

1 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	6,00	8,20	25,30	199,40	0,15	1,30	0,07	0,91	0,08	0,19	138,61	47,04	173,33	1,12	229,65	10,50	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,50	2,80	15,40	102,10	0,04	0,61	0,02	0,00	0,00	0,13	124,80	17,07	91,86	0,25	182,20	10,53	0,00	0,00	379	2011
ВАФЛИ	30	0,80	1,00	20,00	106,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	10,30	12,00	60,70	407,60	0,19	1,91	0,09	0,91	0,08	0,32	268,21	67,11	275,99	1,87	411,85	21,03	0,01	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,00	0,00	0,50	2,80	0,00	4,40	0,01	0,00	0,00	0,00	4,59	1,05	0,15	0,03	0,80	0,00	0,00	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	0,50	2,80	0,00	4,40	0,01	0,00	0,00	0,00	4,59	1,05	0,15	0,03	0,80	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	0,80	2,60	1,90	33,70	0,03	2,05	0,00	1,28	0,00	0,02	10,06	7,42	22,25	0,42	64,36	1,02	0,01	0,00	10	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	180	9,90	8,10	9,90	152,30	0,08	4,75	4,57	0,96	0,92	0,19	35,06	39,21	108,69	1,83	390,40	11,33	0,04	0,01	92	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	170	13,40	13,40	27,40	283,90	0,06	0,89	0,19	2,28	0,00	0,08	21,26	32,66	147,34	1,81	280,16	5,61	0,05	0,01	244	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,80	27,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,06	1,54	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	650	29,10	24,80	76,10	645,00	0,24	7,69	4,76	4,92	0,92	0,31	89,55	105,40	350,10	5,47	806,14	17,96	0,10	0,02		
Полдник																					
РЯЖЕНКА	180	5,20	4,50	7,60	97,20	0,04	1,44	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	435	2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,60	1,10	10,30	60,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТ	70	0,30	0,30	6,70	31,90	0,02	2,80	0,00	0,44	0,00	0,01	10,08	5,04	6,93	1,39	194,60	1,40	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	270	7,00	5,90	24,60	189,30	0,08	4,24	0,05	0,44	0,00	0,24	233,28	30,24	172,53	1,86	457,40	17,60	0,01	0,00		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	1,00	5,10	5,60	73,00	0,04	3,37	0,38	2,34	0,00	0,03	21,14	15,27	31,45	0,64	180,99	2,70	0,01	0,00	67	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	22,30	6,70	20,50	231,60	0,21	10,58	0,04	2,22	0,06	0,16	60,76	61,74	316,29	1,80	#####	176,40	0,04	0,00	250	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	6,30	27,60	0,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,01	13,52	5,02	6,23	0,52	30,29	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	460	25,50	12,20	43,90	389,80	0,29	15,41	0,42	4,56	0,06	0,22	103,25	94,72	394,47	4,01	#####	179,10	0,05	0,00		
Всего за день:		72,00	54,90	205,70	1 634,40	0,80	33,65	5,33	10,83	1,06	1,09	698,88	298,52	#####	13,24	#####	235,69	0,17	0,02		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	14	2011		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,80	3,50	0,00	43,70	0,00	0,08	0,04	0,04	0,00	0,04	105,60	4,20	60,00	0,12	10,56	0,00	0,00	0,00	15	2011		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	4,30	6,60	17,90	149,50	0,03	0,50	0,04	0,14	0,08	0,11	105,18	16,14	84,58	0,24	139,91	8,55	0,00	0,00	120	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,50	3,00	14,30	98,60	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,13	123,83	17,28	89,55	0,28	184,91	10,53	0,00	0,00	382	2011		
БАТОН	20	1,60	0,20	9,80	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	406	12,20	16,60	42,00	369,30	0,09	1,19	0,13	0,27	0,14	0,29	339,69	44,42	252,69	1,05	363,18	19,80	0,00	0,00				
II Завтрак																							
АПЕЛЬСИН	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00				
Обед																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	6,30	6,80	7,90	120,60	0,04	7,29	0,16	1,05	0,00	0,08	41,28	21,78	75,43	1,43	328,21	6,14	0,02	0,00	82	2011		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (оленина)	70	12,80	8,90	5,80	154,90	0,13	0,28	3,61	1,85	0,09	0,02	14,68	98,07	30,01	1,57	17,97	1,01	0,00	0,00	272	2008		
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130	11,30	6,60	24,50	203,10	0,30	0,84	0,69	4,34	0,09	0,13	99,28	52,11	133,72	3,13	442,42	7,21	0,03	0,00	199	2011		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	7,20	30,80	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	0,01	11,39	3,51	2,48	0,50	70,22	0,50	0,00	0,00	396	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	630	35,40	23,20	74,80	654,00	0,55	9,41	4,46	7,70	0,18	0,27	183,28	201,30	319,13	8,30	952,82	14,86	0,05	0,00				
Полдник																							
ИОГУРТ	180	9,00	5,80	15,30	156,60	0,05	1,08	0,05	0,00	0,00	0,27	214,20	25,20	172,80	0,18	252,00	16,20	0,04	0,00		2008		
ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ	70	9,90	9,40	26,30	228,90	0,08	0,58	0,14	1,46	1,05	0,21	54,63	13,93	127,30	1,50	157,72	11,73	0,03	0,02	406.1	2011		
Итого за прием пищи:	250	18,90	15,20	41,60	385,50	0,13	1,66	0,19	1,46	1,05	0,48	268,83	39,13	300,10	1,68	409,72	27,93	0,07	0,02				
Ужин																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	70	1,00	2,10	5,60	45,40	0,02	7,80	0,36	1,06	0,00	0,03	29,27	12,92	21,62	0,82	148,50	2,35	0,01	0,00	41	2008		
ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/0/30	21,80	18,80	34,30	396,70	0,07	0,32	0,10	2,11	0,21	0,31	228,25	30,47	257,21	0,65	248,96	3,38	0,03	0,02	225	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,10	24,70	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	11,11	4,23	4,45	0,44	15,68	0,00	0,00	0,00	431	2008		
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,60	1,10	10,30	60,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	450	24,40	22,00	56,20	527,00	0,11	8,14	0,46	3,17	0,21	0,35	268,63	47,62	283,28	2,20	413,14	5,73	0,04	0,02				
Всего за день:		92,70	77,30	230,80	2 021,70	0,96	140,40	5,26	13,04	1,58	1,45	#####	358,47	#####	13,83	#####	72,32	0,20	0,04				

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,40	7,60	26,80	196,90	0,06	0,54	0,04	0,77	0,09	0,13	116,29	16,47	95,11	0,34	185,10	9,32	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,20	2,50	13,80	91,40	0,04	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	111,15	15,54	82,50	0,23	163,17	9,36	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	20	1,60	0,20	9,80	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	404	15,20	18,10	50,80	427,10	0,15	1,08	0,19	1,67	1,04	0,40	252,45	43,16	265,72	1,89	432,42	27,45	0,02	0,01		
II Завтрак																					
НАПИТОК ПИМОННЫЙ	100	0,10	0,00	5,30	24,30	0,01	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	9,83	2,58	2,97	0,14	24,92	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	100	0,10	0,00	5,30	24,30	0,01	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	9,83	2,58	2,97	0,14	24,92	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	180	6,90	6,90	13,50	147,00	0,07	4,59	0,22	1,31	0,00	0,08	29,60	24,86	99,82	1,40	420,64	5,45	0,04	0,00	96	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	170	17,10	17,00	12,10	270,90	0,07	20,68	0,00	2,49	0,00	0,11	65,06	36,11	172,09	3,00	504,14	9,71	0,06	0,00	298	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,50	3,40	3,60	47,80	0,01	1,96	0,13	1,50	0,00	0,01	8,08	5,06	8,37	0,18	51,41	0,72	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	23,90	95,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,03	1,90	5,58	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	650	29,60	28,10	83,30	709,30	0,22	27,23	0,35	5,70	0,00	0,22	130,88	92,50	357,68	5,99	#####	15,88	0,10	0,00		
Полдник																					
КЕФИР	180	5,40	0,20	7,20	55,80	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,80	27,00	176,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,60	1,10	10,30	60,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТ	70	0,30	0,30	6,70	31,90	0,02	2,80	0,00	0,44	0,00	0,01	10,08	5,04	6,93	1,39	194,60	1,40	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	270	7,20	1,60	24,20	147,90	0,11	4,60	0,00	0,44	0,00	0,01	236,88	32,04	183,33	1,68	194,60	1,40	0,01	0,00		
Ужин																					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	15,20	6,00	1,60	139,80	0,18	12,29	5,37	2,41	0,00	1,32	13,77	15,34	224,99	5,01	282,09	6,04	0,16	0,02	255	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,60	2,30	2,10	38,80	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	13,13	1,52	9,46	0,05	19,99	1,44	0,00	0,00	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,00	3,40	32,20	179,50	0,06	0,00	0,02	1,07	0,05	0,02	23,44	9,46	38,15	0,89	59,27	0,71	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	6,30	27,60	0,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,01	13,52	5,02	6,23	0,52	30,29	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	450	23,00	12,10	53,70	443,30	0,28	13,77	5,41	3,48	0,05	1,38	71,69	44,03	319,33	7,52	462,14	8,19	0,17	0,03		
Всего за день:		75,10	59,90	217,20	1 752,00	0,77	49,08	5,95	11,29	1,09	2,01	701,73	214,31	#####	17,22	#####	52,92	0,30	0,04		

4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	14	2011
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	190	5,00	6,90	26,90	190,00	0,05	0,55	6,56	0,28	0,08	0,12	116,08	36,71	84,04	0,70	156,43	9,58	0,00	0,00	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,50	3,00	14,30	98,60	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,13	123,83	17,28	89,55	0,28	184,91	10,53	0,00	0,00	382	2011
БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	404	10,90	13,50	55,90	389,90	0,13	1,16	6,61	0,37	0,14	0,27	247,29	64,19	201,05	1,59	382,74	21,19	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,80	4,10	4,90	59,70	0,01	7,70	0,14	1,75	0,00	0,02	23,06	8,54	15,61	0,45	91,83	1,61	0,00	0,00	45	2011
СУП РЫБНЫЙ	180	10,10	2,50	17,20	132,10	0,13	6,39	0,15	1,53	0,00	0,08	33,82	38,37	154,93	1,22	621,22	72,00	0,02	0,00	106	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	13,90	15,60	3,80	215,80	0,05	1,52	0,16	1,78	0,00	0,10	25,33	19,96	127,75	1,89	325,43	7,24	0,03	0,00	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,90	5,30	22,20	155,80	0,13	0,00	0,02	2,77	0,08	0,08	15,34	73,04	108,85	2,56	153,13	1,32	0,01	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	7,20	30,80	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	0,01	11,39	3,51	2,48	0,50	70,22	0,50	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	35,50	28,40	89,30	761,40	0,41	16,61	0,47	8,39	0,08	0,32	127,66	172,22	494,94	8,38	#####	82,67	0,06	0,00		
Полдник																					
РЯЖЕНКА	180	5,20	4,50	7,60	97,20	0,04	1,44	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	435	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОФЕЛЕМ	70	5,80	5,30	29,30	187,90	0,08	2,22	0,05	0,75	0,26	0,09	36,60	14,10	73,68	0,84	233,75	5,54	0,02	0,01	451	2008
Итого за прием пищи:	250	11,10	9,80	36,80	285,10	0,12	3,66	0,10	0,75	0,26	0,32	259,80	39,30	239,28	1,02	496,55	21,74	0,02	0,01		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ И ПЕЧЕНЬЕМ	220	23,50	19,00	45,30	452,40	0,11	0,94	0,69	0,58	0,25	0,30	202,10	41,66	267,83	1,71	284,92	6,02	0,04	0,02	154	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №331	30	0,60	2,20	7,90	60,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	12,50	1,45	8,98	0,05	19,08	1,35	0,00	0,00	331	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,10	24,70	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	11,11	4,23	4,45	0,44	15,68	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	450	24,30	21,10	59,20	537,10	0,11	0,98	0,71	0,58	0,25	0,32	225,71	47,34	281,26	2,20	319,68	7,37	0,04	0,02		
Всего за день:		82,80	73,00	260,30	2 065,60	0,77	26,41	7,89	10,09	0,73	1,23	874,46	331,05	#####	15,99	#####	132,97	0,12	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,80	3,50	0,00	43,70	0,00	0,08	0,04	0,04	0,00	0,04	105,60	4,20	60,00	0,12	10,56	0,00	0,00	0,00	15	2011
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	4,80	7,70	26,60	195,50	0,00	0,48	0,00	0,19	0,00	0,00	107,06	24,38	109,54	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,50	2,80	15,40	102,10	0,04	0,61	0,02	0,00	0,00	0,13	124,80	17,07	91,86	0,25	182,20	10,53	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	20	1,60	0,20	9,80	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	406	12,70	17,60	51,80	418,70	0,07	1,17	0,09	0,32	0,06	0,18	342,54	52,45	279,96	1,16	220,56	11,25	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	180	4,70	4,30	8,50	93,90	0,06	8,06	3,75	0,95	0,00	0,06	35,56	34,12	42,03	0,99	289,54	3,58	0,01	0,00	99	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,70	11,90	10,40	192,30	0,07	1,02	4,93	1,63	0,09	0,02	28,90	77,80	40,15	0,68	47,12	1,61	0,00	0,00	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,90	5,80	20,00	143,90	0,12	9,71	0,03	0,25	0,09	0,10	41,11	28,17	79,46	1,16	712,81	7,85	0,04	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,80	27,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,06	1,54	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	630	21,20	22,70	74,90	601,70	0,32	18,79	8,71	3,13	0,18	0,21	129,28	167,46	239,13	4,50	#####	13,04	0,05	0,00		
Полдник																					
ИОГУРТ	180	9,00	5,80	15,30	156,60	0,05	1,08	0,05	0,00	0,00	0,27	214,20	25,20	172,80	0,18	252,00	16,20	0,04	0,00		2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	2,30	1,70	15,50	90,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
Итого за прием пищи:	250	16,30	11,90	31,10	308,10	0,10	1,08	0,15	0,81	0,89	0,42	234,13	29,55	242,35	1,52	308,35	24,25	0,06	0,01		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	90	0,90	2,30	9,50	63,40	0,03	2,47	1,13	1,45	0,00	0,04	30,84	21,76	31,36	1,17	206,13	3,50	0,03	0,00	40	2012
ОЛАДЬИ С ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ	150	9,40	10,30	50,40	331,60	0,09	0,32	0,03	3,27	0,13	0,12	79,25	17,32	107,74	0,82	181,34	7,78	0,01	0,02	444	2008
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ №337	30	0,10	0,10	10,60	44,00	0,01	0,80	0,00	0,13	0,00	0,00	3,05	1,44	1,99	0,40	55,92	0,40	0,00	0,00	337/1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	6,30	27,60	0,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,01	13,52	5,02	6,23	0,52	30,29	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	450	10,50	12,70	76,80	466,50	0,13	5,05	1,16	4,85	0,13	0,17	126,66	45,54	147,32	2,91	473,68	11,68	0,04	0,02		
Всего за день:		61,70	65,10	253,80	1 887,10	0,62	30,09	10,11	9,11	1,26	0,98	846,61	303,00	922,76	12,89	#####	60,22	0,15	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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	190	7,00	6,70	35,30	229,50	0,12	0,46	0,03	0,11	0,08	0,13	110,27	32,39	158,56	1,67	221,99	7,94	0,00	0,03	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,50	3,00	14,30	98,60	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,13	123,93	17,28	89,55	0,28	184,91	10,53	0,00	0,00	382	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	12,70	12,60	71,90	453,20	0,17	1,07	0,05	0,11	0,08	0,28	242,90	55,67	275,11	2,58	439,90	18,47	0,00	0,03		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	180	9,50	7,10	9,80	141,60	0,09	4,75	6,21	0,65	0,58	0,13	28,46	45,40	83,46	1,60	369,05	8,28	0,03	0,01	92	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (оленина)	70	12,80	9,60	5,80	161,00	0,13	0,28	3,61	2,14	0,09	0,02	14,68	98,07	30,02	1,57	17,97	1,01	0,00	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,10	4,90	9,80	97,30	0,04	27,36	0,33	1,65	0,03	0,06	76,04	28,48	55,96	1,61	333,39	5,58	0,02	0,00	321	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	7,20	30,80	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	0,01	11,39	3,51	2,48	0,50	70,22	0,50	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	650	30,40	22,50	62,00	575,30	0,34	33,39	10,15	4,90	0,70	0,25	147,22	201,29	249,41	6,95	884,63	15,37	0,05	0,01		
Полдник																					
РЯЖЕНКА	180	5,20	4,50	7,60	97,20	0,04	1,44	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	435	2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	2,30	1,70	15,50	90,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
Итого за прием пищи:	250	12,50	10,70	23,30	248,70	0,09	1,44	0,15	0,81	0,89	0,38	243,13	29,55	235,15	1,52	319,15	24,25	0,02	0,01		
Ужин																					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,60	0,00	3,40	16,30	0,01	1,60	0,00	0,06	0,00	0,02	14,98	8,02	15,82	0,51	115,25	2,80	0,01	0,00	140	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	15,10	7,90	6,50	157,20	0,07	0,70	0,04	2,33	0,16	0,08	28,07	29,50	192,68	0,66	334,42	122,56	0,00	0,00	239	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,40	6,60	23,10	165,90	0,14	11,20	0,05	0,29	0,10	0,13	47,62	32,54	91,76	1,33	822,77	9,06	0,04	0,00	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	6,30	27,60	0,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,01	13,52	5,02	6,23	0,52	30,29	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	470	21,20	15,00	50,80	424,70	0,26	14,96	0,09	2,68	0,26	0,26	112,02	87,77	346,99	4,07	#####	134,42	0,05	0,00		
Всего за день:		77,80	60,90	227,20	1 793,90	0,86	54,86	10,44	8,50	1,93	1,17	759,17	382,28	#####	17,92	#####	192,51	0,12	0,05		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	14	2011		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,80	3,50	0,00	43,70	0,00	0,08	0,04	0,04	0,00	0,04	105,60	4,20	60,00	0,12	10,56	0,00	0,00	0,00	15	2011		
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	5,10	6,80	24,50	179,90	0,10	0,47	0,03	0,70	0,08	0,12	102,61	27,63	113,43	0,71	180,23	9,12	0,01	0,00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,50	2,80	15,40	102,10	0,04	0,61	0,02	0,00	0,00	0,13	124,80	17,07	91,86	0,25	182,20	10,53	0,00	0,00	379	2011		
БАТОН	20	1,60	0,20	9,80	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	406	13,00	16,70	49,80	403,20	0,17	1,16	0,12	0,83	0,14	0,30	338,09	55,70	283,85	1,49	400,79	20,37	0,01	0,00				
II Завтрак																							
БАНАН	100	1,50	0,50	13,90	96,00	0,05	10,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	13,90	96,00	0,05	10,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	6,60	6,90	10,90	133,90	0,06	5,34	0,15	1,06	0,00	0,08	34,33	25,62	86,03	1,57	464,70	7,61	0,04	0,00	81	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,80	14,20	23,10	267,80	0,15	12,10	0,51	2,10	0,05	0,15	34,44	45,93	159,99	2,60	970,99	11,60	0,07	0,00	259	2011		
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	23,90	95,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,03	1,90	5,58	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	411	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	620	24,00	21,90	91,90	664,60	0,29	17,44	0,66	3,56	0,05	0,26	99,52	102,25	336,92	5,93	#####	19,21	0,11	0,00				
Полдник																							
ЙОГУРТ	180	9,00	5,80	15,30	156,60	0,05	1,08	0,05	0,00	0,00	0,27	214,20	25,20	172,80	0,18	252,00	16,20	0,04	0,00		2008		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	70	6,40	7,70	27,10	203,90	0,07	8,20	0,05	2,08	0,30	0,10	55,41	15,37	76,13	1,05	173,14	6,05	0,01	0,01	451	2008		
Итого за прием пищи:	250	15,40	13,50	42,40	360,50	0,12	9,28	0,10	2,08	0,30	0,37	269,61	40,57	248,93	1,23	425,14	22,25	0,05	0,01				
Ужин																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	70	0,90	2,10	7,00	51,20	0,04	3,39	1,69	1,31	0,00	0,05	34,58	25,73	37,28	0,68	135,47	3,39	0,04	0,00	62	2011		
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/0/30	23,00	17,70	37,90	415,60	0,09	0,23	0,10	0,83	0,26	0,26	170,15	26,90	231,75	0,94	197,83	3,88	0,02	0,02	217	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,10	24,70	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	11,11	4,23	4,45	0,44	15,68	0,00	0,00	0,00	431	2008		
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,60	1,10	10,30	60,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	450	25,50	20,90	61,30	551,60	0,15	3,64	1,79	2,14	0,26	0,32	215,84	56,86	273,48	2,35	348,98	7,27	0,06	0,02				
Всего за день:		79,40	73,50	259,20	2 075,80	0,78	41,52	2,72	8,61	0,75	1,25	931,06	297,38	#####	11,60	#####	69,10	0,23	0,03				

8 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,50	3,00	14,30	98,60	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,13	123,83	17,28	89,55	0,28	184,91	10,53	0,00	0,00	382	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	4,90	6,50	24,00	174,50	0,08	0,47	0,03	0,11	0,08	0,13	114,23	21,39	139,03	0,51	181,88	8,17	0,02	0,01	184	2008
БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	404	10,80	13,10	53,00	374,50	0,16	1,08	0,08	0,20	0,14	0,28	245,44	48,87	256,04	1,40	408,19	19,78	0,02	0,01		
II Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	6,90	5,70	16,90	146,00	0,05	2,16	4,50	0,25	0,16	0,05	25,92	32,80	44,96	0,92	178,98	2,87	0,01	0,01	113	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	170	9,40	7,90	18,20	189,70	0,12	23,64	4,69	1,14	0,06	0,09	70,80	97,70	90,11	2,17	597,84	7,68	0,05	0,00	309	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	7,20	30,80	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	0,01	11,39	3,51	2,48	0,50	70,22	0,50	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	600	21,40	14,40	72,40	514,50	0,25	26,80	9,19	1,95	0,22	0,17	124,22	158,58	209,37	5,00	917,54	11,05	0,06	0,01		
Полдник																					
КЕФИР	180	5,40	0,20	7,20	55,80	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,80	27,00	176,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	2,30	1,70	15,50	90,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
Итого за прием пищи:	250	12,70	6,40	23,00	207,30	0,12	1,80	0,10	0,81	0,89	0,15	246,73	31,35	245,95	1,34	56,35	8,05	0,02	0,01		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	0,80	2,60	1,90	33,70	0,03	2,05	0,00	1,28	0,00	0,02	10,06	7,42	22,25	0,42	64,36	1,02	0,01	0,00	10	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,20	10,50	7,50	201,50	0,18	10,18	4,71	4,07	0,18	1,18	15,00	14,12	214,29	4,54	243,87	6,69	0,14	0,02	282	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,90	5,80	20,00	143,90	0,12	9,71	0,03	0,25	0,09	0,10	41,11	28,17	79,46	1,16	712,81	7,85	0,04	0,00	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,10	24,70	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	11,11	4,23	4,45	0,44	15,68	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	480	20,90	19,20	47,00	461,40	0,37	21,96	4,74	5,60	0,27	1,33	85,11	66,63	360,95	7,61	#####	15,56	0,19	0,02		
Всего за день:		66,80	53,20	215,60	1 643,70	0,92	55,64	14,11	8,56	1,52	1,95	715,50	313,43	#####	18,15	#####	56,44	0,29	0,05		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,90	3,50	0,00	43,70	0,00	0,08	0,04	0,04	0,00	0,04	105,60	4,20	60,00	0,12	10,56	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	190	5,20	6,90	21,20	167,60	0,10	0,46	0,03	1,57	0,08	0,13	98,57	50,11	123,60	1,48	213,50	8,67	0,01	0,00	0,00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,50	2,80	15,40	102,10	0,04	0,61	0,02	0,00	0,00	0,13	124,80	17,07	91,86	0,25	182,20	10,53	0,00	0,00	379	2011		
БАТОН	20	1,60	0,20	9,80	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	406	13,10	16,70	46,40	390,80	0,17	1,15	0,12	1,70	0,14	0,31	334,05	78,18	294,02	2,26	434,06	19,92	0,01	0,00				
II Завтрак																							
НАПИТОК ПИМОННЫЙ	100	0,10	0,00	5,30	24,30	0,01	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	9,83	2,58	2,97	0,14	24,92	0,00	0,00	0,00	436	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,10	0,00	5,30	24,30	0,01	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	9,83	2,58	2,97	0,14	24,92	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	9,20	6,20	14,40	150,40	0,15	3,35	0,18	2,49	0,00	0,09	31,70	30,05	99,54	2,06	438,30	5,17	0,03	0,00	102	2011		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,70	11,90	10,40	192,30	0,07	1,02	4,93	1,63	0,09	0,02	28,90	77,80	40,15	0,68	47,12	1,61	0,00	0,00	294	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,90	5,80	20,00	143,90	0,12	9,71	0,03	0,25	0,09	0,10	41,11	28,17	79,46	1,16	712,81	7,85	0,04	0,00	312	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,80	27,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,06	1,54	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	402	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	640	26,50	24,80	85,50	680,90	0,42	14,08	5,14	4,77	0,18	0,24	127,49	166,36	304,47	5,66	#####	14,63	0,07	0,00				
Полдник																							
РЯЖЕНКА	180	5,20	4,50	7,60	97,20	0,04	1,44	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	435	2008		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ПЕЧЕНЬЮ	70	13,30	6,10	26,00	221,60	0,16	6,52	2,85	1,33	0,24	0,76	41,76	16,61	178,21	3,21	231,77	7,36	0,09	0,03	451	2008		
Итого за прием пищи:	250	18,50	10,60	33,60	318,80	0,20	7,96	2,90	1,33	0,24	0,99	264,96	41,81	343,81	3,39	494,57	23,56	0,09	0,03				
Ужин																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	70	1,00	2,10	5,60	45,40	0,02	7,80	0,36	1,06	0,00	0,03	29,27	12,92	21,62	0,82	148,50	2,35	0,01	0,00	41	2008		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/0/30	22,50	17,40	38,30	403,40	0,08	0,32	0,09	1,78	0,20	0,31	231,23	31,55	262,58	0,73	256,97	3,47	0,03	0,02	219	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	6,30	27,60	0,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,01	13,52	5,02	6,23	0,52	30,29	0,00	0,00	0,00	431	2008		
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	1,60	1,10	10,30	60,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	430	25,20	20,60	60,50	536,60	0,12	9,58	0,45	2,84	0,20	0,35	274,02	49,49	290,43	2,36	435,76	5,82	0,04	0,02				
Всего за день:		83,40	72,80	231,30	1 951,30	0,92	35,17	8,61	10,64	0,76	1,89	#####	338,42	#####	13,81	#####	63,93	0,21	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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	14	2011		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,80	3,50	0,00	43,70	0,00	0,08	0,04	0,04	0,00	0,04	105,60	4,20	60,00	0,12	10,56	0,00	0,00	15	2011			
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,40	7,60	26,80	196,90	0,06	0,54	0,04	0,77	0,09	0,13	116,29	16,47	95,11	0,34	185,10	9,32	0,00	0,00	189	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,10	2,60	12,70	87,70	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	110,06	15,36	79,60	0,24	164,37	9,36	0,00	0,00	382	2011		
БАТОН	20	1,60	0,20	9,80	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	376	13,00	17,20	49,30	405,80	0,12	1,16	0,13	0,90	0,15	0,29	337,03	42,83	253,27	1,11	387,83	19,40	0,00	0,00				
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,00	91,20	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011		
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,80	19,00	91,20	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00				
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,00	4,50	3,90	59,50	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	180	5,40	4,30	8,90	98,50	0,06	8,97	4,49	0,18	0,03	0,05	30,02	36,67	42,24	1,09	316,41	3,93	0,01	0,00	88	2011		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	13,10	15,90	3,80	214,70	0,04	1,36	0,16	2,17	0,00	0,09	23,93	18,74	119,27	1,76	304,32	6,80	0,03	0,00	246	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,00	4,30	32,20	187,50	0,06	0,00	0,02	1,09	0,07	0,02	21,89	9,37	37,98	0,88	59,38	0,71	0,01	0,01	309	2011		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	7,20	30,80	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	0,01	11,39	3,51	2,48	0,50	70,22	0,50	0,00	0,00	396	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	680	28,80	29,70	81,40	716,40	0,24	14,83	4,77	3,90	0,10	0,22	121,77	97,39	284,46	5,90	978,33	11,94	0,05	0,01				
Полдник																							
ИОГУРТ	180	9,00	5,80	15,30	156,60	0,05	1,08	0,05	0,00	0,00	0,27	214,20	25,20	172,80	0,18	252,00	16,20	0,04	0,00		2008		
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	2,30	1,70	15,50	90,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011		
Итого за прием пищи:	250	16,30	11,90	31,10	308,10	0,10	1,08	0,15	0,81	0,89	0,42	234,13	29,55	242,35	1,52	308,35	24,25	0,06	0,01				
Ужин																							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70	7,90	14,90	1,00	170,20	0,02	1,62	0,01	4,99	0,00	0,06	40,39	20,00	130,65	0,63	120,09	0,38	0,17	0,02	76	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,40	6,60	23,10	165,90	0,14	11,20	0,05	0,29	0,10	0,13	43,32	32,28	90,89	1,30	822,65	9,06	0,04	0,00	312	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,10	24,70	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	11,11	4,23	4,45	0,44	15,68	0,00	0,00	0,00	431	2008		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	450	13,40	21,90	41,70	418,40	0,20	12,84	0,06	5,28	0,10	0,22	102,65	69,20	266,49	3,42	#####	9,44	0,21	0,02				
Всего за день:			72,20	81,50	222,50	1 939,90	0,71	37,91	5,12	12,15	1,24	1,18	824,38	253,37	#####	15,91	#####	69,03	0,34	0,04			

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	763,90	672,00	2 323,70	18 765,30	8,11	504,73	75,54	102,82	11,92	14,20	8 490,57	3 090,23	11 356,98	150,56	26 893,59	1 005,13	2,13	0,38	
Среднее значение за период	76,40	67,20	232,40	1 876,50	0,81	50,47	7,55	10,28	1,19	1,42	849,06	309,02	1 135,70	15,06	2 689,36	100,51	0,21	0,04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,30	32,20	51,50																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7	401	160	645	254	454