		2008	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
СОК	160	0,00	0,00	16,96	67,84	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	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	340	13,99	16,18	43,26	375,56	0,07	0,80	0,25	1,49	0,35	0,43	137,89	22,95	212,21	2,48	1,17	402,09	265,16	18,38	0,04	0,02			
Всего за день:		55,57	58,83	202,87	1 569,76	0,68	21,96	1,17	10,53	1,01	9,32	628,90	221,47	894,71	11,30	7,79	1 166,56	1 790,15	58,96	0,10	0,03			

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ	160	6,00	4,03	19,66	139,42	0,06	0,83	0,02	0,38	0,18	0,27	165,94	20,35	126,68	0,27	0,73	80,47	253,16	14,40	0,00	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/8	1,57	6,72	10,10	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,02	0,31	5,56	6,60	18,32	0,42	0,16	101,76	27,00	0,00	0,00	1	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,03	8,82	3,42	3,71	0,37	0,00	1,91	13,06	0,00	0,00	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	348	7,67	10,75	35,77	271,04	0,09	0,85	0,08	0,95	0,21	0,61	180,32	30,37	148,71	1,06	0,89	184,14	293,22	14,40	0,00	0,00			
II Завтрак																								
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	130	0,20	0,09	8,63	36,96	0,01	33,80	0,06	0,22	0,02	0,06	9,06	2,20	0,94	0,15	0,00	1,97	3,59	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	160	2,45	3,03	30,95	162,06	0,03	33,80	0,06	0,22	0,04	0,27	17,76	8,20	27,94	0,78	0,00	100,97	36,59	0,00	0,00	0,00			
Обед																								
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,98	1,98	5,06	43,14	0,04	2,84	0,63	1,15	0,04	0,42	19,02	16,19	25,44	0,57	0,30	8,41	168,26	2,70	0,02	0,00	54	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	6,14	5,98	12,07	126,91	0,04	3,20	0,17	1,45	0,07	1,44	28,38	20,84	92,36	1,22	1,07	188,79	300,18	3,71	0,03	0,00	76	2012	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	70	11,87	3,61	10,83	125,40	0,09	0,99	0,08	1,65	0,08	1,00	33,88	41,39	162,13	0,93	0,96	89,74	346,54	98,35	0,41	0,01	261	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,27	4,46	18,31	122,55	0,11	9,24	0,02	0,23	0,08	1,20	10,91	23,91	61,05	1,05	0,43	6,13	656,79	5,78	0,03	0,00	318	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,80	0,00	14,20	60,01	0,00	6,97	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	590	24,91	16,33	78,99	566,16	0,35	23,24	0,90	5,31	0,30	4,50	108,93	114,60	375,18	4,97	3,15	499,67	¹ 524,77	112,49	0,49	0,01			
Полдник																								
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	110	8,06	8,54	66,45	374,97	0,13	0,26	0,05	3,15	0,12	1,15	59,31	29,83	103,28	1,59	0,79	30,11	218,44	4,55	0,01	0,02		2012	
ЙОГУРТ	160	4,48	4,00	7,22	90,42	0,05	1,12	0,04	0,00	0,27	0,22	192,00	22,40	152,00	0,00	0,00	80,00	233,60	0,00	0,03	0,00		2008	
ФРУКТЫ	90	0,32	0,32	7,76	37,22	0,02	7,92	0,00	0,50	0,02	0,24	12,67	6,34	8,71	1,74	0,12	20,59	220,18	1,58	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	360	12,86	12,86	81,43	502,61	0,20	9,30	0,09	3,65	0,41	1,61	263,98	58,57	263,99	3,33	0,91	130,70	672,22	6,13	0,05	0,02			
Всего за день:		47,89	42,97	227,14	1 501,87	0,67	67,19	1,13	10,13	0,96	6,99	570,99	211,74	815,82	10,14	4,95	915,48	² 526,80	133,02	0,54	0,03			

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120/15	8,39	7,02	30,54	219,68	0,10	0,04	0,04	0,11	0,07	0,83	124,47	22,93	108,74	0,97	0,53	123,71	95,51	0,00	0,02	0,01	205	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/8	1,57	6,72	10,10	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,02	0,31	5,56	6,60	18,32	0,42	0,16	101,76	27,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,10	0,00	2,15	9,04	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,03	8,46	3,37	3,77	0,37	0,00	1,81	13,40	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	323	10,06	13,74	42,79	335,92	0,13	0,11	0,10	0,68	0,10	1,17	138,49	32,90	130,83	1,76	0,69	227,28	135,91	0,00	0,02	0,01			
II Завтрак																								
ЙОГУРТ	130	3,64	3,25	5,86	73,46	0,04	0,91	0,03	0,00	0,22	0,18	156,00	18,20	123,50	0,00	0,00	65,00	189,80	0,00	0,03	0,00		2008	
ФРУКТЫ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,04	0,42	5,60	29,40	19,60	0,42	0,00	21,70	243,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	4,69	3,60	20,56	140,66	0,07	7,91	0,05	0,00	0,26	0,60	161,60	47,60	143,10	0,42	0,00	86,70	433,40	0,00	0,03	0,00			
Обед																								
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СВЕКЛОЙ	40	0,46	0,07	2,81	15,17	0,00	3,82	0,10	0,13	0,00	0,15	13,23	6,16	10,56	0,55	0,13	9,54	95,24	1,33	0,00	0,00	37	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	8,17	7,56	20,51	182,59	0,09	3,01	0,20	1,86	0,12	1,92	32,26	24,55	98,06	1,40	0,96	37,93	286,87	5,94	0,04	0,01	81	2012	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	11,44	14,95	37,74	331,39	0,07	1,69	0,43	3,42	0,08	3,46	29,25	38,61	151,32	1,47	1,82	41,18	214,93	4,92	0,09	0,02	6/25	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	160	0,13	0,10	17,14	69,83	0,01	1,03	0,43	0,15	0,00	3,93	13,06	3,67	8,38	0,37	0,03	6,79	69,99	0,35	0,00	0,00	378	2012	
Итого за прием пищи:	600	23,05	22,98	96,72	687,13	0,24	9,55	1,16	6,39	0,23	9,90	96,00	83,39	302,52	4,99	3,33	302,04	720,03	13,66	0,13	0,03			
Полдник																								
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	60	11,41	3,65	23,38	172,18	0,12	0,37	0,01	2,23	0,08	1,25	31,02	41,98	157,15	1,46	0,91	199,44	287,93	74,08	0,31	0,01	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,52	1,90	12,35	72,77	0,07	6,24	0,01	0,12	0,04	0,81	14,55	17,57	41,29	0,71	0,28	5,53	443,83	3,90	0,02	0,00	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,02	0,13	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,85	3,20	13,52	99,43	0,03	0,62	0,02	0,00	0,13	0,13	126,46	21,45	98,19	0,50	0,62	60,70	205,74	10,80	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	340	18,10	8,93	57,73	385,17	0,26	7,23	0,04	2,79	0,27	2,32	175,63	84,80	314,03	3,47	2,05	371,07	964,70	89,90	0,33	0,01			
Всего за день:		55,90	49,25	217,80	1 548,88	0,70	24,80	1,35	9,86	0,86	13,99	571,72	248,69	890,48	10,64	6,07	987,09	2 254,04	103,56	0,51	0,05			

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,37	1,73	1,49	23,03	0,00	0,56	0,03	0,00	0,01	0,06	7,36	2,69	6,64	0,13	0,00	139,65	62,84	0,00	0,00	0,00		2008	
ОМЛЕТ	120	10,15	10,74	2,50	147,54	0,05	0,22	0,21	1,49	0,31	0,15	81,14	12,72	156,90	1,68	0,98	119,01	164,51	18,38	0,04	0,02	1/25	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/8	1,57	6,72	10,10	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,02	0,31	5,56	6,60	18,32	0,42	0,16	101,76	27,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	2,14	8,94	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,03	8,75	3,42	3,71	0,37	0,00	1,87	12,94	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	328	12,19	19,19	16,23	286,71	0,08	0,80	0,30	2,06	0,35	0,55	102,81	25,43	185,57	2,60	1,14	362,29	267,29	18,38	0,04	0,02			
II Завтрак																								
СОК	130	0,00	0,00	13,78	55,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	160	2,25	2,94	36,10	180,22	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																								
САЛАТ ВИНЕГРЕТ	40	0,71	2,03	4,03	37,44	0,01	2,04	0,10	0,96	0,02	0,22	10,88	8,75	19,34	0,43	0,19	88,74	136,03	1,92	0,00	0,00	45	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,49	5,24	10,45	107,03	0,05	4,02	0,16	0,91	0,06	1,70	18,74	18,28	61,81	0,81	0,68	18,63	311,36	3,87	0,03	0,00	80	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/15	11,26	11,91	16,33	221,14	0,06	0,39	0,03	1,12	0,08	2,21	20,18	19,64	104,27	1,70	1,87	186,56	221,82	4,44	0,02	0,00	288	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,54	4,31	12,37	94,54	0,07	6,24	0,02	0,19	0,05	0,81	14,86	17,57	41,75	0,72	0,29	5,74	444,28	3,90	0,02	0,00	335	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,09	7,78	32,44	0,01	0,88	0,23	0,13	0,00	2,10	9,22	3,05	2,70	0,36	0,03	6,08	59,70	0,35	0,00	0,00	372	2012	
Итого за прием пищи:	605	20,94	23,88	69,48	580,74	0,27	13,57	0,54	4,14	0,24	7,48	82,08	77,69	264,07	5,22	3,45	512,35	1 226,19	15,60	0,07	0,00			
Полдник																								
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	110	7,64	10,79	9,28	165,17	0,09	4,69	0,47	2,18	0,09	2,85	24,91	24,40	94,03	1,24	1,09	50,97	375,29	5,66	0,07	0,01	137	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,00	0,00	0,44	0,02	0,10	3,24	3,42	15,66	0,72	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ФРУКТЫ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,04	0,42	5,60	29,40	19,60	0,42	0,00	21,70	243,60	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,80	0,00	14,20	60,01	0,00	6,97	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	350	10,77	11,31	46,41	331,95	0,15	18,66	0,49	2,62	0,15	3,37	42,29	59,09	129,29	2,38	1,33	178,07	646,09	7,61	0,07	0,01			
Всего за день:		46,15	57,32	168,22	1 379,62	0,52	33,03	1,33	8,82	0,76	11,61	235,88	168,21	605,93	10,83	5,92	1 151,71	2 172,57	41,59	0,18	0,03			

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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	514,39	499,36	1 927,77	14 429,49	6,29	342,64	20,31	91,47	10,94	104,40	5 447,68	2 022,88	8 190,85	107,50	63,41	9 527,71	21 497,92	741,33	2,98	0,41
Среднее значение за период	51,44	49,94	192,78	1 442,95	0,63	34,26	2,03	9,15	1,09	10,44	544,77	202,29	819,09	10,75	6,34	952,77	2 149,79	74,13	0,30	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	31.1	54.6																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10,5 часов	341	176	597	333