

1 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250	8,2	10,1	34,3	262,1	0,2	0,6	0	1,4	151,1	61,1	206,4	1,5	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КОЛБАСОЙ	130	9,9	13,7	51,5	368,4	0,1	0	0,1	0,3	27,0	18,9	100,4	1,4	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,1	24,7	153,7	0,1	0,7	0	0	144,1	26,4	119,0	0,6	432	2008
Итого за прием пищи:	580	22,6	27,9	110,5	784,2	0,4	1,3	0,1	1,7	322,2	106,4	425,8	3,5		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,4	5,0	8,0	81,7	0	3,7	0	2,2	30,7	18,0	37,5	1,2	54	2011
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	300	9,9	14,6	8,8	210,0	0	9,9	0,2	1,9	67,2	29,0	110,8	1,5	87	2008
ПЛОВ	300	20,2	25,1	47,1	495,6	0,1	2,4	0,6	3,7	35,9	55,2	235,9	2,9	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	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
Итого за прием пищи:	960	35,5	45,2	103,9	967,8	0,2	16,0	0,8	9,1	153,1	115,4	436,4	8,0		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2		
АПЕЛЬСИН	190	1,7	0,4	15,4	81,7	0,1	114	0	0,4	64,6	24,7	43,7	0,6		2008
Итого за прием пищи:	410	7,3	6,6	24,5	198,1	0,2	115	0,1	0,4	268,6	47,1	187,7	0,8		
Ужин															
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	17,1	18,3	1	237,6	0	1,3	0	0,7	73,7	70,6	230,2	1,5	60	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4,1	6,4	33,3	207,6	0,2	16,8	0,1	0,4	24,6	43,8	111,6	1,9	333	2008
СОК	200	0,2	0,4	32,2	134	0	4	0,3	0	30	10	70	2,8	442	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
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	0,1	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		2008
Итого за прием пищи:	650	30,7	27,6	127,9	885,0	0,4	22,1	0,4	2,4	152,4	144,9	509,5	9,3		
Ужин 2															
БАТОН	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8		2008
РЯЖЕНКА	220	6,4	5,5	9,2	118,8	0	0,7	0,1	0	272,8	30,8	202,4	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	300	12,4	7,8	50,3	328,4	0,1	0,7	0,1	0	288,0	41,2	254,4	1,0		
Всего за день:		108,5	115,1	417,1	3163,5	1,3	155,1	1,5	13,6	1184,3	455,0	1813,8	22,6		

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															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	280	32,5	25,5	28,7	479,8	0,1	0,4	0,1	3,1	249,4	35,4	324,9	1,0	219	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,1	61,5	0	1	0	0	5,2	2,9	5,6	0,6	375	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	130	12,1	16,9	51,5	407,4	0,1	0,1	0,2	0,3	190,9	19,8	163,9	1,2	3	2008
Итого за прием пищи:	610	44,8	42,4	95,3	948,7	0,2	1,5	0,3	3,4	445,5	58,1	494,4	2,8		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	2,1	2,4	31,7	0	9,8	0	0,9	22,5	13,7	41	1	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	10,5	13,7	14,2	221,8	0,1	7,2	0,2	1,9	40,0	33,1	130,0	2,2	97	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	21,4	10,1	1,2	181,4	0,1	0,8	0,2	2,7	44,2	41,0	263,2	0,9	229	2008
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	220	3,8	8,3	29,2	207,9	0,2	14,8	0	1,7	38,0	39,9	117,0	2,0	132	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	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
Итого за прием пищи:	980	40,5	34,7	87,0	823,3	0,5	32,6	0,4	8,5	164,0	140,9	603,4	8,5		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЯЙЦОМ	70	8,4	12,1	39,0	297,0	0,1	1,3	1,1	2,8	75,6	31,7	114,7	1,3	451	2008
СОК	200	0,2	0,4	32,2	134	0	4	0,3	0	30	10	70	2,8	442	2008
ЯБЛОКО	185	0,7	0,7	18,1	87	0,1	18,5	0	1,2	29,6	14,8	20,4	4,1		2008
Итого за прием пищи:	455	9,3	13,2	89,3	518,0	0,2	23,8	1,4	4,0	135,2	56,5	205,1	8,2		
Ужин															
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,2	4,0	6,4	67,1	0,1	2,0	1,7	2,2	42,2	30,5	46,7	0,9	56	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	19,7	14,0	7,8	255,5	0,2	13,2	5,8	3,6	70,4	23,0	300,0	5,7	к/к	к/к
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	220	8,4	7,1	38,4	250,6	0,2	0	0	4,7	21,9	125,9	187,8	4,4	181	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	14,6	98,4	0	0,5	0	0	104,9	13,5	76,4	0,6	375	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
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	0,1	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		2008
Итого за прием пищи:	750	41,5	30,7	128,6	977,4	0,7	15,7	7,5	11,8	263,5	213,4	708,6	14,7		
Ужин 2															
ПЕЧЕНЬЕ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
КЕФИР	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,1	1,5	0,1	0,2	264	30,8	209	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	240	6,4	5,5	8,8	116,6	0,1	1,5	0,1	0,2	264	30,8	209	0,2		
Всего за день:		142,5	126,5	409,0	3384,0	1,7	75,1	9,7	27,9	1272,2	499,7	2220,5	34,4		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	250	7,0	8,4	38,1	257,0	0,1	0,6	0	0,7	133,8	37,6	156,1	0,8	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,3	20,4	139,2	0	0,6	0	0	131,8	29,7	110,0	0,9	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	130	12,1	16,9	51,5	407,4	0,1	0,1	0,2	0,3	190,9	19,8	163,9	1,2	3	2008
Итого за прием пищи:	580	23,5	29,6	110,0	803,6	0,2	1,3	0,2	1,0	456,5	87,1	430,0	2,9		
Обед															
ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,7	13,3	5,1	148	0	7	0,2	0	43	15	31	0,7		2008
СВЕКОЛЬНИК	300	9,9	14,6	14,9	233,9	0,1	7,6	0,6	1,8	64,2	40,2	126,0	2,3	81	2008
ГУЛЯШ	100	17,2	25,1	6,4	320,8	0,1	2,2	0,3	4,0	26,0	26,9	160,3	2,3	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	220	7	5,2	44,4	253,0	0,1	0	0	1,5	15,1	9,6	52,4	1,2	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	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
Итого за прием пищи:	980	39,8	58,7	110,8	1136,2	0,4	16,8	1,1	8,6	167,6	104,9	421,9	8,9		
Полдник															
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	6,7	8,6	49,2	298,4	0,1	0	0,1	0,4	22,3	9,1	61,5	0,7	496	2011
КИСЕЛЬ	200	0	0	27,1	108,1	0	0	0	0	11,8	2,0	4,5	0	411	2008
БАНАН	185	2,8	0,9	38,9	177,6	0,1	18,5	0	0	14,8	77,7	51,8	1,1		2008
Итого за прием пищи:	460	9,5	9,5	115,2	584,1	0,2	18,5	0,1	0,4	48,9	88,8	117,8	1,8		
Ужин															
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	280	29,1	26,4	44,8	541,0	0,2	2,8	2,7	3,4	259,6	72,7	336,0	2,0	163	2011
СОК	200	0,2	0,4	32,2	134	0	4	0,3	0	30	10	70	2,8	442	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
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	0,1	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		2008
Итого за прием пищи:	610	38,6	29,3	138,4	980,8	0,4	6,8	3,0	4,7	313,7	103,2	503,7	7,9		
Ужин 2															
ПЕЧЕНЬЕ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2		
Итого за прием пищи:	220	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2		
Всего за день:		117,0	133,3	483,5	3621,1	1,3	44,4	4,5	14,7	1190,7	406,4	1617,4	21,7		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	250	8,3	9,0	32,2	243,8	0,2	0,6	0	2,7	130,1	84,7	193,4	2,6	414	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КРАСНОЙ РЫБОЙ	135	7,6	11,0	51,5	334,6	0,1	0	0,1	0,2	20	13	66,5	1	7	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,1	24,7	153,7	0,1	0,7	0	0	144,1	26,4	119,0	0,6	432	2008
Итого за прием пищи:	585	20,4	24,1	108,4	732,1	0,4	1,3	0,1	2,9	294,2	124,1	378,9	4,2		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	2,2	4,5	44,3	0	21,9	0,1	1,1	16,5	18,6	30,7	1,0	22	2008
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	300	10,1	13,8	25,3	266,0	0	2,1	0,3	1,8	43,6	32,4	116,9	1,4		2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	16,9	19,2	9,2	281,7	0,1	1,7	0,2	1,9	32,5	25,2	155,0	2,2	257	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4,0	6,5	26,8	181,4	0,2	13,1	0	0,3	50,0	37,0	107,5	1,4	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	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
Итого за прием пищи:	980	36,1	42,2	105,8	953,9	0,4	38,8	0,6	6,4	161,9	126,4	462,3	8,4		
Полдник															
БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ	105	9,3	10,0	36	271,9	0,1	0	0	0,1	30,3	25,3	98,9	1,0	6	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	209	2011
ЧАЙ	200	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	2,9	2,3	4,4	0,5	375	2011
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008
Итого за прием пищи:	450	15,2	14,8	53,8	412,5	0,2	38	0,1	1,1	87,3	42,5	183,2	2,4		
Ужин															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	2,9	0,2	6,1	37,8	0,1	3,9	0	1,2	17,6	18,5	54,5	0,6	к/к	к/к
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,5	16,2	0,3	176,4	0,1	0	0	0	22	12,5	99,7	1,2	254	2008
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	230	4,7	8,4	22,0	182,1	0,1	21,9	0,3	1,7	87,4	39,3	102,5	1,7	406	2011
СОК	200	0,2	0,4	32,2	134	0	4	0,3	0	30	10	70	2,8	442	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
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	0,1	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		2008
Итого за прием пищи:	730	24,6	27,7	122,0	836,1	0,5	29,8	0,6	4,2	181,1	100,8	424,4	9,4		
Ужин 2															
ПЕЧЕНЬЕ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
РЯЖЕНКА	220	6,4	5,5	9,2	118,8	0	0,7	0,1	0	272,8	30,8	202,4	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	240	6,4	5,5	9,2	118,8	0	0,7	0,1	0	272,8	30,8	202,4	0,2		
Всего за день:		102,7	114,3	399,2	3053,4	1,5	108,6	1,5	14,6	997,3	424,6	1651,2	24,6		

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	250	15,8	22,0	6,9	287,9	0,1	1,5	0,2	2,4	157,9	27,8	242,3	2,4	286	1996
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	90	6,1	10,6	41,2	284,4	0,1	0	0,1	0,2	16,4	10,4	53,9	0,8	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,3	20,4	139,2	0	0,6	0	0	131,8	29,7	110,0	0,9	433	2008
Итого за прием пищи:	540	26,3	36,9	68,5	711,5	0,2	2,1	0,3	2,6	306,1	67,9	406,2	4,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,8	6,1	11,8	111,2	0	18,5	0,2	2,7	53,9	18,8	38,4	1,1	35	2008
РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ	300	14,9	15,9	14,3	263,4	0,2	6,0	0,2	2,7	64,5	53,0	226,0	1,4	89	2008
ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	280/25	25,0	29,8	47,3	561,3	0,1	1,1	0	3,8	41,4	51,5	269,2	3,4	285	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	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
Итого за прием пищи:	985	45,7	52,3	113,4	1116,4	0,4	25,6	0,4	10,5	179,1	136,5	585,8	8,3		
Полдник															
СОК	200	0,2	0,4	32,2	134	0	4	0,3	0	30	10	70	2,8	442	2008
ЙОГУРТ	220	6,2	5,5	9,9	124,3	0,1	1,5	0,1	0	264	30,8	209	0		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
ЯБЛОКО	185	0,7	0,7	18,1	87	0,1	18,5	0	1,2	29,6	14,8	20,4	4,1		2008
Итого за прием пищи:	665	11,1	7,1	85,6	467,7	0,3	24,0	0,4	2,5	334,4	67,0	351,6	9,3		
Всего за день:		83,1	96,3	267,5	2295,6	0,9	51,7	1,1	15,6	819,6	271,4	1343,6	21,7		

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,1	8,1	38,7	253,4	0	0,6	0	0,3	132,6	32,2	141,4	0,5	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,1	61,5	0	1	0	0	5,2	2,9	5,6	0,6	375	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	130	12,1	16,9	51,5	407,4	0,1	0,1	0,2	0,3	190,9	19,8	163,9	1,2	3	2008
Итого за прием пищи:	580	18,4	25,0	105,3	722,3	0,1	1,7	0,2	0,6	328,7	54,9	310,9	2,3		
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 КЛЕЦКАМИ	300	10,4	13,7	17,3	233,5	0,1	6,7	0,4	1,5	45,2	32,2	123,0	2,0	92	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	300	19,4	21,3	13,0	324,2	0,1	40,8	0,3	3,0	118,7	55,5	204,6	4,3	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	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
Итого за прием пищи:	960	35,7	44,4	78,0	857,2	0,3	54,5	0,9	5,8	224,2	115,9	416,8	9,4		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2		
БАНАН	185	2,8	0,9	38,9	177,6	0,1	18,5	0	0	14,8	77,7	51,8	1,1		2008
Итого за прием пищи:	405	8,4	7,1	48,0	294,0	0,2	19,5	0,1	0	218,8	100,1	195,8	1,3		
Ужин															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	3,2	67,9	0	26,2	0	2,1	43,3	14,8	31,3	0,6	40	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ.	230	18,3	25,3	18,7	375,0	0,2	9,8	0,4	2,2	39,6	42,1	190,3	2,5	123	2008
СОК	200	0,2	0,4	32,2	134	0	4	0,3	0	30	10	70	2,8	442	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
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	0,1	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		2008
Итого за прием пищи:	660	29,4	33,3	115,5	882,7	0,4	40,0	0,7	5,6	137,0	87,4	389,3	9,0		
Ужин 2															
БАТОН	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8		2008
ЙОГУРТ	220	6,2	5,5	9,9	124,3	0,1	1,5	0,1	0	264	30,8	209	0		2008
Итого за прием пищи:	300	12,2	7,8	51,0	333,9	0,2	1,5	0,1	0	279,2	41,2	261	0,8		
Всего за день:		104,1	117,6	397,8	3090,1	1,2	117,2	2,0	12,0	1187,9	399,5	1573,8	22,8		

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	220	32,8	26,0	28,7	487,9	0,1	0,4	0,2	2,2	257,1	36,1	332,4	1,1	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,3	20,4	139,2	0	0,6	0	0	131,8	29,7	110,0	0,9	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	130	13,0	18,1	51,5	421,5	0,1	0,2	0,2	0,3	225,1	21,1	183,3	1,2	3	2008
Итого за прием пищи:	550	50,2	48,4	100,6	1048,6	0,2	1,2	0,4	2,5	614,0	86,9	625,7	3,2		
Обед															
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	95	1,3	5,1	7,4	80,5	0	3,7	0	2,3	25,7	11,6	48,3	0,8		2011
БОРЩ С КВ. КАПУСТОЙ	300	10,3	14,5	18,5	248,9	0,1	12,6	0,2	1,7	66,6	39,4	127,8	2,3	76	2008
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ	100	27,8	15,5	20,7	331,8	0,1	1,1	0	4,2	58,2	48,9	328,7	1,6	243	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	220	4,4	6,2	27,3	182,7	0,2	12,5	1	0,5	76,1	51,5	125,8	1,8	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	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
Итого за прием пищи:	975	47,8	41,8	113,9	1024,4	0,5	29,9	1,2	10,0	245,9	164,6	682,8	8,9		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	70	5,8	10,7	42,5	291,1	0,1	2,4	0	2,6	51,7	14,8	70,7	1,6	451	2008
СОК	200	0,2	0,4	32,2	134	0	4	0,3	0	30	10	70	2,8	442	2008
АПЕЛЬСИН	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108	0	0,4	61,2	23,4	41,4	0,5		2008
Итого за прием пищи:	450	7,6	11,5	89,3	502,5	0,2	114,4	0,3	3,0	142,9	48,2	182,1	4,9		
Ужин															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	22,3	27,9	26,2	445,4	0,3	14,3	0,8	2,3	55,6	61,2	245,4	3,4	309	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,1	61,5	0	1	0	0	5,2	2,9	5,6	0,6	375	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
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	0,1	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		2008
Итого за прием пищи:	630	31,8	30,4	102,7	812,7	0,5	15,3	0,8	3,6	84,9	84,6	348,7	7,1		
Ужин 2															
ПЕЧЕНЬЕ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
РЯЖЕНКА	220	6,4	5,5	9,2	118,8	0	0,7	0,1	0	272,8	30,8	202,4	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	240	6,4	5,5	9,2	118,8	0	0,7	0,1	0	272,8	30,8	202,4	0,2		
Всего за день:		143,8	137,6	415,7	3507,0	1,4	161,5	2,8	19,1	1360,5	415,1	2041,7	24,3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	250	7,5	6,5	48,0	280,3	0,1	0	0,1	1,7	12,7	10,1	55,8	1,3	209	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,1	24,7	153,7	0,1	0,7	0	0	144,1	26,4	119,0	0,6	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	130	12,1	16,9	51,5	407,4	0,1	0,1	0,2	0,3	190,9	19,8	163,9	1,2	3	2008
Итого за прием пищи:	580	24,1	27,5	124,2	841,4	0,3	0,8	0,3	2,0	347,7	56,3	338,7	3,1		
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,2	4,0	6,4	67,1	0,1	2,0	1,7	2,2	42,2	30,5	46,7	0,9	56	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	300	10,6	15,0	18,4	252,0	0,2	5,1	0,3	2,6	45,2	52,7	139,2	2,3	93	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	23,3	28,5	19,5	425,7	0,1	1	0	5,0	29,0	27,6	207,3	3,2	272	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ	220	4,6	9,3	21,7	191,2	0,1	31,9	0,4	2,6	88,1	47,1	102,3	2,5	142	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	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
Итого за прием пищи:	980	43,7	57,3	106,0	1116,5	0,6	40,0	2,4	13,7	223,8	171,1	547,7	11,3		
Полдник															
БАТОН	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8		2008
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2		
БАНАН	185	2,8	0,9	38,9	177,6	0,1	18,5	0	0	14,8	77,7	51,8	1,1		2008
Итого за прием пищи:	465	14,4	9,4	89,1	503,6	0,3	19,5	0,1	0	234,0	110,5	247,8	2,1		
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
РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПО ПЛЬСКИ	100	21,5	12,6	4,3	215,4	0,1	0,5	0,1	2,3	45,9	38,2	259,3	1,0	82	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4	6,4	32,2	202,4	0,2	16,2	0,1	0,4	24,0	42,3	107,9	1,8	333	2008
СОК	200	0,2	0,4	32,2	134	0	4	0,3	0	30	10	70	2,8	442	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
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	0,1	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		2008
Итого за прием пищи:	720	35,6	22,0	131,3	867,0	0,5	24,3	0,5	4,0	140,6	121,1	552,2	9,1		
Ужин 2															
ПЕЧЕНЬЕ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2		
Итого за прием пищи:	220	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2		
Всего за день:		123,4	122,4	459,7	3444,9	1,8	85,6	3,4	19,7	1150,1	481,4	1830,4	25,8		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	250	26,5	17,4	44,6	448,2	0,1	0,3	0,1	0,5	195,7	43,0	298,8	1,0	193	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,1	61,5	0	1	0	0	5,2	2,9	5,6	0,6	375	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КРАСНОЙ РЫБОЙ	135	7,6	11,0	51,5	334,6	0,1	0	0,1	0,2	20	13	66,5	1	7	2008
Итого за прием пищи:	585	34,3	28,4	111,2	844,3	0,2	1,3	0,2	0,7	220,9	58,9	370,9	2,6		
Обед															
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	85	12,9	15,5	1	195,7	0	1,3	0	1,3	56,5	53,6	175,3	1,1	60	2008
РАССОЛЬНИК С КОЛБАСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	11,2	18,5	13,8	268,1	0,1	5,4	0,4	1,8	43,7	32,1	142,4	2,0	74	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	300	20,7	15,8	29,3	358,7	0,4	25,6	5,5	3,5	68,3	53,7	351,9	6,8	284	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,9	2,9	3,4	50,9	0	0	0	0	15,9	1,8	12,5	0	371	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	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
Итого за прием пищи:	995	49,7	53,2	87,5	1053,9	0,6	32,3	5,9	7,9	203,7	154,4	734,3	12,3		
Полдник															
КИСЕЛЬ	200	0	0	27,1	108,1	0	0	0	0	11,8	2,0	4,5	0	411	2008
БАТОН	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8		2008
ЯБЛОКО	185	0,7	0,7	18,1	87	0,1	18,5	0	1,2	29,6	14,8	20,4	4,1		2008
Итого за прием пищи:	465	6,7	3,0	86,3	404,7	0,2	18,5	0	1,2	56,6	27,2	76,9	4,9		
Ужин															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	3,1	3,2	49,9	0	26,2	0	1,3	43,3	14,8	31,3	0,6	40	2008
ЯИЧНО-МЯСНОЙ ОМЛЕТ	300	20,9	27,5	6,4	357,0	0,1	1,7	0,2	3,1	149,7	27,7	264,1	2,6	224	2011
СОК	200	0,2	0,4	32,2	134	0	4	0,3	0	30	10	70	2,8	442	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
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	0,1	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		2008
Итого за прием пищи:	730	32,0	33,5	103,2	846,7	0,3	31,9	0,5	5,7	247,1	73,0	463,1	9,1		
Ужин 2															
ПЕЧЕНЬЕ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
КЕФИР	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,1	1,5	0,1	0,2	264	30,8	209	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	240	6,4	5,5	8,8	116,6	0,1	1,5	0,1	0,2	264	30,8	209	0,2		
Всего за день:		129,1	123,6	397,0	3266,2	1,4	85,5	6,7	15,7	992,3	344,3	1854,2	29,1		

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ	250	13,9	17,3	7,2	240,5	0,1	1,8	0,2	2,5	153,0	25,5	218,1	2,0	286	1996
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	130	12,1	16,9	51,5	407,4	0,1	0,1	0,2	0,3	190,9	19,8	163,9	1,2	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,1	24,7	153,7	0,1	0,7	0	0	144,1	26,4	119,0	0,6	432	2008
Итого за прием пищи:	580	30,5	38,3	83,4	801,6	0,3	2,6	0,4	2,8	488,0	71,7	501,0	3,8		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7		2008
СУП РЫБНЫЙ	300	15,1	15,6	18,6	277,9	0,2	9,5	0,2	2,5	62,2	58,9	232,7	1,7	92	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	220	7	5,2	44,4	253,0	0,1	0	0	1,5	15,1	9,6	52,4	1,2	209	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,5	16,2	0,3	176,4	0,1	0	0	0	22	12,5	99,7	1,2	254	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	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
Итого за прием пищи:	950	35,5	46,4	111,0	1006,8	0,5	16,5	0,4	5,3	159,6	109,2	474,0	7,2		
Полдник															
СОК	200	0,2	0,4	32,2	134	0	4	0,3	0	30	10	70	2,8	442	2008
КЕФИР	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,1	1,5	0,1	0,2	264	30,8	209	0,2		2008
АПЕЛЬСИН	190	1,7	0,4	15,4	81,7	0,1	114	0	0,4	64,6	24,7	43,7	0,6		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
Итого за прием пищи:	670	12,3	6,8	81,8	454,7	0,3	119,5	0,4	1,9	369,4	76,9	374,9	6,0		
Всего за день:		78,3	91,5	276,2	2263,1	1,1	138,6	1,2	10,0	1017,0	257,8	1349,9	17,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1132,5	1178,2	3922,7	31088,9	13,6	1023,3	34,4	162,9	11171,9	3955,2	17296,5	244,0
Среднее значение за период	113,3	117,8	392,3	3108,9	1,4	102,3	3,4	16,3	1117,2	395,5	1729,7	24,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	34,1	51,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
11 и старше	577	975	490	609	222