

1 день

Пр ием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ЯНТАРНАЯ" С ЯБЛЮКОМ	220	7,51	8,49	42,44	281,64	0,17	1,79	0,05	1,47	106,63	45,47	157,65	1,95	187	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,03	0,52	0,02	0,00	111,42	27,49	95,58	0,87	433	2008	
ФРУКТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	560	14,26	15,42	96,61	589,44	0,23	2,31	0,08	1,47	229,65	80,96	289,23	3,66			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ,И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,68	5,32	12,29	116,81	0,05	7,67	0,24	0,27	51,09	24,37	62,58	1,25	76	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,26	22,31	11,16	273,84	0,16	1,60	0,12	2,64	13,53	15,43	76,16	0,96	283	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,91	4,70	51,72	268,85	0,04	0,00	0,02	0,43	12,32	32,80	99,31	0,71	325	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	0,01	1,00	0,00	0,16	12,46	3,67	2,48	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	900	21,33	33,71	134,66	932,36	0,38	16,27	0,39	4,44	116,10	96,17	320,03	5,92			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,64	2,00	56,26	281,46	0,12	0,21	0,01	0,00	56,99	16,62	94,72	0,80	434	2011	
Итого за прием пищи:	300	10,61	2,00	70,42	341,60	0,15	137,81	0,04	1,60	200,99	142,62	166,72	2,24			
Всего за день:		46,20	51,13	301,69	1 863,40	0,76	156,39	0,51	7,51	546,74	319,75	775,98	11,82			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	120/0/40	12,07	18,70	4,64	235,28	0,08	1,77	0,24	4,30	82,21	20,01	186,24	2,11	214	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/5/15	1,59	4,71	20,22	129,64	0,02	0,08	0,04	0,11	6,50	3,65	15,30	0,36	2	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008	
ФРУКТЫ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	13,85	23,41	39,79	425,38	0,10	1,89	0,28	4,41	101,54	29,42	208,96	3,21			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	90	1,62	4,47	12,43	96,32	0,02	4,46	0,00	2,05	41,85	22,37	44,22	1,44	к/к	к/к	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,19	5,53	16,40	137,24	0,09	6,62	0,23	0,40	33,65	26,65	83,03	1,12	91	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	50/0/40	6,22	4,66	7,24	95,91	0,04	0,06	0,03	0,91	37,57	21,64	97,30	0,72	272	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	5,35	27,87	176,44	0,16	13,56	0,03	0,28	53,81	39,31	109,58	1,57	128	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	920	21,67	21,50	125,05	798,59	0,42	112,70	0,45	4,52	199,04	126,33	391,49	7,29			
Полдник																
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,59	3,10	10,54	107,88	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,28	9,51	72,17	404,49	0,06	0,00	0,01	0,00	26,10	18,00	81,00	1,89			
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	8,34	3,82	57,55	297,53	0,10	0,00	0,01	0,47	18,74	12,37	65,95	0,77	469	2008	
Итого за прием пищи:	325	20,21	16,43	140,26	809,90	0,16	0,87	0,02	0,47	195,13	47,85	265,99	2,66			
Всего за день:		55,73	61,34	305,10	2 033,87	0,68	115,46	0,75	9,40	495,71	203,60	866,44	13,16			

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,98	8,50	31,42	230,70	0,14	0,51	0,04	1,23	123,87	52,48	175,89	1,38	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	6,99	6,95	15,42	153,60	0,04	0,56	0,05	0,06	201,70	13,90	135,50	0,44	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,21	1,21	25,86	123,46	0,03	0,26	0,01	0,00	65,02	17,95	61,42	0,54	432	2008	
ФРУКТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	555	16,18	16,66	72,70	507,76	0,21	1,33	0,10	1,29	390,59	84,33	372,81	2,36			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	8,40	12,00	15,60	0,60		2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	3,92	5,80	15,18	128,85	0,04	0,66	0,23	0,63	22,25	11,10	39,21	0,67	105	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,74	12,85	0,16	167,01	0,04	0,60	0,05	0,15	10,93	11,92	107,96	1,05	307	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	40	0,83	2,44	2,96	37,21	0,01	0,10	0,01	0,05	22,84	2,83	16,82	0,05	366	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,91	4,70	51,72	268,85	0,04	0,00	0,02	0,43	12,32	32,80	99,31	0,71	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	870	27,96	27,13	127,91	869,39	0,27	16,36	0,41	2,37	98,58	84,04	333,20	4,98			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,66	14,03	59,98	396,47	0,10	0,00	0,07	0,83	17,69	11,25	65,54	0,75	467	2008	
Итого за прием пищи:	300	8,63	14,03	74,14	456,61	0,13	137,60	0,10	2,43	161,69	137,25	137,54	2,19			
Всего за день:		52,77	57,82	274,75	1 833,76	0,61	155,29	0,61	6,09	650,86	305,62	843,55	9,53			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	19,99	14,05	32,45	341,13	0,06	0,31	0,06	1,43	222,57	31,78	248,21	0,79	224	2008	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00	17,40	12,00	54,00	1,26			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008	
ФРУКТЫ	140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,06	84,00	0,01	0,31	47,60	18,20	32,20	0,42		2008	
Итого за прием пищи:	550	25,94	20,21	103,36	711,99	0,17	84,35	0,08	1,74	300,40	67,74	341,83	3,21			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/0/5	6,45	3,33	18,27	129,19	0,17	4,53	0,21	1,97	35,32	32,52	82,89	1,92	99	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ	230	16,70	41,56	17,62	513,15	0,36	27,83	0,00	5,02	85,06	48,40	194,63	2,99	306	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	0,01	1,00	0,00	0,16	12,46	3,67	2,48	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	815	28,63	46,27	95,38	915,20	0,66	39,36	0,22	8,09	159,54	104,49	359,50	7,91			
Полдник																
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	435	2008	
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	100	8,03	5,41	50,23	281,36	0,10	0,00	0,03	0,18	17,08	11,77	70,07	0,80	438	2011	
Итого за прием пищи:	300	14,03	5,61	58,23	343,36	0,18	2,00	0,03	0,18	269,08	41,77	266,07	0,80			
Всего за день:		68,60	72,09	256,97	1 970,55	1,01	125,71	0,33	10,01	729,02	214,00	967,40	11,92			

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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	5,37	6,61	35,32	222,91	0,05	0,48	0,04	0,29	102,14	29,32	122,26	0,47	184	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/5/15	1,59	4,71	20,22	129,64	0,02	0,08	0,04	0,11	6,50	3,65	15,30	0,36	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/5	0,24	0,00	10,23	42,76	0,00	0,84	0,00	0,00	14,54	6,30	8,41	0,78	431	2008
ФРУКТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	7,20	11,32	65,77	395,31	0,07	1,40	0,08	0,40	123,18	39,27	145,97	1,61		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	8,40	12,00	15,60	0,60		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250	3,04	3,32	17,81	113,66	0,08	5,42	0,22	0,43	28,16	21,36	54,91	0,97	111	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,74	12,85	0,16	167,01	0,04	0,60	0,05	0,15	10,93	11,92	107,96	1,05	307	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	40	0,83	2,44	2,96	37,21	0,01	0,10	0,01	0,05	22,84	2,83	16,82	0,05	366	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,27	6,95	50,99	311,14	0,30	0,00	0,02	6,23	29,90	167,38	248,85	5,86	323	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	0,01	5,28	0,00	0,05	15,83	4,50	4,55	0,06	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	870	33,63	26,94	131,54	905,66	0,58	26,40	0,40	8,02	128,96	231,49	502,99	10,49		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7,18	5,99	54,26	303,24	0,15	0,00	0,04	1,00	17,96	10,97	63,84	0,80	471	2008
Итого за прием пищи:	300	8,15	5,99	68,42	363,38	0,18	137,60	0,07	2,60	161,96	136,97	135,84	2,24		
Всего за день:		48,98	44,25	265,73	1 664,35	0,83	165,40	0,55	11,02	414,10	407,73	784,80	14,34		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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	200/0/20	12,20	10,79	48,59	341,81	0,09	0,22	0,05	1,66	179,25	18,22	149,15	1,40	210	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,03	0,52	0,02	0,00	111,42	27,49	95,58	0,87	433	2008
ФРУКТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	18,20	14,67	88,42	561,41	0,15	0,74	0,07	1,66	296,37	49,61	264,23	2,57		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ,И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,68	5,32	12,29	116,81	0,05	7,67	0,24	0,27	51,09	24,37	62,58	1,25	76	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,89	32,40	5,53	361,59	0,28	1,02	0,01	2,99	13,20	19,45	116,46	1,31	259	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	5,35	27,87	176,44	0,16	13,56	0,03	0,28	53,81	39,31	109,58	1,57	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	900	25,23	44,55	106,99	937,82	0,61	27,25	0,28	4,52	151,80	107,03	361,32	7,39		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,66	14,03	59,98	396,47	0,10	0,00	0,07	0,83	17,69	11,25	65,54	0,75	467	2008
Итого за прием пищи:	300	8,63	14,03	74,14	456,61	0,13	137,60	0,10	2,43	161,69	137,25	137,54	2,19		
Всего за день:		52,06	73,25	269,55	1 955,84	0,89	165,59	0,45	8,61	609,86	293,89	763,09	12,15		

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,87	18,63	2,12	219,76	0,05	0,17	0,24	3,82	75,01	12,45	163,92	1,85	214	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
ФРУКТЫ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	540	14,43	20,82	63,39	500,42	0,09	0,21	0,24	3,82	99,94	26,11	205,24	3,49		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,64	6,10	2,61	69,13	0,03	11,86	0,07	2,71	9,72	10,21	18,21	0,55	22	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,66	3,73	8,27	80,24	0,05	11,47	0,21	0,20	42,48	20,07	48,06	0,94	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	23,87	32,45	40,92	551,18	0,10	2,10	0,33	5,76	29,62	49,44	253,29	2,38	311	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	0,01	1,00	0,00	0,16	12,46	3,67	2,48	0,50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	820	32,17	43,60	109,79	965,01	0,29	26,43	0,61	9,71	107,18	94,89	376,34	6,27		
Полдник															
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	435	2008
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	8,34	3,82	57,55	297,53	0,10	0,00	0,01	0,47	18,74	12,37	65,95	0,77	469	2008
Итого за прием пищи:	300	14,34	4,02	65,55	359,53	0,18	2,00	0,01	0,47	270,74	42,37	261,95	0,77		
Всего за день:		60,94	68,44	238,73	1 824,96	0,56	28,64	0,86	14,00	477,86	163,37	843,53	10,53		

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															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	7,76	6,75	36,81	239,48	0,13	0,46	0,04	0,11	113,48	35,99	175,54	1,96	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	6,99	6,95	15,42	153,60	0,04	0,56	0,05	0,06	201,70	13,90	135,50	0,44	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,21	1,21	25,86	123,46	0,03	0,26	0,01	0,00	65,02	17,95	61,42	0,54	432	2008
ФРУКТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	555	16,96	14,91	78,09	516,54	0,20	1,28	0,10	0,17	380,20	67,84	372,46	2,94		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	90	0,66	9,07	2,05	92,38	0,02	8,19	0,01	3,86	18,84	11,47	34,58	0,82	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/10	7,33	4,23	18,27	140,73	0,18	4,56	0,21	1,98	36,04	33,33	90,32	1,99	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,89	32,40	5,53	361,59	0,28	1,02	0,01	2,99	13,20	19,45	116,46	1,31	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,27	6,95	50,99	311,14	0,30	0,00	0,02	6,23	29,90	167,38	248,85	5,86	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	920	36,71	54,14	137,95	1 198,52	0,89	101,77	0,41	15,94	130,14	247,99	547,57	12,42		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	100	8,03	5,41	50,23	281,36	0,10	0,00	0,03	0,18	17,08	11,77	70,07	0,80	438	2011
Итого за прием пищи:	300	9,00	5,41	64,39	341,50	0,13	137,60	0,06	1,78	161,08	137,77	142,07	2,24		
Всего за день:		62,67	74,46	280,43	2 056,56	1,22	240,65	0,57	17,89	671,42	453,60	1 062,10	17,60		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,82	8,52	30,34	226,41	0,09	0,88	0,05	0,45	180,06	32,86	162,08	0,57	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ФРУКТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	9,26	9,39	60,69	365,47	0,12	0,92	0,05	0,45	198,59	42,52	189,00	1,61		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	90	1,62	4,47	12,43	96,32	0,02	4,46	0,00	2,05	41,85	22,37	44,22	1,44	к/к	к/к
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	3,93	8,24	14,02	150,96	0,05	7,92	0,22	2,25	40,33	22,50	63,93	0,91	94	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,97	24,37	18,43	376,97	0,16	10,31	0,08	2,60	28,96	42,04	220,76	2,65	258	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	0,01	1,00	0,00	0,16	12,46	3,67	2,48	0,50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	820	31,52	38,40	102,87	888,71	0,34	23,69	0,30	7,94	136,50	102,08	385,69	7,40		
Полдник															
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,91	14,51	59,69	396,68	0,09	0,02	0,08	0,38	17,11	10,69	57,96	0,73	425	2011
Итого за прием пищи:	300	12,91	16,51	68,09	476,68	0,13	1,02	0,08	0,38	265,11	38,69	241,96	0,73		
Всего за день:		53,69	64,30	231,65	1 730,86	0,59	25,63	0,43	8,77	600,20	183,29	816,65	9,74		

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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	19,99	14,05	32,45	341,13	0,06	0,31	0,06	1,43	222,57	31,78	248,21	0,79	224	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,22	0,00	10,18	42,10	0,00	0,52	0,00	0,00	13,82	6,08	8,01	0,77	431	2008
ФРУКТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	483	22,46	14,92	58,05	461,83	0,09	0,83	0,06	1,43	242,09	41,76	275,72	1,86		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	3,92	5,80	15,18	128,85	0,04	0,66	0,23	0,63	22,25	11,10	39,21	0,67	105	2008
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	13,80	14,97	6,01	214,37	0,01	0,00	0,01	3,59	2,20	1,31	7,13	0,11	290	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	30	0,30	1,50	1,32	19,20	0,00	0,00	0,01	0,06	0,60	0,60	2,40	0,06	360	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,83	4,76	31,04	182,75	0,18	15,69	0,03	0,31	27,20	42,01	103,87	1,80	125	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	23,70	98,16	0,00	2,56	0,00	0,00	14,86	3,65	3,17	0,14	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	880	27,37	28,33	111,13	811,91	0,35	24,91	0,29	5,53	93,81	78,57	235,28	5,28		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,66	14,03	59,98	396,47	0,10	0,00	0,07	0,83	17,69	11,25	65,54	0,75	467	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011
Итого за прием пищи:	300	8,63	14,03	74,14	456,61	0,13	137,60	0,10	2,43	161,69	137,25	137,54	2,19		
Всего за день:		58,46	57,28	243,32	1 730,35	0,57	163,34	0,45	9,39	497,59	257,58	648,54	9,33		

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	560,10	624,36	2 667,92	18 664,50	7,72	1 342,10	5,51	102,69	5 693,36	2 802,43	8 372,08	120,12
Среднее значение за период	56,01	62,44	266,79	1 866,45	0,77	134,21	0,55	10,27	569,34	280,24	837,21	12,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	30,1	57,9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	547	872	303