

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак												
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	200	7,5	23,3	51,9	449,9	0,10	0,10	0,20	1,80	52,00	13,80	80,70
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
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
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
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00
Итого за прием пищи:	897	16,5	26,3	162,6	957,5	0,30	25,30	0,30	1,80	106,30	126,40	199,00
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	2,6	3,4	44,4	0,00	24,90	0,20	1,60	33,10	18,50	24,80
БОРЩ С МЯСОМ	300	11,9	11,0	18,0	221,9	0,10	15,00	0,40	1,70	76,60	49,30	154,70
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	110	25,5	28,7	0,5	361,9	0,10	1,50	0,10	0,40	23,10	24,20	217,90
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
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
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
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,4	0,6	28,2	135,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,00	12,70	57,90
Итого за прием пищи:	1150	54,4	50,3	164,9	1 339,4	0,70	69,90	0,70	5,50	260,40	221,50	658,50
Всего за день:		70,9	76,6	327,5	2 296,9	1,00	95,20	1,00	7,30	366,70	347,90	857,50

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
Завтрак													
ПУДИНГ МАННЫЙ	200	8,3	14,5	51,5	368,0	0,10	0,30	0,10	1,70	80,00	21,90	107,80	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	12,9	13,0	192,1	0,00	0,10	0,20	0,30	152,90	9,10	101,50	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	7,2	6,0	21,4	170,7	0,00	1,20	0,00	0,00	231,40	40,30	183,60	
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	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	
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	
Итого за прием пищи:	620	29,5	45,4	140,7	1 090,5	0,20	2,20	0,30	3,20	620,20	106,90	562,70	
Обед													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,8	3,2	7,9	68,0	0,00	7,90	0,60	1,80	24,70	23,00	51,40	
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ	300	3,5	6,6	11,2	118,4	0,10	16,10	0,10	1,50	76,30	55,50	79,50	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	14,9	16,1	13,7	258,6	0,00	0,00	0,00	0,50	13,70	22,90	145,00	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	2,5	44,2	238,7	0,20	0,00	0,00	5,30	20,90	145,00	214,70	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	
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	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	
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	
Итого за прием пищи:	1190	37,8	30,5	148,4	1 020,3	0,50	24,00	0,70	10,20	173,20	267,50	573,10	
Всего за день:		67,3	75,9	289,1	2 110,8	0,70	26,20	1,00	13,40	793,40	374,40	#####	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак												
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМ	100	1,0	4,5	2,2	52,9	0,00	11,60	0,10	2,20	44,00	24,00	36,70
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,5	16,5	38,4	358,1	0,10	0,10	0,20	1,50	270,80	20,50	177,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,8	6,1	22,9	175,8	0,00	1,10	0,00	0,00	229,60	32,70	177,50
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
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00
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
Итого за прием пищи:	810	30,1	30,0	127,1	911,7	0,40	138,80	0,30	5,70	647,00	130,40	465,00
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	3,1	3,6	48,8	0,00	58,30	0,20	1,70	20,10	15,40	21,80
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,6	5,0	12,2	109,2	0,10	13,20	0,26	0,24	36,00	26,40	63,60
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
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	24,5	14,2	16,9	293,5	0,10	1,20	0,10	0,60	109,10	86,90	376,00
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
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00
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
Итого за прием пищи:	1070	41,8	31,0	130,1	970,4	0,60	86,80	0,56	3,94	249,50	189,50	659,10
Всего за день:		71,9	61,0	257,2	1 882,1	1,00	225,60	0,86	9,64	896,50	319,90	#####

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
Завтрак													
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,0	33,9	4,7	399,6	0,10	0,40	0,50	3,20	149,70	23,40	293,90	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	3,4	75,8	0,00	24,90	0,20	3,00	33,10	18,50	24,80	
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	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,80	0,10	0,20	300,00	35,00	237,50	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	
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	
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	
Итого за прием пищи:	950	35,4	48,6	73,8	888,4	0,40	51,10	0,80	7,50	540,70	106,00	650,70	
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	3,1	8,9	70,4	0,00	17,20	0,00	1,40	44,50	13,20	24,70	
БОРЩ ЗЕЛЕНЬИ	300	14,6	18,3	16,5	291,4	0,10	16,20	0,20	3,70	88,80	65,70	184,90	
ПЛОВ	280	31,7	32,5	49,1	616,5	0,20	2,30	0,30	5,10	33,30	67,50	330,60	
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	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	
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	
Итого за прием пищи:	990	55,9	56,1	149,7	1 331,6	0,50	36,20	0,50	11,30	200,50	167,30	633,40	
Всего за день:		91,3	104,7	223,5	2 220,0	0,90	87,30	1,30	18,80	741,20	273,30	#####	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
Завтрак													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	250	6,5	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33	
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	
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	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	
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	
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	
Итого за прием пищи:	1035	23,3	30,6	144,9	1 059,6	0,43	85,50	0,32	2,22	662,83	150,00	748,13	
Обед													
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	100	1,0	3,2	2,2	41,2	0,00	11,60	0,10	1,70	44,00	24,00	36,70	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	17,3	7,9	24,4	237,2	0,20	8,40	0,30	1,90	52,50	51,70	225,90	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	300	25,1	15,0	23,6	357,0	0,40	27,90	8,40	6,20	40,10	58,00	404,20	
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	
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	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	
Итого за прием пищи:	1010	53,1	28,4	107,8	929,5	0,90	55,90	8,90	10,90	169,60	172,60	806,90	
Всего за день:		76,4	59,0	252,7	1 989,1	1,33	141,40	9,22	13,12	832,43	322,60	#####	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак												
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	200	6,5	24,4	45,5	429,9	0,10	0,10	0,20	2,30	50,40	12,40	73,40
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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,9	5,7	29,6	198,7	0,00	1,10	0,00	0,00	219,20	38,80	174,80
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00
Итого за прием пищи:	870	25,1	35,9	156,0	1 083,4	0,40	23,60	0,40	2,30	537,80	175,20	536,00
Обед												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	3,1	13,9	94,2	0,00	25,30	0,00	1,30	48,60	17,80	41,40
БОРЩ С МЯСОМ	300	11,9	14,0	17,9	248,7	0,10	15,00	0,40	3,10	71,60	49,00	153,30
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	10,3	12,4	9,4	191,6	0,00	1,70	0,10	1,30	19,40	17,80	100,80
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	4,8	25,1	161,1	0,20	11,10	0,00	0,20	73,20	35,30	111,70
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
СОК	200	0,2	0,4	31,2	130,0	0,00	320,00	0,20	0,00	27,00	9,00	63,00
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00
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
Итого за прием пищи:	1190	36,8	36,9	164,3	1 148,7	0,50	376,10	0,70	7,20	283,70	159,30	566,20
Всего за день:		61,9	72,8	320,3	2 232,1	0,90	399,70	1,10	9,50	821,50	334,50	#####

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	
Завтрак													
ЗАВТРАК СУХОЙ С МОЛОКОМ	350	13,9	7,0	85,6	465,5	1,00	1,50	0,70	0,20	291,50	44,90	204,10	
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	
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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,8	1,0	22,5	103,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	2,70	9,70	
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	
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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,10	0,00	0,00	132,00	5,30	75,00	
Итого за прием пищи:	875	25,0	22,0	165,4	968,1	1,10	81,60	0,80	1,30	516,60	114,40	401,00	
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	3,1	3,6	48,8	0,00	58,30	0,20	1,70	20,10	15,40	21,80	
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	300	17,0	15,2	15,5	266,8	0,10	7,60	0,30	1,10	45,90	42,20	189,00	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	110	25,5	28,7	0,5	361,9	0,10	1,50	0,10	0,40	23,10	24,20	217,90	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (2-Й ВАРИАНТ)	180	3,3	4,0	13,5	102,5	0,00	10,40	0,60	0,50	69,70	30,90	74,80	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	
ЙОГУРТ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	0,00	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	142,50	
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	
Итого за прием пищи:	1150	57,7	55,4	99,3	1 149,9	0,40	78,90	1,20	4,80	367,50	152,80	728,50	
Всего за день:		82,7	77,4	264,7	2 118,0	1,50	160,50	2,00	6,10	884,10	267,20	#####	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак												
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	14,0	15,3	38,3	348,8	0,10	0,10	0,10	1,40	297,00	21,60	187,80
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	75,2	0,00	16,70	0,10	2,70	18,50	16,20	34,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,8	5,3	23,1	168,9	0,00	1,10	0,00	0,00	229,60	32,70	177,50
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00
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
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,80	0,10	0,20	300,00	35,00	237,50
Итого за прием пищи:	850	36,2	35,1	122,9	964,2	0,40	19,70	0,30	5,20	863,70	120,90	710,90
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	300	7,2	5,1	21,0	159,3	0,18	6,78	0,24	0,34	56,50	42,94	157,07
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	27,8	22,9	11,7	364,0	0,23	5,20	0,16	6,76	62,40	52,00	275,60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,17	6,00	0,05	0,24	56,40	34,80	102,00
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
СОК	200	1,0	0,0	14,6	62,0	0,02	172,00	0,02	0,80	80,00	70,00	40,00
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00
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
Итого за прием пищи:	1220	48,9	36,7	145,1	1 109,3	0,90	194,48	2,27	9,84	333,20	252,64	706,67
Всего за день:		85,1	71,8	268,0	2 073,5	1,30	214,18	2,57	15,04	#####	373,54	#####

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак												
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	14,7	19,7	9,6	275,1	0,10	1,40	0,30	2,30	140,00	24,50	234,60
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
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	220	4,4	3,3	6,6	105,6	0,10	1,50	0,10	0,00	264,00	30,80	209,00
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
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00
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
Итого за прием пищи:	942	29,3	26,1	111,9	836,3	0,50	12,00	0,50	3,20	450,20	150,90	572,90
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	3,4	7,2	66,3	0,00	17,20	0,00	1,50	44,70	13,20	24,80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	300	18,2	6,3	14,9	196,4	0,30	74,30	0,30	1,10	77,80	73,40	270,80
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	125	22,6	11,9	3,5	237,7	0,30	16,60	7,80	3,30	31,10	20,90	331,30
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	2,5	44,2	238,7	0,20	0,00	0,00	5,30	23,30	145,20	215,10
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
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00
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
Итого за прием пищи:	1015	60,9	26,4	141,4	1 081,7	1,00	109,70	8,10	12,30	209,90	277,20	937,10
Всего за день:		90,2	52,5	253,3	1 918,0	1,50	121,70	8,60	15,50	660,10	428,10	#####

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	250	6,5	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,7	3,2	12,0	91,7	0,00	0,60	0,00	0,00	135,40	16,50	95,90
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
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00
Итого за прием пищи:	610	17,9	35,2	109,3	932,0	0,23	0,80	0,22	1,62	555,03	92,30	637,63
Обед												
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМ	100	1,0	3,2	2,2	41,2	0,00	11,60	0,10	1,70	44,00	24,00	36,70
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	15,3	1,1	24,9	169,5	0,20	8,50	0,30	1,20	52,30	50,70	217,70
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	14,8	15,7	12,4	249,3	0,00	0,00	0,00	0,90	13,60	23,80	148,30
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3,8	3,7	15,3	112,2	0,00	11,80	0,80	0,50	78,00	34,70	85,70
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
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00
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
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
Итого за прием пищи:	1190	43,0	25,9	120,3	886,8	0,40	32,40	1,20	5,40	230,30	156,10	581,60
Всего за день:		60,9	61,1	229,6	1 818,8	0,63	33,20	1,42	7,02	785,33	248,40	#####

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	758,6	712,8	2 685,9	20 659,3	10,76	1 504,98	29,07	115,42	7 978,16	3 289,84	#####	195,69
Среднее значение за период	75,9	71,3	268,6	2 065,9	1,08	150,50	2,91	11,54	797,82	328,98	1 233,50	19,57
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	31,1	54,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	846	1118

ества	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,60	444	2012
1,30	338	2011
0,50	376	2011
2,50	389	2011
0,60		2008
5,50		
0,90	23	2011
3,00	62	2011
2,10	288	2011
1,40	311	2011
0,20	342.2	2011
0,90	338	2011
0,60		2008
2,70		2008
11,80		
17,30		

ества	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
1,20		2008
0,50	3	2008
1,00	382	2011
0,00	386	2011
0,60		2008
1,60		2008
4,90		
1,00	39	2011
2,50	86	2008
2,40	282	2012
5,00	171.1	2011
0,00	349	2011
0,00	375	2011
0,60		2008
2,00		2008
13,50		
18,40		

ества	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
0,90	18	2011
1,20	204	2011
0,60	379	2011
0,00	338	2011
0,60		2008
1,60		2008
4,90		
0,80	25	2008
0,96	95	2008
1,40	312	2011
2,40	254	2012
2,50	389	2011
0,60		2008
2,00		2008
10,66		
15,56		

ества	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
3,20	223	2012
0,90	23	2011
0,00	375	2011
0,30	386	2011
0,60		2008
1,60		2008
0,30	338	2011
6,90		
0,80	45	2011
3,50	85	2011
4,20	265	2011
0,70	359	2011
0,60		2008
2,00		2008
11,80		
18,70		

ества	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
2,41	225	2008
3,80	338	2011
0,20	385	2011
0,60		2008
1,60		2008
0,50	378	2011
9,11		
0,90	18	2011
1,60	101	2011
8,70	289	2011
1,30	389	2011
2,00		2008
0,60		2008
15,10		
24,21		

ества	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0,60	444	2012
1,30	338	2011
1,00	382	2011
0,00		2008
0,60		2008
3,50		
0,90	47	2011
2,90	62	2011
1,40	286	2008
1,40	311	2011
0,30	342.2	2011
2,50	389	2011
0,60		2008
2,00		2008
12,00		
15,50		

ества	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
16,00	179	2011
0,30	1	2011
0,00	375	2011
0,50		2008
1,60		2008
3,60	338	2011
0,20	15	2011
22,20		
0,80	25	2008
2,70	74	2011
2,10	288	2011
0,90	339	2008
0,00	349	2011
0,60		2008
0,00		2008
2,00		2008
9,10		
31,30		

ества	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
1,40	204	2011
1,00	24	2011
0,60	379	2011
0,60		2008
1,60		2008
0,30	386	2011
5,50		
0,80	63	2011
2,15	99	2008
2,34	242	2008
1,32	335	2008
0,20	436	2008
0,80	К/К	2008
0,60		2008
2,00		2008
10,21		
15,71		

ества	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
2,40	219	2012
0,50	377	2011
0,00	386	2011
1,10	338	2011
0,60		2008
1,60		2008
6,20		
0,80	35	2008
1,60	96	2008
7,00	261	2011
5,00	171.1	2011
2,50	389	2011
0,60		2008
2,00		2008
19,50		
25,70		

ества	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
2,41	225	2008
0,40	378	2011
0,00	386	2011
0,60		2008
3,41		
0,90	18	2011
1,60	100	2008
2,80	282	2012
1,30	338	2008
0,70	359	2011
0,60		2008
2,00		2008
0,00	375	2011
9,90		
13,31		

