

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																
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	170	8,9	22,3	44,4	416,5	0,10	0,10	0,30	1,90	55,30	13,90	106,40	1,10	444	2012	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,10	22,00	0,10	0,00	17,60	92,40	61,60	1,30	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/7/10	0,2	0,0	14,1	55,8	0,00	1,60	0,00	0,00	12,70	5,20	5,10	0,50	376	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	847	16,4	24,8	144,9	871,7	0,20	25,30	0,40	1,90	105,80	123,90	211,70	5,80			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,8	2,1	2,8	35,5	0,00	19,90	0,20	1,20	26,50	14,80	19,80	0,80	23	2011	
БОРЩ С МЯСОМ	250	9,9	9,3	15,0	183,9	0,10	12,50	0,30	1,80	61,00	40,80	127,00	2,70	62	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	90	20,8	23,4	0,5	295,9	0,10	1,10	0,10	0,30	18,90	20,00	178,30	1,70	288	2011	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	4,8	25,1	161,1	0,20	11,10	0,00	0,20	71,80	35,20	111,40	1,40	311	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,3	0,1	27,4	113,1	0,00	2,40	0,00	0,10	20,40	10,80	10,80	0,20	342,2	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,3	0,8	31,5	144,0	0,10	15,00	0,00	0,00	12,00	63,00	42,00	0,90	338	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	1020	44,1	42,1	139,9	1 119,9	0,60	62,00	0,60	4,50	225,40	197,40	550,10	9,70			
Всего за день:		60,5	66,9	284,8	1 991,6	0,80	87,30	1,00	6,40	331,20	321,30	761,80	15,50			

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																
ПУДИНГ МАННЫЙ	160	8,0	12,8	41,4	313,9	0,10	0,20	0,20	1,70	70,40	18,70	108,50	1,20		2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	7,8	7,7	115,3	0,00	0,10	0,00	0,10	91,50	5,50	60,80	0,30	3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,5	5,3	19,5	153,6	0,00	1,00	0,00	0,00	208,30	36,20	165,20	0,90	382	2011	
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	100	3,3	8,7	15,5	153,0	0,00	0,60	0,00	0,30	140,00	22,00	108,00	0,00	386	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	520	24,7	36,9	111,7	880,4	0,20	1,90	0,20	2,80	521,40	92,10	486,60	4,00			
Обед																
САЛАТ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЬНЫМ С КУКУРУЗЫ И МОРКОВЬЮ	60	1,1	3,7	4,7	57,0	0,00	4,70	0,40	1,80	14,90	13,80	30,80	0,60	39	2011	
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ	250	4,0	5,7	10,4	109,0	0,17	23,00	0,31	1,70	53,00	73,00	103,00	2,10	86	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13,4	14,1	11,1	224,5	0,00	0,00	0,00	0,80	12,20	21,50	133,60	2,50	282	2012	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	6,5	36,9	238,1	0,20	0,00	0,00	4,50	18,00	120,90	179,80	4,20	171.1	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,5	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,60	0,00	0,00	349	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	770	29,6	31,2	101,2	803,0	0,37	27,70	0,71	8,80	113,40	236,00	473,20	9,80			
Всего за день:		54,3	68,1	212,9	1 683,4	0,57	29,60	0,91	11,60	634,80	328,10	959,80	13,80			

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМ	60	0,7	2,6	1,3	31,8	0,00	6,90	0,10	1,30	26,40	14,30	22,10	0,50	18	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	10,7	13,3	30,8	286,5	0,10	0,10	0,10	1,10	216,50	16,30	141,50	1,00	204	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,7	6,1	22,4	173,3	0,00	1,10	0,00	0,00	228,80	31,40	174,30	0,60	379	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	1,7	0,8	15,8	86,1	0,10	126,00	0,00	1,10	84,00	37,80	0,00	0,00	338	2011	
БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	705	25,2	24,4	106,1	756,8	0,30	134,10	0,20	4,20	569,70	111,40	393,30	3,80			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	3,1	2,2	40,1	0,00	35,00	0,10	1,60	12,10	9,20	13,10	0,60	25	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,0	4,2	10,2	91,0	0,08	11,00	0,22	0,20	30,00	22,00	53,00	0,80	95	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	176,3	0,20	12,50	0,00	0,30	51,30	36,30	102,60	1,40	312	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	140	18,5	12,3	13,3	236,1	0,10	0,80	0,00	0,60	85,10	61,90	282,60	2,00	254	2012	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	870	30,0	27,4	91,7	731,7	0,38	60,90	0,32	2,70	198,70	141,80	489,90	7,70			
Всего за день:		55,2	51,8	197,8	1 488,5	0,68	195,00	0,52	6,90	768,40	253,20	883,20	11,50			

4 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 ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	25,5	3,5	300,0	0,10	0,30	0,40	2,50	112,40	17,50	220,40	2,40	223	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	70	0,8	4,3	2,4	53,1	0,00	17,40	0,20	2,20	23,20	13,00	17,40	0,70	23	2011	
ФИТО-ЧАЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЖАНОКА, АЙРАН	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	386	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	7,9	41,7	0,00	24,00	0,00	0,20	30,60	11,70	20,70	0,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	790	26,7	36,5	55,1	666,8	0,30	43,10	0,70	5,70	427,90	83,10	500,60	5,20			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,3	53,0	0,00	10,30	0,00	1,40	26,80	8,00	14,90	0,60	45	2011	
БОРЩ ЗЕЛЕНЬИЙ	250	10,6	22,8	13,8	304,2	0,30	13,20	0,10	3,00	69,00	56,30	148,50	2,90	85	2011	
ПЛОВ	240	27,3	27,9	42,2	528,5	0,10	1,80	0,20	4,40	28,90	57,70	283,20	3,70	265	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	23,2	94,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,50	3,60	10,70	0,70	359	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	6,70	30,50	1,40		2008	
БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	830	44,9	55,4	122,4	1 169,1	0,50	25,80	0,30	9,60	153,10	138,20	517,10	9,80			
Всего за день:		71,6	91,9	177,5	1 835,9	0,80	68,90	1,00	15,30	581,00	221,30	#####	15,00			

5 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	220	5,7	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33	2,41	225	2008	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	1,9	0,0	26,0	115,5	0,00	84,00	0,00	0,00	69,30	50,40	58,80	3,80	338	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	6,2	5,3	10,3	116,1	0,10	1,20	0,10	0,00	226,00	24,80	159,50	0,20	385	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,6	1,3	9,3	54,5	0,00	0,30	0,00	0,00	59,70	9,00	39,70	0,50	378	2011	
Итого за прием пищи:	975	20,4	30,0	130,4	986,8	0,33	85,50	0,32	2,02	657,23	145,50	726,43	8,51			
Обед																
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	80	0,8	4,9	1,8	54,4	0,00	9,20	0,10	2,20	35,20	19,10	29,40	0,70	18	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	14,2	6,5	20,2	197,7	0,20	7,00	0,30	1,70	43,70	43,10	188,40	1,50	101	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	240	20,1	11,9	19,0	285,1	0,30	22,30	6,70	4,90	32,00	46,30	323,20	6,90	289	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,10	8,00	0,10	0,00	12,60	21,60	57,60	1,30	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	860	43,5	25,5	90,1	790,5	0,80	46,50	7,20	9,50	140,30	143,60	663,70	12,20			
Всего за день:		63,9	55,5	220,5	1 777,3	1,13	132,00	7,52	11,52	797,53	289,10	#####	20,71			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	170	8,1	23,2	38,9	399,2	0,10	0,10	0,30	2,40	54,00	12,80	100,20	1,00	444	2012	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	3,2	1,1	44,1	201,6	0,10	21,00	0,10	0,00	16,80	88,20	58,80	1,30	338	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,2	5,1	26,8	178,7	0,00	1,00	0,00	0,00	197,30	35,00	157,30	0,90	382	2011	
ЙОГУРТ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	0,00	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00		2008	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	750	23,5	32,9	134,9	956,3	0,20	23,20	0,40	2,40	455,70	162,20	484,80	3,60			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	5,1	13,9	112,2	0,00	25,30	0,00	2,10	48,60	17,80	41,40	0,90	47	2011	
БОРЩ С МЯСОМ	250	10,0	11,8	15,1	207,4	0,10	12,50	0,30	2,60	59,80	40,80	127,70	2,60	62	2011	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	9,6	10,6	8,4	172,8	0,00	0,80	0,00	1,20	20,30	13,00	90,40	1,30	286	2008	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	4,2	4,5	23,7	152,1	0,20	10,50	0,00	0,20	69,10	33,30	105,50	1,30	311	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,4	0,1	14,8	63,9	0,00	3,00	0,00	0,20	23,50	13,10	13,50	0,30	342.2	2011	
СОК	200	0,2	0,4	31,2	130,0	0,00	320,00	0,20	0,00	27,00	9,00	63,00	2,50	389	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	1080	31,2	34,0	140,4	1 004,4	0,40	372,10	0,50	7,00	261,30	137,90	493,60	10,50			
Всего за день:		54,7	66,9	275,3	1 960,7	0,60	395,30	0,90	9,40	717,00	300,10	978,40	14,10			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАВТРАК СУХОЙ С МОЛОКОМ	310	12,3	6,2	75,7	412,1	0,90	1,30	0,60	0,20	258,20	39,70	180,70	14,20	179	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,00	0,00	0,10	0,20	6,90	3,90	21,40	0,30	1	2011	
ФИТО-ЧАЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,6	0,7	15,0	68,7	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	1,80	6,50	0,30		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	1,8	0,0	24,8	110,0	0,00	80,00	0,00	0,00	66,00	48,00	56,00	3,60	338	2011	
Итого за прием пищи:	800	19,1	16,4	143,7	805,4	1,00	81,30	0,70	1,10	348,10	101,10	290,70	19,60			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	6,1	2,2	63,6	0,03	34,80	0,10	3,06	12,00	9,00	13,20	0,54	25	2008	
РАСОЛЫ ТРИК НА МЯСНОМ БУЛВОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	13,9	12,7	13,1	222,5	0,10	6,30	0,30	0,90	38,30	35,30	157,60	2,30	74	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25,4	6,5	0,7	163,8	0,07	16,20	0,11	0,36	52,20	30,60	194,40	1,80	307	2008	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (2-Й ВАРИАНТ)	150	2,7	3,2	11,1	85,5	0,00	8,70	0,50	0,50	58,50	25,70	62,30	0,80	339	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	1,60	0,00	0,00	349	2011	
ЙОГУРТ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	0,00	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00		2008	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	970	52,1	32,7	83,8	860,6	0,40	67,10	1,01	5,52	365,30	136,70	635,10	7,24			
Всего за день:		71,2	49,1	227,5	1 666,0	1,40	148,40	1,71	6,62	713,40	237,80	925,80	26,84			

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																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	11,8	13,1	32,6	296,8	0,10	0,10	0,10	1,20	252,50	18,30	159,60	1,20	204	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	45,2	0,00	10,00	0,00	1,60	11,00	9,70	20,60	0,60	24	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,7	5,3	22,6	166,4	0,00	1,10	0,00	0,00	228,80	31,40	174,30	0,60	379	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,80		2008	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РИЖЕНКА, АЙРАН	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	386	2011	
Итого за прием пищи:	680	28,5	28,2	89,3	733,8	0,20	12,60	0,20	3,30	741,60	95,10	581,40	3,70			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,2	0,1	11,2	51,7	0,10	1,90	1,80	0,60	42,90	32,00	46,30	0,80	63	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	50,00	38,00	139,00	1,90	99	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	21,4	17,6	9,0	280,0	0,18	4,00	0,12	5,20	48,00	40,00	212,00	1,80	242	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,2	43,9	0,00	2,60	0,00	0,00	14,60	3,60	3,20	0,20	436	2008	
СОК	200	1,0	0,0	14,6	62,0	0,02	172,00	0,02	0,80	80,00	70,00	40,00	0,80	К/К	2008	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	1115	40,3	29,7	131,7	958,4	0,80	191,50	2,19	8,00	301,10	228,00	599,30	8,80			
Всего за день:		68,8	57,9	221,0	1 692,2	1,00	204,10	2,39	11,30	#####	323,10	#####	12,50			

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																
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	10,8	18,1	7,2	235,7	0,00	1,00	0,30	1,80	105,60	18,30	176,50	1,70	219	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	7,2	30,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,20	4,60	5,10	0,50	377	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЖЖЕНКА, АЙРАН	200	4,0	3,0	6,0	96,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	386	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,10	8,00	0,10	0,00	14,40	75,60	50,40	1,10	338	2011	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	872	25,0	24,2	108,9	787,3	0,40	11,50	0,50	2,70	391,80	141,90	495,80	5,50			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,0	4,3	40,1	0,00	10,30	0,00	0,90	26,80	8,00	14,80	0,60	35	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	250	15,1	5,3	12,4	164,0	0,30	62,00	0,30	0,90	64,90	61,60	226,30	1,50	96	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	17,8	7,6	1,8	171,2	0,20	13,20	6,20	2,60	14,40	15,50	256,50	5,60	261	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	6,5	36,9	238,1	0,20	0,00	0,00	4,50	19,90	121,00	180,20	4,20	171.1	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	850	49,5	23,6	118,5	915,2	0,90	87,10	6,50	9,60	155,40	226,80	755,50	16,20			
Всего за день:		74,5	47,8	227,4	1 702,5	1,30	98,60	7,00	12,30	547,20	368,70	#####	21,70			

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																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	220	5,7	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33	2,41	225	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	185/0/15	3,7	3,2	12,0	91,7	0,00	0,60	0,00	0,00	135,40	16,50	95,90	0,40	378	2011	
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	100	3,2	8,4	15,0	148,4	0,00	0,20	0,00	0,30	119,00	17,60	86,40	0,00	386	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	560	15,6	34,7	99,1	879,6	0,13	0,80	0,22	1,62	551,23	89,70	624,63	3,21			
Обед																
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	100	1,0	6,2	2,2	68,1	0,00	11,60	0,10	2,90	44,00	24,00	36,70	0,90	18	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИМИ И ОВОЩАМИ	250	12,7	3,2	20,7	163,1	0,20	7,00	0,30	1,10	43,80	42,30	182,10	1,40	100	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13,4	14,1	11,1	224,5	0,00	0,00	0,00	0,80	12,20	21,50	133,60	2,50	282	2012	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	170	3,6	3,5	14,5	106,1	0,00	11,20	0,70	0,50	74,00	32,80	80,90	1,30	338	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,4	0,00	0,50	0,00	0,00	13,30	3,60	10,70	0,70	359	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	900	37,3	28,7	103,8	824,0	0,30	30,30	1,10	6,40	203,90	138,90	513,50	9,20			
Всего за день:		52,9	63,4	202,9	1 703,6	0,43	31,10	1,32	8,02	755,13	228,60	#####	12,41			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества Белки, г	Витамины				Минеральные вещества			
		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	627,7	8,71	1 390,30	24,27	99,36	6 888,36	2 871,30	#####	164,06
Среднее значение за период	62,8	0,87	139,03	2,43	9,94	688,84	287,13	1 048,70	16,41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	750	927

