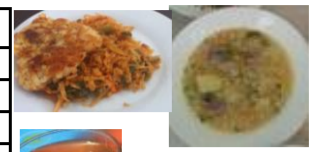


1 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,0	8,1	27,9	205,2	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	112,40	25,60	115,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	132,00	5,50	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	575	12,8	21,8	76,4	550,9	0,01	4,50	0,12	0,00	0,00	275,30	56,00	252,50	4,95	65,90	1,10	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,3	10,1	6,8	122,8	0,00	2,90	0,60	0,00	0,00	32,10	21,00	36,40	1,00	221,20	5,40	0,00	0,00	24	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	91	2008	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ В СОУСЕ	100	16,4	26,5	0,1	303,9	0,10	0,00	0,00	0,20	0,10	10,20	16,00	140,50	2,00	293,20	7,30	0,10	0,00	267	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	15,1	114,2	0,10	31,90	0,10	0,10	0,10	84,00	28,70	58,20	1,70	369,60	6,00	0,00	0,00	346	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	800	24,8	41,2	65,0	730,1	0,20	34,80	0,70	0,30	0,20	145,30	81,20	277,70	6,10	951,10	19,80	0,10	0,00			
Всего за день:		37,6	63,0	141,4	1 281,0	0,21	39,30	0,82	0,30	0,20	420,60	137,20	530,20	11,05	#####	20,90	0,10	0,00			



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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ВЕРМЕШЕЛЬ В МОЛОКЕ	200	2,8	3,7	5,9	68,9	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	109,60	12,20	73,10	0,10	146,70	9,00	0,00	0,00	120	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	25,00	0,00	0,00	0,00	377	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	0,00	0,00	0,00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	13,2	1,8	84,8	407,9	0,40	0,00	0,00	0,00	0,20	36,00	38,00	174,00	8,00	272,00	11,20	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	762	19,0	14,3	131,2	731,4	0,40	6,60	0,07	0,00	0,30	185,90	76,70	295,40	11,20	482,40	20,20	0,00				
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,2	9,8	6,4	119,1	0,00	10,40	0,30	0,00	0,00	31,20	13,20	23,40	0,70	133,70	2,50	0,00	39	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ (Вариант 1)	200	4,8	3,4	14,0	105,8	0,12	4,50	0,16	0,00	0,00	37,50	28,50	104,25	1,43	0,00	0,00	0,00	99	2008		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,1	17,5	3,4	232,0	0,00	0,70	0,20	0,00	0,10	26,80	21,20	138,30	2,10	312,60	6,90	0,00	246	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,9	38,6	250,7	0,21	0,00	0,03	0,00	0,00	18,40	135,70	202,40	4,60	0,00	0,00	0,00	181	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	0,10	19,30	4,90	3,10	0,50	11,20	0,00	0,00	388	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	800	33,9	38,3	114,8	951,9	0,33	103,60	0,89	0,00	0,20	143,70	217,20	514,05	10,73	523,40	10,50	0,00				
Всего за день:		52,9	52,6	246,0	1 683,3	0,73	110,20	0,96	0,00	0,50	329,60	293,90	809,45	21,93	#####	30,70	0,00				



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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	14,6	12,1	15,5	232,3	0,00	0,20	0,10	0,10	0,10	113,40	16,00	148,20	0,40	105,50	1,30	0,00	0,00	225	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	132,00	5,50	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,30	9,00	0,00	0,00	382	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	475	26,5	28,5	71,8	657,7	0,01	60,70	0,22	0,10	0,20	402,40	75,70	386,40	3,15	575,70	13,40	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	21,90	13,30	40,00	1,00	134,00	2,90	0,00	0,00	20	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (Вариант 1)	200	4,2	7,1	6,5	110,4	0,00	8,90	0,20	0,00	0,00	40,80	18,10	56,40	1,10	278,60	4,70	0,00	0,00	63	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,0	8,7	15,0	188,6	0,10	0,30	0,00	0,00	0,00	23,40	29,40	167,40	1,20	274,10	89,10	0,00	0,00	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	800	24,7	27,7	96,0	731,8	0,24	23,70	0,24	0,00	0,00	155,20	105,40	395,70	5,80	753,50	97,80	0,00	0,00			
Всего за день:		51,2	56,2	167,8	1 389,5	0,25	84,40	0,46	0,10	0,20	557,60	181,10	782,10	8,95	111,20	0,00	0,00				



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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг			Se, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (Вариант 1)	200	16,6	17,3	35,3	365,8	0,00	0,80	0,50	0,20	0,20	182,40	34,90	210,00	1,00	253,60	8,10	0,00	0,00	224	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	111,50	19,10	87,90	0,50	169,70	9,00	0,00	0,00	379	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	132,00	5,50	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	154,80	0,00	0,10	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	575	27,9	33,1	93,2	787,3	0,11	39,30	0,62	0,20	0,30	472,40	84,20	434,50	3,15	644,00	18,20	0,10	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	3,4	75,6	0,00	24,90	0,20	0,00	0,00	33,10	18,50	24,80	0,90	268,40	1,40	0,00	0,00	23	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (Вариант 1)	250/12/10	5,7	9,6	12,4	163,2	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	54,80	27,30	80,30	1,70	407,40	8,00	0,00	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Вариант 1)	100	15,0	5,4	6,7	133,8	0,10	1,00	0,40	0,30	0,10	46,30	32,40	193,50	1,00	363,00	112,20	0,00	0,00	241	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	150,1	0,20	12,00	0,00	0,10	0,10	23,20	32,40	80,10	1,40	853,20	7,60	0,00	0,00	310	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	872	29,3	26,5	89,1	726,7	0,30	49,90	0,80	0,40	0,20	181,90	132,30	435,30	9,20	#####	130,30	0,00	0,00		
Всего за день:		57,2	59,6	182,3	1 514,0	0,41	89,20	1,42	0,60	0,50	654,30	216,50	869,80	12,35	#####	148,50	0,10	0,00		



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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Мg, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (Вариант 1)	100	16,7	16,5	8,7	250,0	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	11,50	20,50	142,00	2,20	301,00	6,10	0,10	0,00	272	2008		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0,00	0,05	0,00	0,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,30	9,00	0,00	0,00	382	2011		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011		
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	750	32,4	30,4	106,2	835,1	0,12	5,60	0,05	0,10	0,50	330,90	108,90	493,60	7,10	793,20	16,20	0,10	0,00				
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	0,3	22,0	0,10	25,10	0,20	0,00	0,00	14,10	20,10	26,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,1	2,2	16,0	96,8	0,09	6,40	0,16	0,00	0,00	18,40	20,00	51,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008		
ПУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,1	17,5	3,4	232,0	0,00	0,70	0,20	0,00	0,10	26,80	21,20	138,30	2,10	312,60	6,90	0,00	0,00	246	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	206,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	36,70	13,10	51,50	1,30	78,90	1,00	0,00	0,00	202,1	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00	394	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	10,50	47,90	2,20	74,80	3,10	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	865	32,1	21,6	128,3	851,6	0,39	33,80	0,56	0,00	0,10	126,00	99,20	344,20	8,80	617,40	11,80	0,00	0,00				
Всего за день:		64,5	52,0	234,5	1 686,7	0,51	39,40	0,61	0,10	0,60	456,90	208,10	837,80	15,90	#####	28,00	0,10	0,00				



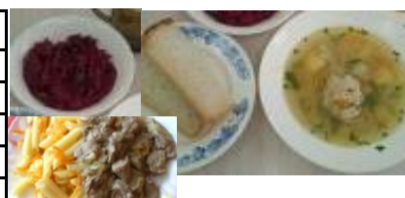
6 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,2	10,0	26,8	224,0	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	154,40	28,20	139,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,1	0,1	7,5	35,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,00	12,60	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	1	2008	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	575	11,9	10,8	93,9	527,3	0,11	62,80	0,00	0,00	0,00	207,40	61,90	225,60	2,90	282,30	3,10	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	18,2	4,0	19,2	186,7	0,10	10,10	0,20	0,20	0,10	65,10	58,30	270,30	2,10	999,60	140,10	0,00	0,00	106	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,3	23,4	32,6	409,6	0,22	19,20	0,03	0,00	0,00	28,80	56,00	209,60	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	39,1	27,8	94,8	785,5	0,32	29,30	0,23	0,20	0,10	112,90	129,80	522,50	6,70	#####	141,20	0,00	0,00			
Всего за день:		51,0	38,6	188,7	1 312,8	0,43	92,10	0,23	0,20	0,10	320,30	191,70	748,10	9,60	#####	144,30	0,00	0,00			



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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	10,0	9,2	4,7	138,3	0,03	1,33	0,00	0,00	0,00	6,65	13,30	95,76	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	285	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,5	8,1	13,8	142,8	0,00	10,10	0,80	0,00	0,00	48,40	30,90	63,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	350	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,5	0,0	15,1	102,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	119,80	20,20	84,60	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	132,00	5,50	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	555	25,2	30,4	57,2	625,1	0,04	12,03	0,92	0,00	0,00	318,35	83,60	362,96	5,98	65,90	1,10	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	0,00	4,40	0,00	0,00	0,00	28,50	17,60	37,20	1,10	224,00	4,50	0,00	0,00	55	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	18,2	4,0	19,2	186,7	0,10	10,10	0,20	0,20	0,10	65,10	58,30	270,30	2,10	999,60	140,10	0,00	0,00	106	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	10,8	3,5	189,1	0,10	10,20	4,60	0,00	1,10	20,30	13,50	199,90	4,30	239,60	6,10	0,20	0,00	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	30,9	188,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	3,88	6,79	34,92	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	10,50	47,90	2,20	74,80	3,10	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	885	45,6	26,5	117,8	926,7	0,36	28,70	4,80	0,20	1,20	148,58	124,59	629,42	13,88	#####	153,80	0,20	0,00			
Всего за день:		70,8	56,9	175,1	1 551,8	0,40	40,73	5,72	0,20	1,20	466,93	208,19	992,38	19,86	#####	154,90	0,20	0,00			



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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	4,8	19,0	138,3	0,10	0,60	0,00	0,00	0,10	139,50	22,40	111,60	0,30	198,40	11,60	0,00	0,00	121	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	132,00	5,50	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	625	13,5	18,6	78,7	535,6	0,11	10,60	0,12	0,00	0,20	296,00	87,60	267,20	3,45	612,30	12,70	0,00				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	21,90	13,30	40,00	1,00	134,00	2,90	0,00	0,00	20	2011	
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	8,8	13,2	155,6	0,00	6,60	0,20	0,00	0,00	51,10	31,40	86,60	1,90	514,20	9,10	0,00	0,00	99	2011	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,8	24,2	6,0	327,9	0,20	12,00	5,80	0,20	1,40	10,50	15,60	241,80	5,60	273,40	6,50	0,20	0,00	282	2011	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	850	31,3	44,3	102,1	960,5	0,23	32,10	6,03	0,20	1,40	119,00	108,00	503,00	13,30	987,50	19,60	0,20				
Всего за день:		44,8	62,9	180,8	1 496,1	0,34	42,70	6,15	0,20	1,60	415,00	195,60	770,20	16,75	#####	32,30	0,20				



9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,5	0,08	1,29	0,05	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	111,50	19,10	87,90	0,50	169,70	9,00	0,00	379	2011		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	132,00	5,50	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	14	2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	2008	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	575	16,8	24,0	86,9	630,4	0,09	5,79	0,17	0,00	0,10	406,14	64,85	330,92	5,34	235,60	10,10	0,00				
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,3	7,7	82,6	0,00	2,80	1,00	0,00	0,00	30,50	21,20	30,60	1,30	225,50	3,60	0,00	40	2012		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,1	10,3	95,0	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	38,80	20,20	43,70	1,10	246,40	3,30	0,00	98	2011		
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	23,9	23,7	8,1	341,9	0,10	21,93	0,13	0,00	0,00	58,05	42,57	230,81	3,87	0,00	0,00	0,00	262	2008		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,1	0,1	20,9	84,3	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	10,80	2,90	1,50	0,30	42,90	0,30	0,00	348	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	2008	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	800	30,3	34,6	70,6	715,6	0,10	33,33	1,33	0,00	0,00	148,65	100,57	349,31	7,97	580,70	8,30	0,00				
Всего за день:		47,1	58,6	157,5	1 346,0	0,19	39,12	1,50	0,00	0,10	554,79	165,42	680,23	13,31	816,30	18,40	0,00				



10 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг				
Завтрак																						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,5	14,2	14,8	234,1	0,20	6,40	0,02	0,20	0,10	42,20	34,80	175,90	1,12	655,60	89,00	0,00	0,00	235	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,30	9,00	0,00	0,00	382	2011		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008			
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	560	20,9	26,1	71,1	605,0	0,20	66,90	0,09	0,20	0,20	199,20	89,00	339,10	3,72	#####	101,10	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,2	5,1	10,7	93,5	0,00	10,30	0,30	0,00	0,00	36,00	14,70	25,20	1,20	194,30	2,80	0,00	0,00	41	2008		
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,6	3,4	11,4	87,2	0,08	9,60	0,16	0,00	0,00	27,20	22,40	52,80	0,88	0,00	0,00	0,00	90	2008			
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,8	23,8	33,7	439,2	0,10	0,50	0,20	0,00	0,10	35,80	45,70	235,20	3,10	431,20	9,30	0,10	0,00	244	2011		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	442	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	750	31,2	32,9	98,6	823,7	0,18	24,40	0,66	0,00	0,10	123,50	104,50	369,80	9,38	691,40	13,20	0,10	0,00				
Всего за день:		52,1	59,0	169,8	1 428,7	0,38	91,30	0,75	0,20	0,30	322,70	193,50	708,90	13,10	#####	114,30	0,10	0,00				



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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	529,0	559,2	1 843,8	14 689,8	3,85	668,45	18,62	1,90	5,30	4 498,72	1 991,21	7 729,16	142,80	14 589,40	803,50	0,80	0,00
Среднее значение за период	52,9	55,9	184,4	1 469,0	0,39	66,85	1,86	0,20	0,50	449,87	199,12	772,92	14,28	1 458,90	80,40	0,10	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	34,3	51,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше (Льгота)	603	812







1

2