

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ	100	1,1	5,1	3,0	64,2	0,00	0,30	5,81	0,03	0,02	0,00	0,00	24,45	31,87	14,67	0,68	146,90	0,45	0,00	0,00	21	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,6	22,5	35,7	427,3	76,80	34,00	1,97	0,09	0,15	0,29	0,00	25,86	219,87	44,06	2,10	314,71	7,22	0,03	0,14	291	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,10	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,00	0,00	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
Итого за прием пищи:	662	25,3	28,2	78,1	672,7	76,80	47,60	46,88	0,26	0,25	0,30	0,00	105,77	308,62	81,90	4,91	695,73	9,91	0,03	0,29		
Обед																						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И КУКУРУЗОЙ КОНСЕР	100	2,7	7,1	9,7	113,8	45,60	7,00	6,39	0,08	0,08	0,64	0,18	23,98	60,68	22,84	0,94	322,27	5,00	0,00	0,03	40	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ , КУРИЦЕЙ	200	4,8	7,8	10,3	131,3	17,80	2,50	7,13	0,05	0,07	0,20	0,00	43,31	66,66	23,31	1,27	334,91	6,13	0,00	0,04	82	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,3	10,0	3,3	166,2	190,80	2,20	9,16	0,14	1,03	4,18	0,01	18,65	180,13	12,24	3,87	216,07	5,48	0,02	0,12	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,3	238,5	12,00	39,80	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	34,98	49,03	12,25	1,15	74,60	0,88	0,02	0,01	309	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	28,9	31,0	101,5	815,4	266,20	67,20	22,68	0,42	1,23	5,05	0,28	137,58	390,70	82,84	8,43	#####	18,61	0,04	0,20		
Всего за день:		54,2	59,2	179,6	1 488,1	343,00	114,80	69,56	0,68	1,48	5,35	0,28	243,35	699,32	164,74	13,34	#####	28,52	0,07	0,49		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,00	0,10	3,88	0,01	0,03	0,00	0,00	32,30	37,66	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	33	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,4	17,5	4,4	237,1	64,80	1,90	1,62	0,05	0,10	0,25	0,00	27,65	141,22	23,39	2,17	356,35	7,28	0,00	0,05	246	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	620	24,1	29,5	91,4	726,0	64,80	17,70	5,50	0,17	0,16	0,29	0,00	86,35	314,68	88,20	6,31	688,71	15,19	0,00	0,07			
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,6	6,1	9,6	100,0	0,00	0,70	47,00	0,05	0,05	0,46	0,00	35,18	33,52	16,80	0,72	146,57	1,50	0,00	0,02	49	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	6,4	7,5	18,4	166,4	44,00	16,90	3,81	0,07	0,08	0,19	0,13	31,20	77,65	19,72	1,06	318,88	4,87	0,01	0,04	108	2011	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ В СОУСЕ	90/20	7,8	1,6	6,0	69,4	24,60	4,40	0,74	0,05	0,05	0,01	0,02	28,62	111,43	25,86	0,85	219,80	67,20	0,01	0,28	260	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	14,20	23,10	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	312	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,00	0,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	830	23,4	22,0	98,0	685,5	82,80	60,80	68,01	0,41	0,34	0,70	0,24	170,99	373,76	117,14	8,09	#####	84,94	0,02	0,38			
Всего за день:		47,5	51,5	189,4	1 411,5	147,60	78,50	73,51	0,58	0,50	0,99	0,24	257,34	688,44	205,34	14,40	#####	100,13	0,02	0,45			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,3	127,2	0,00	3,30	9,29	0,04	0,03	0,20	0,00	26,84	39,23	17,48	0,80	278,86	3,54	0,00	0,02	67	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,8	26,2	8,6	317,7	73,50	7,10	0,09	0,12	0,09	0,05	0,19	16,88	118,05	18,33	2,06	230,20	5,33	0,00	0,03	271	2011
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,4	7,6	40,8	257,1	16,20	40,40	0,00	0,08	0,03	0,04	0,13	35,78	50,06	12,41	1,16	75,94	0,89	0,02	0,01	203	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,4	0,1	28,4	118,1	0,00	0,10	3,00	0,01	0,01	0,01	0,00	23,64	13,50	13,16	0,23	129,21	1,00	0,00	0,01	399	2008
Итого за прием пищи:	620	22,8	44,4	103,6	908,3	89,70	66,60	12,38	0,32	0,19	0,30	0,32	111,34	255,04	71,78	5,45	767,21	11,88	0,02	0,07		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0,00	0,10	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	128,31	2,73	0,00	0,02	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	200	4,6	7,2	7,2	112,9	14,30	3,70	10,09	0,05	0,06	0,18	0,00	40,06	60,78	20,03	1,06	293,17	4,29	0,00	0,04	88	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	220	19,3	19,2	16,7	318,2	117,50	8,80	24,85	0,08	0,17	0,09	0,24	76,06	201,49	43,55	3,47	590,91	12,03	0,00	0,06	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,10	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00		2011
Итого за прием пищи:	782	27,6	36,8	59,6	683,5	131,80	28,40	45,18	0,23	0,31	0,28	0,24	158,54	339,99	91,30	7,07	#####	20,17	0,00	0,12		
Всего за день:		50,4	81,2	163,2	1 591,8	221,50	95,00	57,56	0,55	0,50	0,58	0,56	269,88	595,03	163,08	12,52	#####	32,05	0,02	0,19		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ	100	1,1	6,2	4,6	80,7	0,00	0,20	20,30	0,05	0,03	0,12	0,00	17,21	32,18	17,62	0,95	249,05	2,13	0,00	0,01	23	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЫ	250	23,2	29,1	24,7	453,6	90,30	21,50	13,71	0,20	0,23	0,10	0,00	48,90	258,19	54,08	3,31	#####	14,35	0,02	0,17	259	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,10	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	612	27,3	35,6	62,7	684,1	90,30	37,50	35,15	0,32	0,30	0,22	0,00	87,60	329,67	86,68	5,89	#####	17,60	0,02	0,18		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,4	6,1	6,6	87,5	0,00	0,40	4,36	0,02	0,03	0,00	0,00	28,43	37,20	17,57	1,01	223,97	4,46	0,00	0,01	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	200	7,5	6,6	15,2	150,9	20,90	13,40	3,85	0,15	0,07	0,19	0,06	31,30	87,36	29,00	1,77	412,27	4,49	0,00	0,04	99	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	16,5	23,9	8,1	313,3	99,50	7,60	0,00	0,06	0,12	0,04	0,18	14,99	170,41	26,82	2,78	308,62	6,57	0,00	0,04	267	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	7,5	28,0	193,5	16,20	26,50	14,12	0,16	0,11	0,04	0,13	25,59	94,24	37,85	1,63	#####	8,83	0,00	0,05	125	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,00	0,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	810	32,7	44,6	96,2	919,4	136,60	63,60	26,33	0,48	0,36	0,27	0,37	122,51	437,41	129,64	11,19	#####	25,47	0,00	0,14		
Всего за день:		60,0	80,2	158,9	1 603,5	226,90	101,10	61,48	0,80	0,66	0,49	0,37	210,11	767,08	216,32	17,08	#####	43,07	0,02	0,32		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	180/30	21,9	16,4	37,6	389,4	75,00	7,10	0,35	0,06	0,33	0,09	0,18	249,80	276,37	35,31	0,90	275,48	3,73	0,03	0,04	223	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,00	0,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	100	2,8	3,3	77,3	354,0	0,00	10,20	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	16,00	36,00	10,00	1,50	140,00	0,00	0,00	0,00		2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	24,30	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	560	30,0	22,5	163,0	981,4	75,00	41,60	1,35	0,17	0,39	0,10	0,18	336,30	389,87	58,81	3,90	461,48	3,73	0,03	0,04			
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА-	100	1,6	5,1	10,0	93,5	0,00	0,10	15,36	0,03	0,03	0,18	0,00	41,77	32,34	15,91	0,89	181,46	3,11	0,00	0,01	45	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200	4,5	7,0	13,1	134,0	12,60	11,70	5,47	0,07	0,07	0,17	0,00	43,57	79,29	23,77	1,18	419,08	4,46	0,00	0,04	96	2011	
ПТИЦА (КУРИЦА) ОТВАРНАЯ	90	20,9	27,6	0,3	332,7	109,80	0,00	0,98	0,06	0,16	0,12	0,12	18,69	177,85	19,49	1,74	235,36	7,16	0,02	0,14	288	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	4,2	7,2	41,0	246,0	15,90	39,90	0,95	0,03	0,02	0,12	0,12	16,45	81,33	29,87	0,70	116,83	0,95	0,01	0,02	305	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,1	102,0	0,00	0,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,12	1,98	2,95	0,40	56,82	0,40	0,00	0,00	396	2008	
Итого за прием пищи:	810	34,1	47,3	108,0	996,4	138,30	67,60	23,56	0,26	0,31	0,59	0,24	138,80	406,99	102,39	6,11	#####	17,20	0,03	0,21			
Всего за день:		64,1	69,8	271,0	1 977,8	213,30	109,20	24,91	0,43	0,70	0,69	0,42	475,10	796,86	161,20	10,01	#####	20,93	0,06	0,25			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	26,8	224,0	0,00	0,00	2,00	0,10	0,00	0,08	0,00	182,00	172,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11,6	14,8	0,0	182,0	44,00	0,00	0,35	0,02	0,15	0,16	0,00	440,00	250,00	17,50	0,50	44,00	0,00	0,01	0,02	15	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,9	192,5	7,60	23,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,02	8,82	31,93	5,71	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01	424	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,10	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,00	0,00	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
Итого за прием пищи:	622	22,6	31,4	79,1	698,1	51,60	23,10	41,45	0,23	0,21	0,25	0,02	679,08	476,01	72,78	1,39	273,06	0,74	0,02	0,18		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА -СОЛЕННЫМИ	100	1,1	6,2	4,6	80,7	0,00	0,20	20,30	0,05	0,03	0,12	0,00	17,21	32,18	17,62	0,95	249,05	2,13	0,00	0,01	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С	200	4,2	4,3	16,1	120,2	9,00	14,40	5,36	0,08	0,06	0,17	0,00	25,25	63,47	20,71	1,03	402,93	4,43	0,00	0,04	103	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	230	19,6	25,2	19,9	385,4	76,70	16,20	10,01	0,16	0,20	0,34	0,00	34,35	212,42	44,15	2,62	824,18	12,11	0,02	0,15	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,00	0,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	770	28,7	36,2	78,9	760,5	85,70	46,50	39,67	0,38	0,32	0,63	0,00	99,01	356,27	100,88	8,60	#####	19,79	0,02	0,20		
Всего за день:		51,3	67,6	158,0	1 458,6	137,30	69,60	81,12	0,61	0,53	0,88	0,02	778,09	832,28	173,66	9,99	#####	20,53	0,04	0,38		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																							
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	0,10	9,97	0,03	0,04	0,01	0,00	22,93	41,87	13,96	1,00	140,58	2,99	0,00	0,02		2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	9,8	4,0	6,1	99,8	35,80	4,20	0,49	0,07	0,08	0,02	0,06	46,63	142,84	31,61	0,92	274,02	84,25	0,01	0,34	255	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	170/10	3,6	15,0	24,2	246,6	34,80	21,60	11,68	0,14	0,13	0,08	0,26	51,70	98,31	34,11	1,39	861,64	9,62	0,00	0,04	312	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0,00	0,00	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011	
Итого за прием пищи:	620	17,3	19,5	72,8	538,8	70,60	41,60	46,14	0,32	0,29	0,12	0,32	146,55	326,13	100,01	4,86	#####	98,28	0,01	0,40			
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,6	5,1	4,2	70,0	0,00	0,10	17,66	0,02	0,04	0,05	0,00	49,80	29,82	14,83	0,94	188,41	2,72	0,00	0,02	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,9	7,5	14,3	156,3	38,10	12,00	7,20	0,09	0,10	0,18	0,05	29,53	105,65	28,98	1,72	610,36	7,46	0,00	0,05	104	2011	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	80/20	14,3	20,7	6,7	287,3	228,00	4,90	10,19	0,17	1,18	4,99	0,16	17,71	209,43	16,99	4,81	253,75	6,33	0,02	0,14	282	2011	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,5	239,8	12,00	40,10	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	35,16	49,34	12,32	1,15	75,11	0,89	0,02	0,01	309	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	820	33,1	39,5	99,2	901,6	278,10	72,80	35,05	0,43	1,37	5,25	0,30	145,40	436,44	87,52	10,82	#####	18,52	0,04	0,22			
Всего за день:		50,4	59,0	172,0	1 440,4	348,70	114,40	81,19	0,75	1,66	5,37	0,62	291,95	762,57	187,53	15,68	#####	116,80	0,05	0,62			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	6,1	3,8	76,7	0,00	0,20	64,60	0,06	0,06	0,22	0,00	22,24	22,52	15,77	0,84	242,57	1,20	0,00	0,01	27	2011	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	16,2	27,1	5,4	330,7	185,90	2,70	0,99	0,05	0,17	0,03	0,00	42,63	171,02	19,18	1,36	167,02	2,85	0,02	0,01	250	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,7	45,3	249,2	12,00	45,90	0,00	0,04	0,03	0,03	0,09	10,54	86,01	29,54	0,58	64,34	0,88	0,01	0,03	305	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	620	24,6	39,3	88,0	804,8	197,90	64,50	65,59	0,22	0,29	0,28	0,09	88,61	321,75	78,89	4,98	526,93	6,05	0,03	0,05			
Обед																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137,0	0,00	0,00	8,00	0,06	0,00	0,45	0,00	20,00	46,00	20,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008	
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО ШПИНАТОМ И КУРИЦЕЙ	200	7,4	9,8	7,7	149,3	43,50	5,80	15,30	0,09	0,19	0,03	0,09	78,90	107,34	56,09	2,67	650,88	3,61	0,01	0,06	89	2011	
СУФЛЕ ИЗ КУРУРИЦЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/20	36,7	75,8	6,9	856,1	427,80	4,60	1,45	0,13	0,43	0,44	1,49	87,49	355,39	37,00	3,43	453,88	20,59	0,04	0,22	299	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	760	50,5	96,1	60,3	1 308,0	471,30	26,10	24,75	0,35	0,65	0,92	1,58	203,05	542,93	125,29	8,20	#####	25,32	0,05	0,28			
Всего за день:		75,1	135,4	148,3	2 112,8	669,20	90,60	90,34	0,57	0,94	1,20	1,67	291,66	864,68	204,18	13,18	#####	31,37	0,08	0,33			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ КАПУСТА)	100	1,2	9,8	6,5	119,1	0,00	0,10	10,38	0,02	0,03	0,30	0,00	31,13	23,23	13,19	0,64	133,69	2,43	0,00	0,01	39	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,8	40,9	241,5	12,00	40,40	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	35,33	49,74	12,42	1,16	75,73	0,90	0,02	0,01	309	2011
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ ПАРОВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	10,5	19,3	5,7	238,3	65,90	4,50	0,39	0,05	0,09	0,09	0,18	12,00	92,87	11,28	1,29	125,43	4,01	0,01	0,06	306	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	620	20,9	35,2	91,0	764,5	77,90	60,70	10,77	0,22	0,17	0,42	0,27	95,12	200,04	49,09	4,29	389,05	8,46	0,03	0,08		
Обед																						
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЕЦЫ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	0,10	9,97	0,03	0,04	0,01	0,00	22,93	41,87	13,96	1,00	140,58	2,99	0,00	0,02		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200	5,2	7,6	10,8	132,2	36,50	10,30	0,44	0,03	0,05	0,02	0,09	23,54	49,51	8,51	0,60	71,84	2,30	0,00	0,02	113	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/10	16,0	31,8	33,5	484,7	79,30	30,50	15,42	0,21	0,20	0,07	0,22	29,20	218,41	55,90	3,55	#####	14,32	0,00	0,09	299	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,3	102,9	0,00	0,20	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	12,27	2,18	3,51	0,44	62,52	0,44	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	750	24,9	39,9	90,6	822,0	115,80	56,80	26,71	0,34	0,32	0,10	0,31	96,14	346,17	92,28	6,79	#####	21,17	0,00	0,13		
Всего за день:		45,8	75,1	181,6	1 586,5	193,70	117,50	37,48	0,56	0,49	0,52	0,58	191,26	546,21	141,37	11,08	#####	29,63	0,03	0,21		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																						
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,00	0,30	25,13	0,06	0,04	0,17	0,00	14,07	26,13	20,10	1,01	291,45	2,01	0,00	0,00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	8,8	10,9	11,8	180,9	30,10	8,70	2,36	0,06	0,07	0,04	0,00	12,87	79,41	15,90	1,48	257,88	4,50	0,00	0,02	280	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	620	17,2	17,0	94,3	600,4	30,10	24,70	27,49	0,23	0,14	0,25	0,00	53,34	241,34	81,60	5,41	602,33	7,63	0,00	0,02		
Обед																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ЛУКА	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,00	0,10	25,30	0,02	0,02	0,00	0,00	42,08	31,01	14,36	0,59	260,65	2,73	0,00	0,01	47	2011
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	200/10	2,1	4,0	14,8	104,0	13,10	7,10	6,51	0,06	0,06	0,19	0,05	40,57	57,96	26,19	1,26	463,85	7,43	0,00	0,03	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	230	21,8	24,3	23,3	399,6	83,00	19,80	12,46	0,17	0,20	0,03	0,00	37,76	239,15	51,45	3,81	#####	15,15	0,00	0,09	259	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	6,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	9,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	780	28,3	33,7	84,2	756,8	96,10	42,70	44,27	0,32	0,31	0,22	0,05	137,07	362,32	104,20	6,86	#####	26,43	0,00	0,13		
Всего за день:		45,5	50,7	178,5	1 357,2	126,20	67,40	71,76	0,55	0,45	0,47	0,05	190,41	603,66	185,80	12,27	#####	34,06	0,00	0,15		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Холестерин, мг	Крахмал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	544,3	729,7	2 627,40	958,10	648,91	6,08	7,91	16,54	4,81	3 199,15	7 156,13	1 803,22	129,55	21 551,43	457,09	0,39	3,39
Среднее значение за период	54,4	73,0	262,70	95,80	64,89	0,61	0,79	1,65	0,48	319,92	715,61	180,32	12,96	2 155,14	45,71	0,04	0,34
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	41,0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-9 обед-завтрак	618	792