

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	300	10,6	16,0	47,1	375,1	0,3	0,8	0,1	1,8	196,6	76,9	265,7	2,1	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5	4,6	0,3	62,4	0	0	0,1	0,8	19,1	3,9	62,9	0,8	213	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	110	8,1	9,1	49,2	310,6	0,2	0	0,1	0,2	24	34	90,5	2	7	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,3	5,3	21,9	156,7	0,1	0,8	0	0	160,3	32,6	131,6	1,0	433	2008
Итого за прием пищи:	655	29,0	35,0	118,5	904,8	0,6	1,6	0,3	2,8	400,0	147,4	550,7	5,9		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	12,6	10,3	24,5	242,1	0,3	6,5	0,2	3,5	55,0	46,6	141,1	2,8	99	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ СУФЛЕ ИЗ ОТВ. МЯСА.	100	17,1	20,7	6,8	280,4	0,1	1	0	3,6	25,7	22,3	157,4	2,5	272	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	220	6,2	17,6	29,5	300,8	0,1	24,6	0,9	1,9	126,7	55,4	148,0	2,4	141	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
Итого за прием пищи:	1020	44,4	58,4	130,3	1223,7	0,7	39,1	1,3	11,2	275,0	160,1	570,5	12,4		
Полдник															
ПРЯНИКИ	35	2,1	1,6	26,3	128,1	0	0	0	0	3,9	3,2	17,5	0,3		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
АПЕЛЬСИН	175	1,6	0,4	14,2	75,3	0,1	105	0	0,4	59,5	22,8	40,3	0,5		2008
Итого за прием пищи:	410	4,7	2,2	60,3	289,4	0,12	109	0	0,6	77,4	34,0	71,8	3,6		
Ужин															
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,8	5,0	9,5	91,4	0,1	3,5	2,3	2,9	57,3	43,4	65,1	1,3	56	2008
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	120	13,6	24,8	3,9	293,6	0	4,8	0	5,1	68,3	59,3	198,4	1,5	60	2008
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	250	4,6	6,8	35,9	224,0	0,2	18,2	0	1,2	33,7	48,3	128,7	2,2	132	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	5,7	9,0	34,5	241,4	0,1	0	0,1	0,2	17,3	23,8	64,2	1,4	1	2008
ЧАЙ	200	0,1	0	19,6	78,6	0	0	0	0	2,7	2	3,7	0,4	375	2011
Итого за прием пищи:	810	29,8	46,1	128,8	1051,4	0,5	26,5	2,4	10,7	190,1	188,2	512,3	9,2		
Ужин 2															
БАТОН	85	6,8	0,9	41,7	202,3	0,1	0	0	0	19,6	28,9	75,7	1,7		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	285	12,6	5,9	50,1	310,3	0,1	0,6	0,1	0	267,6	56,9	259,7	1,9		
Всего за день:		120,5	147,6	488,0	3779,6	2,02	176,8	4,1	25,3	1210,1	586,6	1965,0	33,0		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	8,9	13,5	44,5	335,5	0,2	0,8	0,1	1,0	183,0	25,3	149,4	1,0	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	130	12,6	15,0	49,2	383,4	0,2	0,1	0,2	0,3	194,9	40,8	187,9	2,2	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,1	4,7	30,5	184,6	0,1	0,8	0	0	162,5	28,1	133,4	0,7	432	2008
Итого за прием пищи:	630	26,6	33,2	124,2	903,5	0,5	1,7	0,3	1,3	540,4	94,2	470,7	3,9		
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,8	5,0	9,5	91,4	0,1	3,5	2,3	2,9	57,3	43,4	65,1	1,3	56	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	10,1	14,7	14,6	230,7	0,1	11,0	0,2	1,9	47,3	35,3	126,9	2,1	95	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	300	27,7	19,8	10,0	327,5	0,2	2,4	0,2	1,5	217,3	56,1	402,6	2,0	249	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
Итого за прием пищи:	1000	46,2	40,4	95,9	931,0	0,6	16,9	2,7	8,5	348,5	155,6	681,6	9,4		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	9,5	11,7	54,7	359,7	0,1	0,3	0,1	0,4	69,2	16,2	107,4	0,9	424	2011
КИСЕЛЬ	200	0	0	30,0	119,8	0	0	0	0	11,8	2,0	4,5	0	411	2008
БАНАН	175	2,6	0,9	36,8	168	0,1	17,5	0	0	14	73,5	49	1,1		2008
Итого за прием пищи:	475	12,1	12,6	121,5	647,5	0,2	17,8	0,1	0,4	95,0	91,7	160,9	2,0		
Ужин															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	3,1	8,5	71,7	0	28,5	0	1,3	47,1	16,0	33,6	0,7	40	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	220	7,6	12,6	38,7	299,2	0,2	17,4	0,1	0,4	145,6	57,1	198,2	2,0	127	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	5,7	9,0	34,5	241,4	0,1	0	0,1	0,2	17,3	23,8	64,2	1,4	1	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	760	30,7	48,5	127,3	1072,6	0,62	49,9	0,2	3,4	266,1	134,2	504,6	10,9		
Ужин 2															
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	230	6,6	6	31,2	212,2	0,1	1,4	0,1	0,1	244,8	31	200,8	0,7		
Всего за день:		122,2	140,7	500,1	3766,8	2,02	87,7	3,4	13,7	1494,8	506,7	2018,6	26,9		

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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	300	47,7	36,7	55,1	748,7	0,1	0,6	0,2	3,2	437,0	58,2	521,8	1,5	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	130	12,6	15,0	49,2	383,4	0,2	0,1	0,2	0,3	194,9	40,8	187,9	2,2	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,3	5,3	21,9	156,7	0,1	0,8	0	0	160,3	32,6	131,6	1,0	433	2008
Итого за прием пищи:	630	65,6	57,0	126,2	1288,8	0,4	1,5	0,4	3,5	792,2	131,6	841,3	4,7		
Обед															
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,7	13,3	5,1	148	0	7	0,2	0	43	15	31	0,7		2008
СВЕКОЛЬНИК	300	8,5	13,3	19,5	234,3	0,1	9,7	0,4	1,8	69,3	45,6	126,9	2,5	62	2011
ГОЛУБЦЫ С КУРОЙ И РИСОМ	300	20,4	23,6	30,8	422,9	0,2	32,0	0,6	1,9	121,4	58,9	218,5	3,3	304	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
Итого за прием пищи:	1000	37,2	51,1	117,2	1086,6	0,5	48,7	1,2	5,9	260,3	140,3	463,4	10,5		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	100	11,4	10,6	48,2	334,9	0,1	14,7	0,1	1,3	105,2	27,9	140,3	1,8	451	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ЯБЛОКО	220	0,9	0,9	21,6	103,4	0,1	22	0	1,4	35,2	17,6	24,2	4,8		2008
Итого за прием пищи:	520	13,3	11,7	89,6	524,3	0,22	40,7	0,1	2,9	154,4	53,5	178,5	9,4		
Ужин															
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/50	17,6	11,2	6,6	226,7	0,2	13,0	6,0	3,4	37,9	22,1	261,1	5,5	261	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,5	10,3	38,5	279,6	0,2	0	0,1	4,8	22,4	126,2	188,1	4,4	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	5,7	9,0	34,5	241,4	0,1	0	0,1	0,2	17,3	23,8	64,2	1,4	1	2008
ЧАЙ	200	0,1	0	19,6	78,6	0	0	0	0	2,7	2	3,7	0,4	375	2011
Итого за прием пищи:	690	35,9	31,0	124,6	948,7	0,6	13,0	6,2	9,7	91,1	185,5	569,3	14,1		
Ужин 2															
БАТОН	85	6,8	0,9	41,7	202,3	0,1	0	0	0	19,6	28,9	75,7	1,7		2008
ЙОГУРТ	200	3,9	2,9	5,8	92,9	0,1	1,4	0	0	232,3	27,1	183,9	0		2008
Итого за прием пищи:	285	10,7	3,8	47,5	295,2	0,2	1,4	0	0	251,9	56,0	259,6	1,7		
Всего за день:		162,7	154,6	505,1	4143,6	1,92	105,3	7,9	22,0	1549,9	566,9	2312,1	40,4		

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,1	4,7	30,5	184,6	0,1	0,8	0	0	162,5	28,1	133,4	0,7	432	2008
КАША ПШЕННАЯ	300	10,0	12,6	50,9	358,8	0,3	0,8	0,1	1,5	187,1	56,2	221,6	1,7	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КОЛБАСОЙ	110	17,3	26,0	49,2	499,5	0,3	0	0,1	0,2	35,8	44,3	172,0	2,9	3	2008
Итого за прием пищи:	610	32,4	43,3	130,6	1042,9	0,7	1,6	0,2	1,7	385,4	128,6	527,0	5,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	110	1,8	3,1	8,5	71,7	0	28,5	0	1,3	47,1	16,0	33,6	0,7	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	8,4	11,6	21,0	224,0	0,1	8,8	0,3	1,0	51,6	38,8	129,8	1,9	91	2008
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	18,2	23,3	2,8	292,8	0,1	1,4	0,1	4,4	32,9	21,7	177,6	2,6	280	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,7	9,0	36,0	249,7	0,2	17,1	0,1	0,4	84,3	50,4	154,7	2,0	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	1060	41,7	48,1	130,5	1128,2	0,62	59,8	0,5	9,5	247,9	153,9	596,7	14,0		
Полдник															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	21,6	15,6	64,4	486,6	0,1	0,5	0	1,1	167,8	29,2	230,1	1,1	453	2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	30,0	119,8	0	0	0	0	11,8	2,0	4,5	0	411	2008
АПЕЛЬСИН	175	1,6	0,4	14,2	75,3	0,1	105	0	0,4	59,5	22,8	40,3	0,5		2008
Итого за прием пищи:	475	23,2	16,0	108,6	681,7	0,2	105,5	0	1,5	239,1	54,0	274,9	1,6		
Ужин															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	5,0	11,2	97,5	0	5,4	0	2,3	41,9	26,2	52,7	1,6	54	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	300	20,2	23,0	27,1	398,8	0,2	11,9	0,7	1,8	111,4	59,9	253,1	2,9	308	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	5,7	9,0	34,5	241,4	0,1	0	0,1	0,2	17,3	23,8	64,2	1,4	1	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
Итого за прием пищи:	750	32,4	37,6	121,9	957,9	0,4	17,3	0,8	5,8	191,8	125,0	430,9	8,7		
Ужин 2															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	230	8,1	7,9	30,3	231,1	0,1	1,4	0,1	0,1	248,7	34	217	0,8		
Всего за день:		137,8	152,9	521,9	4041,8	2,02	185,6	1,6	18,6	1312,9	495,5	2046,5	30,4		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	260/5	20,5	30,4	9,3	393,0	0,3	1,8	0,2	2,4	218,9	39,0	321,7	2,9	286	1996
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	130	12,6	15,0	49,2	383,4	0,2	0,1	0,2	0,3	194,9	40,8	187,9	2,2	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,1	4,7	30,5	184,6	0,1	0,8	0	0	162,5	28,1	133,4	0,7	432	2008
Итого за прием пищи:	595	38,2	50,1	89,0	961,0	0,6	2,7	0,4	2,7	576,3	107,9	643,0	5,8		
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,8	5,0	9,5	91,4	0,1	3,5	2,3	2,9	57,3	43,4	65,1	1,3	56	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	300	8,9	12,3	14,7	211,5	0,1	19,1	0,3	1,2	86,6	42,0	119,8	1,9	85	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	16,6	18,3	7,0	265,8	0,1	1,6	0,3	1,9	33,9	25,7	157,1	2,4	375	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	220	8,0	9,1	50,7	315,2	0,1	0	0,1	1,8	17,0	10,8	60,2	1,4	209	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
Итого за прием пищи:	1020	41,9	45,6	143,7	1165,3	0,6	24,2	3,0	10,0	221,4	142,7	489,2	11,0		
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
БАНАН	175	2,6	0,9	36,8	168	0,1	17,5	0	0	14	73,5	49	1,1		2008
Итого за прием пищи:	405	5,9	4,0	78,9	379,1	0,12	21,5	0	0,2	36,7	87,5	90	4,5		
Всего за день:		86,0	99,7	311,6	2505,4	1,32	48,4	3,4	12,9	834,4	338,1	1222,2	21,3		

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,1	13,6	49,7	362,4	0,2	0,8	0,1	0,2	193,0	45,9	234,4	2,3	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КРАСНОЙ РЫБОЙ	150	20,3	14,1	49,2	403,9	0,3	0	0,1	0,2	46,1	50	161,2	2,4	7	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5	4,6	0,3	62,4	0	0	0,1	0,8	19,1	3,9	62,9	0,8	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,3	5,3	21,9	156,7	0,1	0,8	0	0	160,3	32,6	131,6	1,0	433	2008
Итого за прием пищи:	695	40,7	37,6	121,1	985,4	0,6	1,6	0,3	1,2	418,5	132,4	590,1	6,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	3,1	8,5	71,7	0	28,5	0	1,3	47,1	16,0	33,6	0,7	40	2008
БОРЩ	300	8,7	12,9	22,1	242,5	0,1	16,6	0,4	1,0	77,9	43,7	122,1	2,5	75	2008
АЗУ	330	28,2	30,7	39,2	545,1	0,3	20,6	0,1	2,1	53,9	79,7	335,1	5,4	260	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
Итого за прием пищи:	1030	45,3	47,6	131,6	1140,7	0,6	65,7	0,5	6,6	205,5	160,2	577,8	12,6		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	30,0	119,8	0	0	0	0	11,8	2,0	4,5	0	411	2008
АПЕЛЬСИН	175	1,6	0,4	14,2	75,3	0,1	105	0	0,4	59,5	22,8	40,3	0,5		2008
Итого за прием пищи:	405	3,9	3,3	66,5	320,2	0,1	105	0	0,4	80,0	30,8	71,8	1,1		
Ужин															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	5,0	11,2	97,5	0	5,4	0	2,3	41,9	26,2	52,7	1,6	54	2011
ПЛОВ	250	18,0	21,8	46,2	451,5	0,1	2,5	0,4	4,1	30,5	47,5	199,6	2,0	265	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	5,7	9,0	34,5	241,4	0,1	0	0,1	0,2	17,3	23,8	64,2	1,4	1	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	690	30,6	36,5	137,1	998,8	0,32	11,9	0,5	8,1	114,5	116,9	382,7	10,2		
Ужин 2															
БАТОН	85	6,8	0,9	41,7	202,3	0,1	0	0	0	19,6	28,9	75,7	1,7		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	285	12,6	5,9	50,1	310,3	0,1	0,6	0,1	0	267,6	56,9	259,7	1,9		
Всего за день:		133,1	130,9	506,4	3755,4	1,72	184,8	1,4	16,3	1086,1	497,2	1882,1	32,3		

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															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	300	9,1	13,5	47,9	348,1	0,2	0,8	0,1	1,3	182,4	26,3	152,6	0,8	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	130	12,6	15,0	49,2	383,4	0,2	0,1	0,2	0,3	194,9	40,8	187,9	2,2	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,1	4,7	30,5	184,6	0,1	0,8	0	0	162,5	28,1	133,4	0,7	432	2008
Итого за прием пищи:	630	26,8	33,2	127,6	916,1	0,5	1,7	0,3	1,6	539,8	95,2	473,9	3,7		
Обед															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	38,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	к/к	к/к
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	300	9,7	13,7	25,5	266,9	0,2	15,1	0,2	2,1	65,3	45,5	137,8	2,2	94	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	16,5	10,2	4,0	172,6	0,1	1,6	0,4	3,6	60,3	37,1	216,5	1,3	241	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,3	8,9	45,1	284,4	0,1	0	0,1	2,8	37,7	26,7	204,3	1,4	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
Итого за прием пищи:	1000	42,1	33,9	142,7	1044,1	0,7	20,7	0,7	11,9	207,9	149,0	701,4	9,5		
Полдник															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	28,3	20,3	30,1	422,0	0,1	0,4	0,1	1,2	237,5	31,8	293,8	0,7	225	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ЯБЛОКО	220	0,9	0,9	21,6	103,4	0,1	22	0	1,4	35,2	17,6	24,2	4,8		2008
Итого за прием пищи:	570	30,2	21,4	71,5	611,4	0,22	26,4	0,1	2,8	286,7	57,4	332,0	8,3		
Ужин															
ОГУРЕЦ СОЛЕНый	70	0,6	0,1	1,2	9,4	0	3,6	0	0	16,6	10,1	17,3	0,4		2008
ГУЛЯШ	100	16,5	18,1	7,0	256,5	0,1	1,8	0,2	2,8	17,4	24,1	147,9	2,2	259	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	255	5,7	9,0	36,0	249,7	0,2	17,1	0,1	0,4	84,3	50,4	154,7	2,0	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	5,7	9,0	34,5	241,4	0,1	0	0,1	0,2	17,3	23,8	64,2	1,4	1	2008
ЧАЙ	200	0,1	0	19,6	78,6	0	0	0	0	2,7	2	3,7	0,4	375	2011
Итого за прием пищи:	765	32,6	36,7	123,7	958,0	0,5	22,5	0,4	4,7	149,1	121,8	440,0	8,8		
Ужин 2															
БАТОН	85	6,8	0,9	41,7	202,3	0,1	0	0	0	19,6	28,9	75,7	1,7		2008
ЙОГУРТ	200	3,9	2,9	5,8	92,9	0,1	1,4	0	0	232,3	27,1	183,9	0		2008
Итого за прием пищи:	285	10,7	3,8	47,5	295,2	0,2	1,4	0	0	251,9	56,0	259,6	1,7		
Всего за день:		142,4	129,0	513,0	3824,8	2,12	72,7	1,5	21,0	1435,4	479,4	2206,9	32,0		

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	300	47,4	34,7	56,3	733,8	0,1	0,6	0,1	4,5	429,2	57,5	513,7	1,3	219	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	130	12,6	15,0	49,2	383,4	0,2	0,1	0,2	0,3	194,9	40,8	187,9	2,2	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,3	5,3	21,9	156,7	0,1	0,8	0	0	160,3	32,6	131,6	1,0	433	2008
Итого за прием пищи:	630	65,3	55,0	127,4	1273,9	0,4	1,5	0,3	4,8	784,4	130,9	833,2	4,5		
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,8	5,0	9,5	91,4	0,1	3,5	2,3	2,9	57,3	43,4	65,1	1,3	56	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	8,2	12,3	14,1	203,5	0,1	18,4	0,2	1,2	68,0	34,4	106,0	1,8	84	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	17,2	14,5	4,7	244,8	0,2	13,0	5,8	3,4	26,8	17,3	249,4	5,5	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	220	8,0	9,1	50,7	315,2	0,1	0	0,1	1,8	17,0	10,8	60,2	1,4	209	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
Итого за прием пищи:	1070	41,8	41,8	140,8	1136,3	0,7	34,9	8,4	11,5	195,7	126,7	567,7	14,0		
Полдник															
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,8	8,9	57,5	344,7	0,1	0,3	0	1,0	68,0	15,8	98,9	0,8	464	2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	30,0	119,8	0	0	0	0	11,8	2,0	4,5	0	411	2008
БАНАН	175	2,6	0,9	36,8	168	0,1	17,5	0	0	14	73,5	49	1,1		2008
Итого за прием пищи:	475	11,4	9,8	124,3	632,5	0,2	17,8	0	1,0	93,8	91,3	152,4	1,9		
Ужин															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	5,0	11,2	97,5	0	5,4	0	2,3	41,9	26,2	52,7	1,6	54	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	14,8	6,7	3,5	133,9	0,1	2,1	0,3	2,6	39,3	34,8	189,3	1,0	231	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	220	7,6	12,6	38,7	299,2	0,2	17,4	0,1	0,4	145,6	57,1	198,2	2,0	127	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	5,7	9,0	34,5	241,4	0,1	0	0,1	0,2	17,3	23,8	64,2	1,4	1	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	780	35,0	34,0	133,1	980,4	0,52	28,9	0,5	7,0	268,9	161,3	570,6	11,2		
Ужин 2															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	230	8,1	7,9	30,3	231,1	0,1	1,4	0,1	0,1	248,7	34	217	0,8		
Всего за день:		161,6	148,5	555,9	4254,2	1,92	84,5	9,3	24,4	1591,5	544,2	2340,9	32,4		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ	300	9,5	13,6	48,5	354,7	0,2	0,8	0,1	0,2	210,8	41,5	270,9	1,2	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КРАСНОЙ РЫБОЙ	150	20,3	14,1	49,2	403,9	0,3	0	0,1	0,2	46,1	50	161,2	2,4	7	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,1	4,7	30,5	184,6	0,1	0,8	0	0	162,5	28,1	133,4	0,7	432	2008
Итого за прием пищи:	650	34,9	32,4	128,2	943,2	0,6	1,6	0,2	0,4	419,4	119,6	565,5	4,3		
Обед															
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	120	13,5	14,8	3,8	202,9	0	4,6	0	0,9	67,7	59,1	197,2	1,5	60	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,3	4,5	23,0	146,0	0,1	7,2	0,3	0,6	36,5	27,8	67,9	1,3	100	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	21,0	24,7	40,2	466,1	0,3	20,3	0,1	1,8	43,4	68,8	274,3	4,5	284	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
Итого за прием пищи:	1020	44,4	44,9	128,8	1096,4	0,6	32,1	0,4	5,5	174,2	176,5	626,4	11,3		
Полдник															
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	8,9	7,2	79,9	419,5	0,1	0,4	0	0,3	68,8	17,9	101,1	1,2	453	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
АПЕЛЬСИН	175	1,6	0,4	14,2	75,3	0,1	105	0	0,4	59,5	22,8	40,3	0,5		2008
Итого за прием пищи:	450	11,5	7,8	113,9	580,8	0,22	109,4	0	0,9	142,3	48,7	155,4	4,5		
Ужин															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,7	0,1	3,8	23,1	0,1	2,4	0	0,7	10,7	11,3	33,2	0,4		2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	17,3	24,9	28,1	406,7	0,3	14,7	0,8	1,7	55,3	57,4	212,8	3,0	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	5,7	9,0	34,5	241,4	0,1	0	0,1	0,2	17,3	23,8	64,2	1,4	1	2008
ЧАЙ	200	0,1	0	19,6	78,6	0	0	0	0	2,7	2	3,7	0,4	375	2011
Итого за прием пищи:	710	29,4	34,6	115,7	892,6	0,6	17,1	0,9	4,1	98,6	107,8	374,8	8,0		
Ужин 2															
БАТОН	85	6,8	0,9	41,7	202,3	0,1	0	0	0	19,6	28,9	75,7	1,7		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	285	12,6	5,9	50,1	310,3	0,1	0,6	0,1	0	267,6	56,9	259,7	1,9		
Всего за день:		132,8	125,6	536,7	3823,3	2,12	160,8	1,6	10,9	1102,1	509,5	1981,8	30,0		

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															
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	260/5	20,5	32,3	9,3	410,5	0,3	1,8	0,2	3,3	218,9	39,0	321,8	2,9	286	1996
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	130	12,6	15,0	49,2	383,4	0,2	0,1	0,2	0,3	194,9	40,8	187,9	2,2	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,3	5,3	21,9	156,7	0,1	0,8	0	0	160,3	32,6	131,6	1,0	433	2008
Итого за прием пищи:	595	38,4	52,6	80,4	950,6	0,6	2,7	0,4	3,6	574,1	112,4	641,3	6,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	3,1	8,5	71,7	0	28,5	0	1,3	47,1	16,0	33,6	0,7	40	2008
СУП РЫБНЫЙ	300	10,0	12,8	23,5	252,3	0,1	14,8	0,2	2,6	74,3	50,1	182,3	1,8	94	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	320	28,4	29,2	42,7	547,5	0,3	21,7	0,5	2,6	51,5	84,9	343,8	5,5	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
Итого за прием пищи:	1020	46,8	46,0	136,5	1152,9	0,6	65,0	0,7	8,7	199,5	171,8	646,7	12,0		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
БАНАН	175	2,6	0,9	36,8	168	0,1	17,5	0	0	14	73,5	49	1,1		2008
Итого за прием пищи:	405	5,9	4,0	78,9	379,1	0,12	21,5	0	0,2	36,7	87,5	90	4,5		
Всего за день:		91,1	102,6	295,8	2482,6	1,32	89,2	1,1	12,5	810,3	371,7	1378,0	22,6		

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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1290,2	1332,1	4734,5	36377,5	18,5	1195,8	35,3	177,6	12427,5	4895,8	19354,1	301,3
Среднее значение за период	129,0	133,2	473,5	3637,8	1,85	119,6	3,5	17,8	1242,8	489,6	1935,4	30,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	33,0	52,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
24 часа	632	1024	459	662	235