

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	9,0	33,1	238,9	0,1	0,8	0,0	0,2	159,5	30,8	149,3	0,5	189	2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	0,1	0,4	2,4	0,0	3,8	0,0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,1	0,0	0,1	0,0	0,0	89,8	3,6	51,0	0,1	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	5,2	20,8	149,9	0,1	0,8	0,0	0,0	158,8	28,8	125,7	0,8	433	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье, вафли, пряники, шоколад)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	500	19,1	37,2	94,7	789,9	0,3	1,7	0,1	0,6	425,8	73,7	380,3	2,3			
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	60	1,4	0,1	3,8	23,0	0,0	17,7	0,1	0,2	16,3	23,4	30,4	1,1		2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/6	4,5	7,4	8,2	120,2	0,0	6,0	0,2	1,8	31,6	17,5	57,0	0,9	94	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/15	13,6	14,8	13,4	240,0	0,0	1,0	0,0	2,5	33,7	20,6	130,8	1,9	283	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,9	6,0	8,4	100,9	0,0	28,3	0,1	2,6	75,0	26,8	50,9	1,7	131	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,8	0,0	0,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6	471	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3	471	2008	
Итого за прием пищи:	801	27,9	28,9	69,8	655,2	0,2	53,0	0,4	8,8	178,6	106,8	323,8	7,5			
Всего за день:		47,0	66,1	164,5	1 445,1	0,5	54,7	0,5	9,4	604,4	180,5	704,1	9,8			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/20	25,3	15,6	37,6	396,9	0,0	0,4	0,1	0,4	250,1	34,6	290,7	0,9	223	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	5,4	7,4	0,7	430	2008	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	510	29,4	17,0	80,3	601,3	0,0	60,4	0,1	0,6	302,4	58,2	347,1	2,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	5,0	2,0	58,3	0,0	7,2	0,0	2,1	26,4	9,0	18,3	0,4	40	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7,6	6,2	15,2	146,7	0,1	3,8	0,2	1,7	31,2	29,2	87,5	1,9	99	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	18,5	6,7	6,0	158,0	0,2	0,7	0,0	0,5	25,2	32,6	191,3	1,3	242	2008	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	2,8	5,8	21,1	148,0	0,1	10,6	0,2	1,6	25,2	32,3	77,5	1,4	133	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	21,5	101,9	0,0	72,0	0,2	0,0	17,3	4,4	2,8	0,5	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6	471	2008	
Итого за прием пищи:	760	36,1	24,6	101,8	784,0	0,6	94,3	0,6	7,6	139,2	124,2	432,1	7,4			
Всего за день:		65,5	41,6	182,1	1 385,3	0,6	154,7	0,7	8,2	441,6	182,4	779,2	9,7			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,2	18,3	3,0	236,8	0,1	0,2	0,2	2,3	103,5	16,2	207,8	2,2	214	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,2	3,5	14,9	108,3	0,0	0,0	0,0	0,0	72,8	5,7	52,0	0,3	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	107,7	17,1	84,7	0,4	432	2008	
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0		2008	
Итого за прием пищи:	500	25,3	27,3	42,5	522,2	0,1	1,0	0,2	2,3	386,0	50,2	420,5	2,9			
Обед																
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ(ИЛИ СОЛЁНЫЕ)В НАРЕЗКЕ	60	1,4	0,1	3,6	22,5	0,0	8,5	0,1	0,2	15,4	22,0	28,5	1,0		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/6	5,3	8,4	10,7	142,1	0,0	10,4	0,2	2,3	48,8	27,4	74,3	1,6	76	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,4	28,7	37,4	493,8	0,1	2,2	0,3	5,1	28,3	45,7	228,7	2,2	311	2008	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,1	0,0	13,9	58,3	0,0	1,3	0,0	0,0	10,5	4,6	2,2	0,1	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6	471	2008	
Итого за прием пищи:	726	33,7	37,8	101,6	887,8	0,3	22,4	0,6	9,3	116,9	116,4	388,4	6,8			
Всего за день:		59,0	65,1	144,1	1 410,0	0,4	23,4	0,8	11,6	502,9	166,6	808,9	9,7			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,8	10,6	35,0	271,0	0,1	0,0	0,1	1,3	123,2	11,7	101,4	1,1	210	2008	
ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	80	10,5	14,3	35,2	311,2	0,1	0,1	0,1	0,4	58,7	12,5	96,0	0,5	226	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	14,2	58,9	0,0	1,2	0,0	0,0	15,0	6,5	8,8	0,8	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	5,9	7,9	20,2	0,5	471	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье, вафли, пряники, шоколад)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	487	23,3	27,1	113,9	793,4	0,2	1,3	0,2	2,3	208,6	42,6	244,4	3,3			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	5,8	4,2	73,3	0,0	4,0	0,1	2,6	22,8	10,9	21,1	0,7	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,4	5,8	16,0	139,9	0,1	8,0	0,2	1,9	25,4	30,2	97,4	1,1	106	2011	
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	15,3	17,4	11,6	262,5	0,1	0,1	0,0	0,9	29,6	26,9	158,2	2,2	474	1997	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	6,9	20,9	157,8	0,1	10,1	0,1	0,3	38,1	28,5	83,7	1,1	128	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,0	3,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6	471	2008	
Итого за прием пищи:	780	32,1	36,7	106,9	882,0	0,5	25,8	0,4	7,4	142,4	120,4	427,7	9,5			
Всего за день:		55,4	63,8	220,8	1 675,4	0,7	27,1	0,6	9,7	351,0	163,0	672,1	12,8			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	7,0	9,4	32,9	243,9	0,2	0,8	0,0	0,6	163,0	35,4	162,4	0,9	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,0	7,3	10,0	116,0	0,0	0,0	0,1	0,5	4,8	2,4	14,4	0,2	1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	17,6	110,9	0,0	0,5	0,0	0,0	108,9	15,7	79,4	0,8	429	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008
Итого за прием пищи:	540	12,9	20,0	68,6	513,8	0,2	61,3	0,1	1,3	310,7	66,5	279,2	2,2		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (СОЛЁНЫЙ) В НАРЕЗКЕ	60	1,0	0,2	2,6	16,4	0,0	3,8	0,0	0,1	26,0	15,8	37,5	0,9		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/6	4,6	8,4	7,0	125,1	0,0	9,6	0,2	2,2	39,1	19,3	59,8	1,1	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,9	18,5	24,3	327,4	0,2	12,6	0,0	1,9	27,4	46,0	191,1	3,0	258	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,4	0,1	22,1	95,5	0,0	0,4	0,2	0,0	46,4	27,2	35,5	0,8	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	471	2008
Итого за прием пищи:	726	28,5	27,8	92,6	738,3	0,4	26,4	0,4	5,9	154,2	127,6	385,3	7,9		
Всего за день:		41,4	47,8	161,2	1 252,1	0,6	87,7	0,5	7,2	464,9	194,1	664,5	10,1		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,5	30,6	226,9	0,1	0,6	0,0	0,9	134,8	36,3	150,0	0,9	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,0	4,7	13,3	116,3	0,0	0,0	0,0	0,0	106,8	6,6	68,7	0,3	3	2008
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	108,8	17,3	84,7	0,4		2008
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	540	17,6	18,7	68,5	520,3	0,1	1,4	0,0	0,9	452,4	71,4	379,4	1,6		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (СОЛЁНЫЙ) В НЕРЕЗКЕ	60	1,4	0,1	3,7	23,1	0,0	8,8	0,1	0,3	15,8	22,5	29,1	1,0		2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/6	4,6	7,6	8,5	123,6	0,0	6,8	0,2	0,2	31,7	19,9	63,5	1,2	90	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,9	18,0	3,6	236,8	0,0	1,1	0,0	3,0	12,1	17,6	129,1	1,9	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,0	6,7	31,8	215,2	0,2	0,0	0,0	3,9	16,8	104,3	155,3	3,6	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,0	3,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	471	2008
Итого за прием пищи:	776	34,4	33,2	102,4	850,0	0,4	20,3	0,3	9,1	104,3	190,8	451,0	12,3		
Всего за день:		52,0	51,9	170,9	1 370,3	0,5	21,7	0,3	10,0	556,7	262,2	830,4	13,9		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20	24,0	15,4	39,9	397,1	0,0	3,5	0,1	0,5	201,7	29,6	252,3	0,8	234	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008	
ЧАЙ САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	6,0	7,4	0,7	429	2008	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	510	28,1	16,8	82,6	601,5	0,0	63,5	0,1	0,7	256,8	53,8	308,7	2,2			
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	60	1,2	0,1	2,6	16,7	0,0	3,9	0,0	0,0	21,2	19,5	28,6	0,9		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,0	2,8	16,2	98,0	0,1	8,3	0,2	0,3	22,3	25,3	58,1	1,1	97	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	20	4,3	3,7	0,2	51,3	0,0	0,1	0,0	0,1	3,9	4,6	38,1	0,5	68	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	14,5	10,4	3,6	190,0	0,2	11,0	6,6	3,5	19,8	16,0	234,7	5,1	256	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,2	6,1	34,2	204,3	0,0	0,0	0,1	0,4	10,1	22,5	65,6	0,5	231	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,1	15,2	63,6	0,0	6,5	0,0	0,1	16,4	4,9	5,6	0,1	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6	471	2008	
Итого за прием пищи:	790	30,9	23,8	108,0	795,0	0,5	29,8	6,9	6,1	107,6	109,5	485,4	10,1			
Всего за день:		59,0	40,6	190,6	1 396,5	0,5	93,3	7,0	6,8	364,4	163,3	794,1	12,3			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,2	18,3	3,0	236,8	0,1	0,2	0,2	2,3	103,5	16,2	207,8	2,2	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,0	0,0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	20,3	144,1	0,1	0,7	0,0	0,0	148,6	27,7	118,5	0,7	433	2008	
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0		2008	
Итого за прием пищи:	500	25,0	34,8	43,2	589,1	0,2	1,2	0,3	2,5	361,0	59,0	423,7	3,2			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	5,9	5,4	79,0	0,0	2,7	0,3	2,7	13,7	12,8	26,7	0,4	30	2008	
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/6	5,7	6,7	9,3	123,9	0,0	7,1	0,2	0,2	46,7	25,4	82,2	1,6	80	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,1	22,6	22,5	371,2	0,2	11,7	0,3	1,3	36,9	47,7	215,9	2,8	309	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	746	31,9	35,8	105,8	879,9	0,4	26,3	0,9	5,9	121,6	126,8	413,2	7,3			
Всего за день:		56,9	70,6	149,0	1 469,0	0,6	27,5	1,2	8,4	482,6	185,8	836,9	10,5			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	200	7,1	9,1	30,7	232,9	0,1	0,7	0,0	1,1	149,7	45,7	162,9	1,1	177	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,1	0,0	0,0	90,6	3,6	51,5	0,1	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	14,2	58,9	0,0	1,2	0,0	0,0	15,0	6,5	8,8	0,8	431	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье, вафли, пряники, шоколад)	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	5,0	22,5	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	482	14,7	15,8	84,1	538,4	0,1	2,0	0,0	1,1	270,2	66,0	271,7	2,9			
Обед																
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,8	0,1	3,9	23,9	0,1	2,5	0,0	0,7	11,1	11,6	34,4	0,4	к/к	к/к	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/6	5,1	8,5	13,3	153,2	0,1	5,4	0,2	2,4	27,2	23,3	79,4	1,1	91	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	19,4	8,6	2,0	163,5	0,2	1,5	0,2	1,2	27,3	32,4	184,2	0,8	231	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	6,9	20,9	157,8	0,1	10,1	0,1	0,3	36,5	28,4	83,3	1,1	335	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	21,5	101,9	0,0	72,0	0,2	0,0	17,3	4,4	2,8	0,5	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6	471	2008	
Итого за прием пищи:	766	35,5	25,0	97,6	771,4	0,7	91,5	0,7	6,3	133,3	116,8	438,8	5,8			
Всего за день:		50,2	40,8	181,7	1 309,8	0,8	93,5	0,7	7,4	403,5	182,8	710,5	8,7			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ (П/Ф)	160/10	5,6	13,5	42,4	316,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,9	0,0	1,2	0,0	322	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	2,4	21,7	121,3	0,1	0,0	0,0	0,4	7,2	4,4	25,5	0,3	471	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	107,7	17,1	84,7	0,4	432	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008
Итого за прием пищи:	510	12,6	19,2	92,4	603,0	0,1	60,5	0,1	0,8	149,8	34,5	134,4	1,0		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,2	4,6	70,4	0,0	1,7	0,1	0,0	22,5	8,3	20,3	0,4		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/6	4,7	6,8	9,0	118,3	0,0	6,8	0,2	0,3	31,1	20,2	65,3	1,1	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	22,9	21,7	14,3	343,3	0,1	0,9	0,1	0,9	43,4	33,2	220,8	2,4	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	6,3	35,0	218,0	0,1	0,0	0,1	1,3	12,7	7,6	41,7	0,9	331	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,0	19,9	81,8	0,0	1,1	0,0	0,0	12,3	4,0	7,4	0,1	350	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	7,8	10,6	26,9	0,6	471	2008
Итого за прием пищи:	766	39,8	40,6	118,8	1 002,9	0,4	10,5	0,5	4,2	135,9	90,0	410,2	6,8		
Всего за день:		52,4	59,8	211,2	1 605,9	0,5	71,0	0,6	5,0	285,7	124,5	544,6	7,8		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	538,8	548,1	1 776,1	14 319,4	5,7	654,6	12,9	83,7	4 457,7	1 805,2	7 345,3	105,4
Среднее значение за период	53,9	54,8	177,6	1 431,9	0,6	65,5	1,3	8,4	445,8	180,5	734,5	10,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,1	34,5	50,5									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	508	764