

Приказ 18-од от 10.04.2025 г.

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	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	5,52	5,53	11,42	118,57	0,03	0,05	0,04	0,05	0,00	0,05	131,83	7,47	81,80	0,35	36,12	0,00	0,01	0,00	3	2014	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,21	7,45	28,35	205,82	0,10	0,50	0,04	0,13	0,09	0,14	114,48	28,26	143,79	1,34	213,14	8,64	0,00	0,02	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,95	2,31	11,64	79,68	0,04	0,50	0,02	0,00	0,00	0,10	103,64	15,26	76,98	0,25	151,43	8,55	0,00	0,00	028		
Итого за прием пищи:	400	14,68	15,29	51,41	404,07	0,17	1,05	0,10	0,18	0,09	0,29	349,95	50,99	302,57	1,94	400,69	17,19	0,01	0,02			
II Завтрак																						
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	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	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	4,52	11,30	102,58	0,05	4,07	0,17	0,88	0,04	0,06	21,56	17,07	55,89	0,87	303,77	3,80	0,02	0,00	85/120	2012	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	9,38	2,98	3,23	76,85	0,06	0,23	0,04	0,66	0,21	0,07	23,24	15,68	116,13	0,48	194,32	69,67	0,00	0,00	249	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,22	16,96	116,59	0,11	7,92	0,52	0,34	0,06	0,08	39,38	29,51	73,02	1,12	595,36	7,27	0,04	0,00	125	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,92	0,05	31,55	131,12	0,02	0,29	0,10	0,00	0,00	0,03	38,51	18,90	31,97	0,52	311,87	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	0,66	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	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	701	21,71	12,95	92,03	573,43	0,33	15,01	0,83	2,54	0,31	0,28	145,29	97,76	334,61	4,79	1 544,22	82,42	0,07	0,00			
Полдник																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	14,34	15,91	33,62	335,41	0,08	1,35	0,25	3,09	0,00	0,11	18,64	36,00	158,14	1,32	239,38	4,00	0,10	0,01	304	2012	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5,27	5,71	26,99	180,59	0,06	6,50	0,03	1,11	0,21	0,05	28,31	11,59	53,16	0,86	124,39	3,11	0,01	0,01	451	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,51	73,82	0,03	0,52	0,01	0,00	0,00	0,11	102,26	15,12	73,66	0,81	159,59	8,28	0,00	0,00	267	2014	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008	
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	490	23,78	24,28	87,78	667,41	0,22	13,37	0,29	4,89	0,21	0,31	170,91	77,56	314,01	5,59	698,76	17,23	0,12	0,02			
Всего за день:			63,67	55,65	236,86	1 715,55	0,76	30,31	1,25	7,61	0,61	1,09	816,15	243,81	1 069,94	12,32	2 826,17	116,84	0,23	0,04		

2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	2,02	2,43	32,37	0,03	1,76	0,00	1,31	0,00	0,02	7,72	7,49	21,58	0,25	40,82	0,00	0,00	0,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,77	17,88	2,48	218,21	0,06	0,21	0,23	4,88	1,90	0,36	85,01	13,93	178,79	1,98	180,41	20,93	0,05	0,03	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,75	2,19	11,14	75,83	0,03	0,51	0,01	0,00	0,00	0,11	101,16	15,38	73,09	0,88	159,48	8,12	0,00	0,00	267	2014
БАТОН	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	415	17,17	22,67	26,33	378,81	0,14	2,48	0,24	6,19	1,90	0,50	197,69	39,40	286,46	3,31	399,11	29,05	0,05	0,03		
II Завтрак																					
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00		2008
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,38	5,54	9,09	108,45	0,06	7,73	0,21	0,30	0,03	0,08	38,24	21,16	64,49	0,92	349,24	4,60	0,03	0,00	95	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,40	20,45	5,95	293,32	0,08	0,82	0,68	0,94	0,05	0,14	30,75	33,12	193,27	2,86	448,32	10,00	0,08	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,22	38,26	242,42	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08	0,13	22,56	125,54	186,84	4,40	263,44	2,28	0,02	0,00	323	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	0,04	10,80	0,11	0,00	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	0,66	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:	761	37,32	32,57	97,63	839,83	0,49	31,90	1,10	6,80	0,16	0,46	112,98	217,16	510,75	10,24	1 520,98	19,56	0,13	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,79	12,95	11,69	211,38	0,07	18,68	0,23	2,60	0,00	0,10	58,49	32,75	127,99	2,34	416,78	7,85	0,04	0,00	306	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,86	3,91	25,32	164,51	0,06	0,08	0,03	0,30	0,08	0,08	41,61	9,20	68,51	0,44	76,90	1,77	0,02	0,02	479	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	520	20,87	17,24	73,80	547,94	0,21	78,76	0,27	3,56	0,08	0,23	137,70	58,75	236,90	3,88	717,88	12,74	0,08	0,02		
Всего за день:		80,58	76,98	204,96	1 861,98	0,91	114,40	1,66	16,68	2,14	1,50	664,37	340,51	1 205,11	17,61	2 900,77	77,55	0,30	0,05		

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	5,64	15,01	119,77	0,02	0,00	0,02	0,13	0,09	0,02	5,74	3,51	18,46	0,28	28,50	0,00	0,00	0,00	1	2014
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,26	5,26	26,67	174,79	0,06	0,47	0,03	0,76	0,05	0,11	102,64	15,18	86,97	0,34	168,44	8,18	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,09	2,53	11,10	80,57	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,87	20,19	78,95	0,55	168,14	8,10	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	400	10,56	13,43	52,78	375,13	0,11	0,94	0,06	0,89	0,14	0,23	207,25	38,88	184,38	1,17	365,08	16,28	0,01	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	0,01	4,98	0,01	0,05	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,60	5,31	11,87	117,98	0,07	6,04	0,15	0,96	0,04	0,07	21,46	22,86	78,54	1,29	489,47	5,88	0,03	0,00	84	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	10,07	6,90	2,75	113,19	0,07	0,29	0,05	1,66	0,24	0,07	32,86	17,52	128,84	0,48	218,34	75,74	0,00	0,00	268	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	130	2,14	6,04	10,72	106,38	0,06	8,55	0,43	1,44	0,06	0,05	29,51	20,45	48,91	0,84	340,02	3,34	0,04	0,00	349	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,16	24,23	102,56	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,02	24,99	22,64	16,88	0,61	196,25	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	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:	710	22,96	19,63	78,94	586,88	0,24	20,13	0,64	4,11	0,34	0,24	125,97	94,34	313,59	4,02	1 341,90	86,45	0,08	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26,60	13,60	33,00	376,36	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	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	0,05	1,09	0,04	0,00	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	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	493	35,78	20,60	86,28	692,16	0,11	11,09	0,07	0,00	0,00	0,28	225,50	68,22	194,20	1,01	675,90	18,90	0,00	0,00		
Всего за день:		74,52	58,16	225,56	1 751,37	0,50	32,70	0,82	5,00	0,48	0,98	781,92	226,64	857,77	6,38	2 645,68	137,83	0,09	0,00		

4 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	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	6,10	6,46	9,97	123,63	0,03	0,14	0,06	0,06	0,00	0,07	179,42	9,34	111,70	0,38	36,00	0,00	0,01	0,00	3	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,46	6,57	25,94	181,18	0,05	0,50	0,04	0,23	0,08	0,12	103,87	22,92	104,32	0,34	165,52	8,91	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,27	2,56	12,97	88,69	0,04	0,55	0,02	0,00	0,00	0,11	115,20	16,95	85,56	0,28	168,33	9,50	0,00	0,00	028	
Итого за прием пищи:	420	13,83	15,59	48,88	393,50	0,12	1,19	0,12	0,29	0,08	0,30	398,49	49,21	301,58	1,00	369,85	18,41	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	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	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,41	3,50	3,47	47,72	0,03	1,24	0,54	1,75	0,00	0,02	14,93	10,50	15,18	0,59	102,93	1,70	0,01	0,00	40	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,11	5,33	7,22	98,21	0,04	10,21	0,19	0,25	0,03	0,07	44,90	19,85	58,57	1,07	304,07	4,91	0,02	0,00	84	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	17,27	7,12	3,48	171,33	0,20	12,98	5,97	1,31	0,05	1,47	17,89	16,33	248,08	5,45	299,01	7,04	0,18	0,03	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	0,07	0,00	0,02	1,21	0,08	0,03	9,49	7,56	41,87	0,96	65,33	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	0,00	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	0,66	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:	725	30,32	21,06	81,01	664,26	0,41	28,03	6,72	5,18	0,16	1,63	105,21	67,14	402,40	11,79	1 028,14	17,92	0,22	0,04		
Полдник																					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	7,67	3,76	6,32	89,72	0,01	0,09	0,03	0,14	0,14	0,04	24,48	3,86	27,36	0,21	43,17	2,52	0,00	0,00	269	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,36	18,50	124,46	0,11	8,97	0,03	0,20	0,06	0,09	33,04	25,33	73,36	1,05	659,67	7,34	0,03	0,00	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,71	0,29	19,80	98,20	0,02	86,40	0,18	0,00	0,00	0,05	20,59	5,24	3,30	0,59	11,75	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	545	14,80	10,42	93,80	545,67	0,24	105,46	0,25	1,41	0,20	0,23	105,36	51,18	152,97	5,45	1 075,59	12,98	0,04	0,00		
Всего за день:		62,45	50,20	229,33	1 674,07	0,81	135,56	7,12	6,88	0,44	2,37	759,06	185,03	975,70	18,24	2 656,08	49,31	0,31	0,04		

5 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	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	1,86	3,11	22,60	124,08	0,02	2,40	0,01	0,07	0,05	0,01	7,38	4,70	16,66	0,30	43,53	0,00	0,00	0,00	2	2008	
КАША "ДРУЖБА"	180	5,42	7,93	24,03	189,99	0,07	0,70	0,04	0,39	0,08	0,15	143,75	26,10	129,07	0,45	225,90	12,67	0,00	0,00	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,75	2,19	11,14	75,83	0,03	0,51	0,01	0,00	0,00	0,11	101,16	15,38	73,09	0,88	159,48	8,12	0,00	0,00	267	2014	
Итого за прием пищи:	420	10,03	13,23	57,77	389,90	0,12	3,61	0,06	0,46	0,13	0,27	252,29	46,18	218,82	1,63	428,91	20,79	0,00	0,00			
II Завтрак																						
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,04	4,87	58,97	0,01	2,28	0,00	1,80	0,00	0,02	19,97	11,35	22,34	0,73	164,19	3,99	0,01	0,00	33	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5,39	6,24	13,49	136,61	0,06	5,37	0,18	0,42	0,03	0,07	31,45	24,03	85,10	1,22	459,86	5,76	0,03	0,00	91	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,78	10,57	7,14	175,09	0,07	0,58	0,02	0,19	0,00	0,09	29,38	14,21	110,20	0,90	183,86	3,98	0,07	0,00	308	2012	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1,89	1,69	8,38	61,86	0,05	5,13	0,96	0,43	0,00	0,06	47,07	23,03	43,93	0,77	160,32	4,02	0,03	0,00	129	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	15,22	62,85	0,01	0,72	0,00	0,13	0,00	0,01	12,66	5,29	5,18	0,65	56,63	0,36	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	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	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	725	25,65	23,93	79,81	648,27	0,29	14,08	1,16	3,63	0,03	0,28	152,58	88,16	315,60	5,82	1 097,86	19,79	0,14	0,00			
Полдник																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00		2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	14,97	14,56	12,90	242,51	0,10	6,69	0,01	1,75	0,00	0,12	19,27	30,69	156,72	2,42	697,58	9,50	0,05	0,00	258	2008	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	15,75	62,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	1,97	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	439	2008	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,86	3,91	25,32	164,51	0,06	0,08	0,03	0,30	0,08	0,08	41,61	9,20	68,51	0,44	76,90	1,77	0,02	0,02	479	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008	
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	565	24,29	19,04	76,12	574,99	0,25	16,77	0,05	3,01	0,08	0,27	104,85	65,61	283,98	6,36	1 034,79	15,17	0,09	0,02			
Всего за день:			65,19	60,70	220,90	1 708,56	0,73	35,72	1,32	7,23	0,24	1,13	725,72	225,15	989,40	13,99	2 824,36	71,95	0,27	0,02		

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,85	4,72	12,50	99,82	0,02	0,00	0,02	0,11	0,08	0,02	4,79	2,93	15,39	0,24	23,75	0,00	0,00	0,00	1	2014
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,55	8,11	26,59	206,16	0,13	0,55	0,04	1,05	0,07	0,14	127,42	47,18	165,11	1,19	253,32	11,28	0,02	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,51	73,82	0,03	0,52	0,01	0,00	0,00	0,11	102,26	15,12	73,66	0,81	159,59	8,28	0,00	0,00	267	2014
Итого за прием пищи:	410	11,18	15,06	49,60	379,80	0,18	1,07	0,07	1,16	0,15	0,27	234,47	65,23	254,16	2,24	436,66	19,56	0,02	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,24	3,71	17,59	124,95	0,08	6,00	0,19	0,44	0,02	0,06	25,73	22,47	70,58	1,08	427,48	4,39	0,04	0,00	100	2008
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	18,37	10,61	1,80	195,57	0,21	12,49	5,92	1,79	0,53	1,46	28,38	20,56	272,60	5,70	319,00	10,57	0,19	0,04	34	2012
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,96	4,26	14,77	109,90	0,10	10,44	0,73	0,61	0,07	0,09	49,27	31,45	70,50	1,19	448,86	6,07	0,04	0,00	330	2012
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,04	7,20	0,49	0,00	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	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН	25	1,95	0,75	13,36	68,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,94	3,38	16,90	0,26	23,92	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	706	31,81	19,64	84,35	665,73	0,53	41,13	7,34	3,55	0,62	1,73	161,22	108,56	510,08	10,29	1 771,56	24,21	0,28	0,04		
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	32,08	7,05	69,55	0,91	57,25	8,05	0,02	0,01	213	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6,76	10,07	3,90	134,01	0,03	7,42	0,17	3,35	0,00	0,07	50,48	24,85	115,13	0,87	249,30	1,85	0,14	0,01	52	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	13,97	58,93	0,01	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,23	3,30	2,85	0,13	24,47	0,00	0,00	0,00	436	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,77	3,16	39,30	212,46	0,09	0,14	0,01	0,76	0,00	0,06	40,17	11,76	67,27	0,58	114,57	3,40	0,01	0,02	477	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	505	20,34	18,21	76,22	554,48	0,21	14,86	0,28	5,72	0,89	0,33	158,56	62,76	288,20	5,29	627,79	15,42	0,18	0,04		
Всего за день:		68,55	57,41	217,73	1 697,21	0,96	57,60	7,74	10,43	1,66	2,56	777,45	261,75	1 218,04	18,00	3 098,81	75,39	0,48	0,08		

7 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,01	0,00	0,06	0,40	0,44	0,08	9,96	2,18	34,79	0,45	28,18	4,03	0,01	0,01	213	2008
КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,18	6,92	28,79	202,77	0,12	0,52	0,04	0,87	0,07	0,12	116,03	34,24	136,24	0,91	211,20	10,43	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,95	2,31	11,64	79,68	0,04	0,50	0,02	0,00	0,00	0,10	103,64	15,26	76,98	0,25	151,43	8,55	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	425	13,49	12,20	53,42	378,60	0,20	1,02	0,12	1,27	0,51	0,31	234,38	54,93	264,26	1,86	413,81	23,01	0,02	0,01		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	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	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	5,01	6,08	72,70	0,03	3,86	0,02	2,22	0,00	0,04	11,07	8,94	21,37	0,41	229,62	1,85	0,02	0,00	43	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,95	2,52	24,68	145,50	0,18	4,52	0,21	1,63	0,03	0,06	35,56	30,78	77,97	1,78	450,48	4,06	0,03	0,00	99	2008
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,22	10,80	7,31	163,33	0,04	2,16	0,05	2,04	0,21	0,08	23,32	15,25	98,94	1,52	208,89	5,32	0,03	0,00	280	2008
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2,09	3,83	13,01	94,58	0,02	5,67	0,02	0,30	0,07	0,05	50,00	28,19	56,02	1,81	408,88	9,92	0,03	0,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,16	24,23	102,56	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,02	24,99	22,64	16,88	0,61	196,25	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	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	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	22,82	23,45	103,45	718,46	0,35	16,48	0,30	6,85	0,31	0,28	156,04	115,40	316,78	7,63	1 562,52	22,83	0,11	0,00		
Полдник																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,10	0,90	6,50	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9,77	3,21	5,31	88,92	0,05	0,21	0,04	0,67	0,18	0,06	17,99	16,27	117,62	0,48	198,13	72,25	0,00	0,00	263	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,58	4,79	16,97	121,61	0,11	7,92	0,52	0,36	0,08	0,09	39,35	29,50	73,05	1,12	595,32	7,26	0,04	0,00	125	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	0,03	2,88	0,39	0,00	0,00	0,06	32,40	16,20	29,16	0,32	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,04	0,00	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
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00		2008
Итого за прием пищи:	585	18,37	9,50	79,32	483,55	0,33	51,51	0,96	1,67	0,26	0,27	134,99	81,32	276,98	3,17	1 448,85	80,63	0,19	0,00		
Всего за день:		58,18	48,28	241,83	1 651,25	0,92	69,89	1,41	9,79	1,08	1,07	675,41	269,15	976,77	12,66	3 607,68	126,47	0,35	0,01		

8 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	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	5,60	5,57	11,97	121,36	0,03	0,05	0,04	0,05	0,00	0,05	132,01	7,60	82,44	0,36	37,13	0,00	0,01	0,00	3	2014
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,37	7,22	26,57	192,32	0,06	0,48	0,03	0,83	0,09	0,12	104,20	15,44	88,66	0,35	171,31	8,28	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,75	2,19	11,14	75,83	0,03	0,51	0,01	0,00	0,00	0,11	101,16	15,38	73,09	0,88	159,48	8,12	0,00	0,00	267	2014
Итого за прием пищи:	420	13,72	14,98	49,68	389,51	0,12	1,04	0,08	0,88	0,09	0,28	337,37	38,42	244,19	1,59	367,92	16,40	0,02	0,00		
II Завтрак																					
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00		2008
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,07	0,03	12,58	0,08	0,20	0,00	0,02	7,04	10,06	13,08	0,50	145,87	1,01	0,00	0,00	к/к	к/к
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,25	5,34	10,77	112,88	0,04	7,01	0,20	0,30	0,03	0,06	47,40	22,56	63,18	1,26	331,73	6,27	0,02	0,00	76	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13,27	0,50	0,40	58,96	0,06	0,51	0,07	0,81	0,00	0,05	23,52	24,39	163,98	0,47	299,56	114,97	0,54	0,02	228	2008
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,67	11,74	0,17	109,12	0,00	0,24	0,08	0,42	0,32	0,03	5,69	0,89	11,02	0,15	12,09	0,97	0,00	0,00	378	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,36	18,50	124,46	0,11	8,97	0,03	0,20	0,06	0,09	30,72	25,19	72,88	1,03	659,61	7,34	0,03	0,00	335	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	0,04	10,80	0,11	0,00	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	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	24,01	22,34	74,15	601,09	0,28	40,11	0,57	1,93	0,41	0,32	123,37	104,69	351,14	3,77	1 722,46	130,56	0,59	0,02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26,60	13,60	33,00	376,36	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	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	0,05	1,09	0,04	0,00	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	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	493	35,78	20,60	86,28	692,16	0,11	11,09	0,07	0,00	0,00	0,28	225,50	68,22	194,20	1,01	675,90	18,90	0,00	0,00		
Всего за день:		78,73	62,42	217,31	1 778,16	0,58	53,50	0,77	2,94	0,50	1,19	902,24	236,53	960,53	6,55	3 029,08	182,06	0,65	0,02		

9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	2,02	2,43	32,37	0,03	1,76	0,00	1,31	0,00	0,02	7,72	7,49	21,58	0,25	40,82	0,00	0,00	0,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,41	17,05	2,39	208,88	0,06	0,20	0,23	4,61	1,84	0,35	81,69	13,44	172,88	1,91	174,28	20,25	0,05	0,03	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,09	2,53	11,10	80,57	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,87	20,19	78,95	0,55	168,14	8,10	0,00	0,00	433	2008
БАТОН	30	2,33	0,90	15,93	81,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,89	4,03	20,15	0,31	28,52	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	17,98	22,50	31,85	403,04	0,15	2,43	0,24	5,92	1,84	0,48	194,17	45,15	293,56	3,02	411,76	28,35	0,05	0,03		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	0,01	4,98	0,01	0,05	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,51	5,50	7,38	102,58	0,05	7,43	0,16	0,23	0,03	0,06	43,91	20,33	63,30	1,01	377,49	5,27	0,02	0,00	88	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	10,36	11,07	2,88	152,71	0,05	0,44	0,06	0,46	0,34	0,13	31,29	11,29	101,14	0,88	150,14	6,03	0,06	0,00	310	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,94	4,95	12,87	108,64	0,08	8,51	0,60	0,50	0,08	0,09	58,62	25,57	64,73	0,96	315,32	5,67	0,03	0,00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	30,23	122,97	0,01	1,08	0,00	0,17	0,00	0,01	16,25	3,66	12,03	0,53	78,16	0,54	0,00	0,00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	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	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	22,95	22,96	85,32	646,76	0,29	22,44	0,83	2,07	0,45	0,34	173,57	78,07	310,97	5,43	1 064,33	20,68	0,12	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,79	12,95	11,69	211,38	0,07	18,68	0,23	2,60	0,00	0,10	58,49	32,75	127,99	2,34	416,78	7,85	0,04	0,00	306	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,30	0,07	18,36	75,77	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,47	7,03	15,79	0,37	113,81	0,00	0,00	0,00	401	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,58	6,20	30,15	211,25	0,06	0,04	0,06	0,60	0,17	0,08	42,41	10,55	80,81	0,58	82,53	1,79	0,02	0,02	249	2014
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	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	515	22,05	19,77	76,38	576,00	0,18	28,72	0,30	3,83	0,17	0,21	135,37	58,33	235,59	5,49	891,12	11,64	0,07	0,02		
Всего за день:		68,20	69,73	201,11	1 723,00	0,66	54,13	1,42	11,82	2,46	1,26	726,31	206,75	1 005,72	14,12	2 630,01	76,87	0,24	0,05		

10 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,21	5,08	15,00	114,69	0,02	0,00	0,02	0,12	0,08	0,02	5,67	3,51	18,36	0,28	28,40	0,00	0,00	0,00	1	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,51	6,17	26,92	181,81	0,05	0,50	0,04	0,22	0,07	0,11	103,84	23,34	105,55	0,35	166,42	8,92	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,91	2,31	12,59	83,34	0,04	0,50	0,02	0,00	0,00	0,10	103,33	14,72	75,71	0,22	149,66	8,55	0,00	0,00	028	
Итого за прием пищи:	395	9,63	13,56	54,51	379,84	0,11	1,00	0,08	0,34	0,15	0,23	212,84	41,57	199,62	0,85	344,48	17,47	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	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	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,04	4,87	58,97	0,01	2,28	0,00	1,80	0,00	0,02	19,97	11,35	22,34	0,73	164,19	3,99	0,01	0,00	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,00	5,05	13,49	120,39	0,06	5,46	0,19	0,34	0,03	0,07	31,39	22,61	72,72	0,95	424,81	4,85	0,03	0,00	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,60	13,36	24,53	268,90	0,17	11,64	0,02	1,53	0,05	0,15	23,39	41,97	166,05	2,69	992,89	11,07	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	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	0,66	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	0,00	0,01	6,65	4,55	22,75	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	675	27,59	25,76	94,60	689,41	0,33	22,38	0,21	4,33	0,08	0,27	93,40	87,58	309,96	5,92	1 655,39	21,59	0,10	0,00		
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,07	0,03	12,58	0,08	0,20	0,00	0,02	7,04	10,06	13,08	0,50	145,87	1,01	0,00	0,00		2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,43	9,20	29,07	228,98	0,07	0,13	0,08	2,19	0,51	0,13	51,75	11,25	85,50	1,27	113,49	6,66	0,02	0,02	208	2012
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	15,75	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	1,97	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	439	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	535	13,47	13,85	103,85	597,44	0,20	22,71	0,20	2,72	0,51	0,23	90,06	76,13	175,63	3,81	672,57	8,51	0,02	0,02		
Всего за день:		54,19	56,30	258,60	1 737,33	0,68	46,97	0,52	7,39	0,74	0,94	546,30	222,78	803,96	10,58	2 854,94	47,57	0,16	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	Е, 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	674,26	595,83	2 254,19	17 298,48	7,51	630,78	24,03	85,77	10,35	14,09	7 374,93	2 418,10	10 062,94	130,45	29 073,58	961,84	3,08	0,33
Среднее значение за период	67,43	59,58	225,42	1 729,85	0,75	63,08	2,40	8,58	1,04	1,41	737,49	241,81	1 006,29	13,05	2 907,36	96,18	0,31	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.6	31.0	53.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	411	158	713	525