

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ	150	8,4	17,1	43,1	399,9	0,10	0,56	0,05	3,50	0,22	0,07	20,13	13,54	73,59	1,10	147,66	2,23	0,02	0,02	403	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,01	0,20	0,01	0,05	0,01	0,09	61,40	6,80	43,90	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	0,09	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С ЛЬМОНОМ	180	0,2	0,0	13,6	56,5	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,01	13,55	5,90	7,93	0,73	33,55	0,00	0,00	0,00	61/1	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2009
Итого за прием пищи:	400	16,2	33,1	87,9	717,0	0,15	1,95	0,19	4,62	0,38	0,24	277,29	39,84	244,02	2,49	299,11	3,62	0,04	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДИМ ПЕРЦЕМ	55	0,6	3,4	2,4	43,6	0,03	34,31	0,09	1,61	0,00	0,03	7,68	8,41	14,51	0,46	127,95	0,86	0,00	0,00	27	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,1	3,9	13,6	106,0	0,13	3,35	0,18	2,93	0,00	0,05	30,79	24,26	57,33	1,41	340,85	3,20	0,02	0,00	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,4	8,9	30,4	259,0	0,08	1,67	0,26	3,75	0,00	0,13	22,00	37,53	187,09	1,79	267,99	6,14	0,12	0,03	291	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2009
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2009
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2009
Итого за прием пищи:	645	24,3	18,7	97,0	653,6	0,34	40,77	0,53	9,13	0,00	0,27	85,56	69,38	322,61	7,65	1 028,14	13,40	0,14	0,03		
Всего за день:		40,5	51,8	184,9	1 370,6	0,49	42,72	0,72	13,75	0,38	0,51	362,85	130,22	566,63	10,14	1 327,25	17,02	0,18	0,05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНЬВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	22,1	16,5	21,9	326,9	0,06	0,22	0,10	0,33	0,29	0,25	162,65	23,63	223,40	0,70	156,63	1,89	0,03	0,03	217	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,01	0,20	0,01	0,05	0,01	0,09	61,40	6,80	43,80	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00		
НАСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,0	0,0	25,7	102,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,45	1,74	3,95	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2009
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2009
Итого за прием пищи:	465	25,5	18,5	74,3	575,8	0,13	60,42	0,12	0,85	0,30	0,37	271,95	50,12	366,76	1,34	446,76	5,29	0,06	0,03		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	55	0,6	3,4	2,9	45,2	0,02	6,94	0,30	1,61	0,00	0,02	13,07	10,00	17,08	0,69	119,15	1,50	0,01	0,00	48	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,0	6,5	65,2	0,04	10,04	0,17	1,67	0,05	0,03	37,57	15,79	32,25	0,75	247,00	2,90	0,02	0,00	88	2011
ГЛАЗЬ	80	12,0	13,7	2,9	183,2	0,04	1,47	0,02	2,12	0,00	0,08	15,10	15,64	105,81	1,64	278,15	5,39	0,03	0,00	260	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,7	0,12	10,39	0,03	0,24	0,09	0,10	43,87	39,25	85,65	1,21	764,52	8,55	0,03	0,00	312	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,05	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	385	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2009
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2009
Итого за прием пищи:	690	25,5	30,8	61,6	634,1	0,37	30,10	0,57	6,71	0,08	0,57	334,71	109,24	450,38	5,86	1 731,43	35,94	0,13	0,00		
Всего за день:		51,0	49,3	135,9	1 209,9	0,50	90,52	0,69	7,60	0,38	0,94	606,66	159,36	757,14	7,20	2 178,19	41,23	0,19	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,7	1,4	40,3	0,02	5,70	0,01	1,57	0,00	0,02	13,11	7,98	24,01	0,57	80,37	1,71	0,01	0,00	20	2011
ФРИКАДЕЛЬИ ИЗ КУР	80	10,7	12,7	5,6	179,4	0,05	0,47	0,05	0,44	0,05	0,10	26,28	12,45	100,93	1,21	143,95	5,32	0,06	0,01	297	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,01	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,95	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	331	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,9	13,1	17,2	204,6	0,09	11,56	0,50	2,80	0,11	0,08	43,57	29,11	70,17	1,25	525,18	6,79	0,04	0,00	143	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2009
Итого за прием пищи:	515	21,0	35,2	41,3	580,6	0,26	19,54	0,63	5,26	0,16	0,53	310,38	82,13	386,05	3,61	1 068,97	31,00	0,15	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	55	0,6	0,1	2,1	13,2	0,03	13,75	0,09	0,21	0,00	0,02	7,70	11,00	14,30	0,55	159,50	1,10	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2,9	3,9	16,5	113,0	0,06	3,31	0,16	0,97	0,12	0,05	21,14	14,86	45,06	0,70	255,59	3,43	0,02	0,00	108	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	80	13,9	6,2	0,7	113,9	0,08	1,74	0,14	0,44	0,10	0,09	48,34	47,47	199,50	0,82	399,48	133,35	0,56	0,01	226	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	6,0	15,6	133,6	0,05	32,72	0,11	2,75	0,00	0,07	81,00	31,34	59,50	1,83	415,30	6,33	0,02	0,00	139	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0						

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,6	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	0,09	0,74	0,08	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,01	0,00	3	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	2,7	2,9	11,4	82,9	0,02	0,39	0,02	0,07	0,02	0,08	80,64	13,19	66,33	0,14	118,97	6,88	0,00	0,00	121	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,2	15,8	95,6	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,94	18,48	82,27	0,42	156,91	8,10	0,00	0,00	63/2	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	400	13,1	13,9	52,3	388,8	0,14	0,97	0,12	1,20	0,10	0,26	325,68	53,42	266,55	1,72	354,33	14,98	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	55	0,5	3,4	2,0	41,4	0,02	9,19	0,05	1,52	0,00	0,02	10,18	8,91	18,86	0,52	115,32	1,31	0,01	0,00	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,5	4,1	9,4	83,5	0,03	7,38	0,18	1,72	0,00	0,04	36,19	19,48	36,71	0,90	284,45	4,55	0,02	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	9,4	17,2	6,9	219,4	0,10	0,07	0,02	1,95	0,08	0,07	12,80	14,62	93,60	1,64	183,39	4,27	0,03	0,00	271	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,01	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	6,3	34,5	216,4	0,07	0,00	0,03	1,22	0,11	0,02	24,83	10,16	41,14	0,95	63,93	0,75	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,62	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	55/1	2022
ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	740	21,8	33,3	105,3	815,8	0,33	17,19	0,30	7,39	0,19	0,19	110,83	70,34	246,21	5,67	759,40	13,26	0,07	0,01		
Всего за день:		34,9	47,2	157,6	1 204,7	0,47	18,16	0,42	8,59	0,29	0,45	436,51	123,76	512,76	7,39	1 113,73	28,24	0,08	0,01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ С СИРОМ	150	5,5	8,2	31,9	224,6	0,12	0,37	0,04	0,94	0,11	0,09	87,61	33,44	123,64	1,07	227,76	7,78	0,01	0,00	177,1	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	385	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	485	17,0	17,7	57,8	470,1	0,24	11,63	0,20	2,67	1,00	0,58	342,98	75,94	387,73	4,48	844,26	17,83	0,08	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	55	0,6	3,4	2,1	41,7	0,02	10,55	0,24	1,52	0,00	0,02	15,90	10,49	19,86	0,52	104,26	1,61	0,01	0,00	29	2011
СУП-ЛАЩА ДОМАШНЯЯ	180	2,2	4,1	10,8	89,3	0,02	0,29	0,01	1,61	0,09	0,03	20,76	5,51	23,90	0,35	37,35	1,24	0,00	0,00	113	2011
РАСУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12,2	11,4	14,8	210,8	0,13	8,05	0,39	2,78	0,00	0,14	28,58	36,85	182,29	2,05	667,68	9,22	0,12	0,02	289	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	9,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,68	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,69	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	655	24,1	24,2	59,7	555,2	0,30	19,93	0,67	6,96	0,09	0,43	279,24	87,55	392,95	4,69	1 167,89	31,75	0,13	0,02		
Всего за день:		41,1	41,9	117,3	1 025,3	0,54	31,56	0,87	9,63	1,09	1,01	622,22	163,49	780,74	9,17	2 012,15	49,58	0,21	0,03		

5

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОПАДЫ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	17,2	17,0	29,8	343,5	0,07	0,35	0,07	3,53	0,24	0,26	181,33	25,48	208,76	0,71	226,87	6,17	0,03	0,03	59	2023
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	13,6	56,5	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,01	13,95	5,90	7,93	0,73	33,55	0,00	0,00	0,00	61/1	2023
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	400	22,7	22,0	90,6	655,9	0,14	1,40	0,08	3,92	0,24	0,31	214,39	47,99	278,49	2,89	341,22	6,17	0,03	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	55	0,7	2,9	5,3	50,2	0,02	13,30	0,21	1,26	0,00	0,02	21,32	9,63	20,33	0,51	89,48	1,66	0,01	0,00	0,00	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	180	2,0	2,1	17,2	95,7	0,06	4,86	0,15	0,94	0,00	0,04	17,19	20,97	49,66	0,73	343,76	3,45	0,02	0,00	4/1	2022
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	80	11,5	18,1	9,2	245,8	0,11	0,00	0,02	1,84	0,06	0,08	10,20	19,34	117,19	2,07	222,92	4,73	0,03	0,00	269	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,01	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	331	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	7,9	36,5	230,8	0,03	0,00	0,04	0,43	0,14	0,02	13,87	24,11	70,99	0,51	52,63	0,71	0,02	0,01	171,2	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,62	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	55/1	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	4,3	7,6	22,7	176,1	0,04	0,37	0,04	0,72	0,11	0,09	79,78	12,06	69,39	0,27	134,33	6,43	0,00	0,00	181	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,05	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	14	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,02	3,60	0,09	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,60	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	13,0	22,2	61,1	495,0	0,13	4,11	0,17	1,78	0,26	0,20	278,78	39,46	217,49	3,81	421,03	8,23	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	55	0,4	3,3	1,3	37,0	0,02	5,29	0,01	1,44	0,00	0,02	12,03	7,32	22,03	0,52	73,74	1,57	0,01	0,00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	180	1,9	2,1	14,3	83,3	0,06	4,75	0,15	1,14	0,00	0,04	19,40	18,37	56,81	0,76	346,53	3,28	0,02	0,00	101	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ	170	13,4	20,5	20,7	327,2	0,16	8,21	0,05	5,81	0,08	0,14	75,25	55,19	214,13	1,53	843,05	101,85	0,43	0,01	232	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	13,6	56,5	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,01	13,96	5,90	7,93	0,73	33,55	0,00	0,00	0,00	61/1	2023
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	735	19,8	26,7	82,4	659,6	0,35	29,24	0,22	10,07	0,08	0,26	146,64	107,08	354,80	7,34	1 641,47	110,38	0,47	0,01		
Всего за день:		32,8	48,9	143,5	1 155,4	0,48	33,35	0,39	11,85	0,34	0,46	425,42	146,54	572,29	11,15	2 062,50	118,61	0,49	0,01		

7

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ПЕЧИВНЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	22,1	16,5	21,9	328,9	0,06	0,22	0,10	0,33	0,29	0,25	162,65	23,63	223,40	0,70	156,63	1,69	0,03	0,03	217	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,01	0,20	0,01	0,05	0,01	0,08	61,40	6,80	43,80	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,1	11,2	60,6	0,01	0,27	0,01	0,00	0,00	0,06	55,69	9,85	39,08	0,71	88,71	4,05	0,00	0,00	67/1	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	470	26,8	19,8	64,0	549,5	0,14	10,69	0,13	1,40	0,30	0,42	300,34	54,68	334,08	4,05	622,14	9,34	0,05	0,03		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	55	0,5	3,4	2,9	45,2	0,02	6,94	0,30	1,61	0,00	0,02	13,07	19,00	17,00	0,69	119,15	1,50	0,01	0,00	46	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	1,4	3,6	4,9	59,2	0,02	12,78	0,17	1,65	0,00	0,03	40,69	14,25	25,73	0,69	146,95	2,21	0,01	0,00	97	2011
РАГУ ИЗ ПИЦЦЫ	170	12,2	11,4	14,8	210,8	0,13	2,25	0,35	2,78	0,03	0,14	28,59	35,85	162,23	2,03	697,69	9,22	0,12	0,02	289	2011
КОМПОЗИЦИОННО-ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,9	0,0	25,7	102,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,45	1,74	3,93	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00	411	2009
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	635	17,6	18,8	71,0	525,6	0,25	25,77	0,66	7,09	0,00	0,22	102,79	75,14	251,96	5,02	1 001,19	14,61	0,14	0,02		
Всего за день:		44,4	38,6	135,0	1 075,1	0,39	36,46	0,99	8,49	0,30	0,64	403,13	130,02	586,04	9,07	1 623,33	23,95	0,19	0,05		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	0,09	0,74	0,08	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,01	0,00	3	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	12,6	90,8	0,03	0,39	0,02	0,28	0,02	0,08	81,24	10,70	63,58	0,28	124,06	6,93	0,00	0,00	120	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	15,9	16,2	44,9	396,6	0,18	1,76	0,16	1,54	0,10	0,47	441,34	57,65	352,53	1,62	465,91	23,13	0,05	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	55	0,6	3,4	2,5	44,4	0,03	11,17	0,07	1,57	0,00	0,02	9,48	9,70	17,73	0,52	137,07	1,17	0,00	0,00	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,1	3,9	13,6	105,0	0,13	3,35	0,18	2,93	0,00	0,05	30,79	24,26	57,33	1,41	340,85	3,20	0,02	0,00	102	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	16,1	17,9	17,2	294,9	0,13	9,20	0,02	3,05	0,00	0,15	27,96	38,01	176,72	2,81	869,56	11,19	0,07	0,00	259	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	26,0	26,7	86,7	692,6	0,40	27,32	0,27	8,50	0,00	0,27	91,88	91,62	313,08	8,92	1 637,83	19,04	0,09	0,00		
Всего за день:		41,9	42,9	131,6	1 089,2	0,58	29,08	0,43	10,04	0,10	0,74	533,22	149,27	665,61	10,54	2 103,74	42,17	0,14	0,00		

9

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	150	5.5	8.2	31.9	224.6	0.12	0.37	0.04	0.94	0.11	0.09	47.61	33.44	123.64	1.07	227.76	7.78	0.01	0.00	177.1	2011
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.09	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	83	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	405	17.2	17.7	49.0	426.2	0.21	1.41	0.17	2.04	1.00	0.46	314.98	65.14	349.79	2.44	595.46	33.83	0.03	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	55	0.7	2.9	5.3	50.2	0.02	13.30	0.21	1.26	0.00	0.02	21.32	9.63	20.33	0.51	88.48	1.66	0.01	0.00		2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	2.2	4.1	11.3	91.6	0.02	0.29	0.01	1.61	0.09	0.03	20.90	5.61	24.51	0.36	38.25	1.27	0.00	0.00	113	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14.4	8.9	30.4	259.0	0.08	1.67	0.26	3.75	0.00	0.13	22.00	37.53	187.08	1.79	267.99	6.14	0.12	0.03	291	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	750	26.4	21.6	86.3	649.3	0.27	26.30	0.52	8.20	0.09	0.44	293.07	93.82	425.62	6.52	1 024.87	30.75	0.14	0.03		
Всего за день:		43.6	39.3	135.3	1 075.5	0.48	27.71	0.69	10.24	1.09	0.90	608.05	158.96	775.41	8.96	1 620.33	64.58	0.17	0.04		

10

11 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35.6	24.6	34.2	511.3	0.08	0.38	0.14	0.64	0.30	0.40	273.02	44.52	377.46	1.48	269.68	2.32	0.06	0.05	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.01	0.20	0.01	0.05	0.01	0.08	61.40	6.80	43.80	0.04	73.00	1.40	0.01	0.00		
ГИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	25.7	102.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.45	1.74	3.95	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	515	39.0	26.6	86.6	758.2	0.15	60.58	0.16	1.20	0.31	0.52	382.32	71.01	460.82	2.12	659.81	5.72	0.09	0.05		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	55	0.4	0.1	1.4	7.7	0.02	5.50	0.01	0.08	0.00	0.02	12.65	7.70	23.10	0.55	77.55	1.65	0.01	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ИЦЕЦКАМИ	180	2.9	3.9	16.5	113.0	0.08	3.31	0.19	0.91	0.12	0.05	21.14	14.96	45.03	0.70	255.59	3.43	0.02	0.00	108	2011
БИТОНЧИ ОСОБЫЕ	80	11.5	18.1	9.2	245.8	0.11	0.00	0.00	1.84	0.03	0.09	10.20	19.34	117.19	2.07	222.92	4.73	0.03	0.00	269	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.01	0.58	0.01	0.23	0.00	0.00	7.97	2.42	7.35	0.10	37.32	0.99	0.00	0.00	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	3.2	5.3	21.4	146.7	0.12	10.35	0.23	0.24	0.05	0.10	43.87	30.26	85.55	1.21	764.52	8.55	0.03	0.00	312	2011
ЧАИ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.0	0.02	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	11.61	5.22	6.68	0.67	23.15	0.00	0.00	0.00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.82	6.00	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	720	22.0	28.8	80.6	674.0	0.40	19.79	0.24	4.08	0.26	0.31	116.54	91.13	323.58	6.70	1 440.85	20.74	0.09	0.00		
Всего за день:		61.0	55.4	167.2	1 432.2	0.55	80.37	0.40	5.28	0.57	0.83	498.86	162.14	784.40	8.82	2 000.66	26.46	0.16	0.05		

11

12 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	0.5	3.7	3.2	49.3	0.03	7.61	0.33	1.75	0.00	0.02	14.29	10.93	18.68	0.75	130.25	1.64	0.01	0.00	48	2011
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ	170	21.7	28.3	31.1	465.6	0.10	0.47	0.04	4.53	0.12	0.12	33.65	29.34	190.85	3.14	386.41	7.63	0.06	0.01	285	2011
ПРЯНИИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.50	4.50	25.00	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	2.9	17.3	111.5	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	101.80	30.10	94.28	1.06	207.54	8.10	0.00	0.00	65/2	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	600	32.0	37.5	109.2	904.1	0.26	8.55	0.38	7.06	0.12	0.27	164.44	86.07	362.41	6.15	811.30	17.37	0.08	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	55	0.6	3.4	2.4	43.6	0.03	34.31	0.09	1.61	0.00	0.03	7.68	8.41	14.51	0.46	127.95	0.86	0.00	0.00	27	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛООВОЙ	180	1.9	2.1	14.3	83.3	0.06	4.75	0.15	1.14	0.00	0.04	19.40	18.37	56.81	0.76	346.53	3.28	0.02	0.00	101	2011
БЕФСТРОГАНОВ	80	12.5	18.0	4.3	237.2	0.04	0.79	0.02	2.75	0.00	0.08	32.11	15.66	118.10	1.66	263.81	6.83	0.04	0.00	250	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.2	9.7	37.0	267.2	0.21	0.00	0.04	4.64	0.14	0.12	21.63	121.06	181.00	4.25	254.92	2.20	0.01	0.00	171.1	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.56	1.62	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	55/1	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	2008	2008

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША вязкая молочная из риса и пшена	150	4,2	7,9	24,0	184,3	0,07	0,37	0,04	0,55	0,11	0,09	79,53	23,07	184,51	0,53	144,27	7,18	0,01	0,00	175	2011		
СЫР (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,05	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011		
МАСЛО (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011		
КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,2	15,9	95,6	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,94	18,48	102,27	0,42	156,91	8,10	0,00	0,00	63/2	2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	13,60	0,60	51,60	0,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	400	15,1	24,5	60,0	522,2	0,18	0,98	0,18	1,61	0,26	0,28	366,67	61,75	312,28	1,97	371,88	15,28	0,03	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	55	0,4	3,3	1,3	37,0	0,02	5,23	0,01	1,44	0,00	0,02	12,03	7,32	32,03	0,52	73,74	1,57	0,01	0,00	20	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,5	4,1	9,4	83,5	0,03	7,38	0,18	1,72	0,00	0,04	36,19	19,48	36,71	0,50	284,45	4,55	0,02	0,00	82	2011		
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	12,6	16,8	4,9	221,3	0,04	0,52	0,07	0,29	0,09	0,10	18,00	14,57	114,72	1,04	148,47	4,78	0,08	0,01	301	2011		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,01	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	331	2011		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,8	149,8	0,14	12,00	0,03	0,26	0,08	0,09	23,25	32,29	80,10	1,40	853,23	7,50	0,04	0,00	310	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	715	21,7	30,5	77,5	678,6	0,32	27,12	0,31	4,58	0,17	0,31	116,73	92,24	305,60	7,53	1666,56	22,58	0,15	0,01				
Всего за день:		36,8	55,0	137,5	1200,8	0,50	28,10	0,49	6,19	0,43	0,59	483,60	153,99	618,88	9,50	2038,44	37,86	0,18	0,01				

13

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
СЫРНЫЙ ИЗ ТВОРОГА	150	18,4	16,5	14,6	279,4	0,08	0,30	0,08	3,50	0,14	0,32	215,48	31,27	250,78	0,80	202,02	1,52	0,05	0,05	219	2011		
МОЛОКО СГущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,01	0,20	0,01	0,05	0,01	0,08	61,40	6,80	43,80	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00				
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,1	11,2	60,6	0,01	0,27	0,01	0,00	0,00	0,05	55,63	9,85	39,09	0,71	88,71	4,05	0,00	0,00	67/1	2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	405	27,3	21,9	44,7	502,4	0,14	0,77	0,20	5,05	1,04	0,62	346,94	57,22	405,81	2,76	439,43	15,02	0,08	0,05				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СЫРНЫХ ОВОЩЕЙ	55	0,6	3,4	2,1	41,7	0,02	10,55	0,24	1,53	0,04	0,03	19,20	10,44	19,20	0,52	104,26	1,61	0,01	0,00	29	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	1,4	3,6	4,9	58,2	0,02	10,73	0,17	1,58	0,04	0,04	30,20	14,18	26,55	0,37	148,93	2,21	0,01	0,00	87	2011		
РЫБА ОТВАРНАЯ	80	13,9	6,6	0,7	118,2	0,35	1,74	0,14	0,45	0,11	0,20	45,81	47,47	192,93	0,52	399,57	130,35	0,95	0,01	229	2011		
ПИЦЦА КАРТОФЕЛЬНАЯ	180	3,2	5,3	21,4	146,7	0,12	10,39	0,03	0,24	0,04	0,10	41,87	30,25	85,65	1,21	764,52	8,55	0,03	0,00	312	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,95	1,62	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	55/1	2022		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,35	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	710	23,8	21,2	79,1	604,7	0,34	33,46	0,58	4,80	0,19	0,28	170,33	119,38	387,18	5,04	1498,10	147,12	0,61	0,01				
Всего за день:		51,1	45,1	123,8	1107,1	0,48	34,23	0,78	9,85	1,23	0,90	526,27	176,60	842,99	7,80	1937,53	162,14	0,69	0,07				

14

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	628,9	693,3	2101,7	17325,4	7,25	725,43	9,23	140,35	7,28	9,95	6641,12	2290,69	9616,80	136,56	26257,56	847,29	3,76	0,42		
Среднее значение за период	44,9	49,5	150,1	1237,5	0,52	51,82	0,66	10,03	0,52	0,71	474,37	163,62	686,91	9,75	1875,54	60,52	0,27	0,03		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	38,0	49,5																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
3-7 лет	440	716

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

3-7 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	30	25	25	37	36	30	37	30	30	30	30	37	25	25	25	422	30		100	2,0	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	48	35	35	30	77	35	51	60	40	65	30	68	62	55	35	678	48		101	3,6	0,3	23,3	110,1
Мука	17,4	72,6	17,2	21,5	2,5	16,4	25,8	7,6	18,5		15,9	16,9	3,3	2,5	22,9	243,6	17,4		100	1,8	0,2	11,7	55,9
Крупа (злаки), бобовые	25,8	54,1			9	30	61,6	29,3		14,4	69,7	12	73,8	29,9		383,8	27,4	1,6	106	2,8	0,5	18,1	87,4
Макаронные изделия	7,2				50,3					12			41			103,3	7,4	0,2	102	0,8	0,1	5,0	24,2
Картофель	84	36	149,9	104,6	14,4	77,7	50,4	150,5	77,7	133,1		164,3	54	164,4	128,3	1305,3	93,2	9,2	111	1,8	0,4	14,7	69,6
Овощи разные, зелень	132	91,2	107	390,8	121,9	91,6	69,9	66,7	138,3	84	80,2	72,4	139,8	120,1	128,8	1702,7	121,6	-10,4	92	1,8	0,1	6,9	37,5
Фрукты свежие	60	20	114	100		100	106	106	114		100	100	115			975	70	10	116	0,5	0,2	6,2	31,4
Фрукты сухие	6,6				18	7,1	18				7,1		18		18	86,2	6,2	-0,4	93			0,7	2,8
Соки фруктовые (овощные)	60	180		180				180		180				180		900	64	4	107	0,3	0,1	6,4	27,3
Напитки витаминизированные	30		180						180			180				540	38,5	8,5	128				
Мясо	33		63,2		48,7		58,1			76,7		58,1	155,8			460,6	32,9	-0,1	100	5,8	5,7		74,6
Субпродукты (печень, язык, сердце)	15																	-15	0				
Птица	14,4	81,6		53,7		69,9			69,9		81,6			67,5		424,2	30,3	15,9	210	5,4	5,4		70,0
Рыба	22,2			88,7				63,8							88,7	241,2	17,2	-5	78	2,7	0,2		12,0
Молоко и кисломолочная продукция	270	80	284	196	165	451	106	71	125	255	471	104	90	169	149	2716	194	-76	72	5,1	4,7	11,9	112,4
Творог	24		111				65		111			184			150	621	44	20	185	7,7	3,9	1,3	72,8
Сыр	3,6	20			15			22,7		15				20		92,7	6,6	3	184	1,5	2,0		24,1
Сметана	6,6			18,2	11,1		7,5	13,4				15,5	18,4	11,1		95,2	6,8	0,2	103	0,2	1,0	0,3	13,6
Масло сливочное	12,6	19,4	12,4	18,8	17,3	7,1	13,2	22,4	7,1	6,2	7,1	19	17,6	28	12,6	208,2	14,9	2,3	118		12,0	0,1	108,5
Масло растительное	6,6	23,2	10,9	17,1	10,3	12,7	15,4	18	12,7	12,7	14,3	4,8	21,3	6,9	15,9	196,2	14	7,4	212		13,7		123,1
Яйцо	24	3,8	8,3	4,2	0,9	44,3	10,4		8,3		44,3	12,2			46,3	183	13,1	-10,9	54	1,6	1,5	0,1	19,9
Сахарный песок	18	16	17,2	4,5	27,3	3,6	31,3	17,8	26,2	0,9	6,4	34	28	15,1	24	252,3	18		100			17,5	69,8
Кондитерские изделия	12	20			20		50			20			50		20	180	13	1	107	0,9	0,9	9,6	50,3
Чай	0,36	0,9					0,9	0,9	0,9			0,9			0,9	5,4	0,38	0,02	105	0,1		0,2	0,9
Какао	0,36												5			5	0,36		100	0,1	0,1		1,0
Кофейный напиток	0,72			5,5									5,5			11	0,78	0,06	108	0,1		0,4	2,0
Дрожжи	0,3	2,1					2,1									4,2	0,3		100				0,1
Крахмал	1,8		8,4						8,4			8,4				25,2	1,8		100			3,6	14,6
Соль	3	1,4	4,6	3,9	2,5	2,2	1,8	3,6	1	4,3	2,2	1,9	5,5	1,8	4,8	41,5	3		100				
																				46,6	53,3	150,7	1 277,1