

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	300	7,1	13,3	40,0	308,6	0,62	0,11	0,15	0,07	0,18	142,15	159,65	39,10	0,94	242,00	12,05	0,00	0,01	175	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/20/10	7,1	14,5	19,4	236,1	0,00	0,13	0,05	0,07	0,15	9,77	56,88	9,74	0,76	99,20	1,32	0,00	0,00	1	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	580	15,1	27,9	78,9	628,1	2,22	0,26	0,21	0,15	0,33	164,52	229,12	56,04	4,21	581,20	15,37	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ 300	300	11,1	7,2	23,0	201,9	6,02	0,23	0,11	0,24	0,00	53,14	129,40	43,91	2,63	638,16	6,29	0,00	0,06	102	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008
ИНДЕЙКА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	75	19,4	26,0	0,0	312,2	0,00	0,04	0,19	0,01	0,00	12,04	184,81	17,58	1,29	124,21	0,12	0,02	0,00	293	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171.1	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,3	0,2	24,2	103,2	23,06	0,01	0,02	0,04	0,00	14,96	3,38	4,47	0,66	77,09	0,53	0,00	0,00	388	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	880	46,7	43,6	127,0	1 091,7	34,06	0,68	0,53	0,30	0,00	139,06	640,22	260,26	12,50	#####	12,37	0,03	0,10		
Полдник																				
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	185	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		
Всего за день:		64,4	73,4	209,7	1 779,7	37,16	0,98	0,95	0,47	0,33	453,58	988,10	333,79	16,72	#####	27,74	0,03	0,13		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ	310	10,1	7,3	33,9	244,4	1,56	0,33	0,64	0,20	0,90	306,68	216,00	37,20	4,58	467,25	27,00	0,00	0,00	172	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,00	0,00	0,01	0,08	0,17	1,32	2,09	0,00	0,02	1,65	0,00	0,00	0,00	14	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Сыр Хохланд	20	5,0	5,1	0,0	66,7	0,22	0,00	0,04	0,03	0,00	170,00	102,40	7,20	0,16	19,00	0,00	0,00	0,01	15	2011
Итого за прием пищи:	596	18,3	22,6	69,3	557,5	1,80	0,38	0,71	0,32	1,07	496,36	350,20	53,42	5,53	538,16	27,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (21гр)	250	6,0	6,6	16,7	150,9	8,43	0,10	0,09	0,17	0,04	36,02	95,58	30,20	1,62	656,49	7,37	0,00	0,04	104	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,05	41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	0,01	202.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	785	36,4	33,8	108,1	883,3	9,25	0,36	0,30	0,22	0,09	120,49	370,22	88,34	6,37	#####	13,11	0,02	0,18		
Полдник																				
Шоколад	40	3,9	13,9	20,2	221,6	0,00	0,03	0,18	0,01	0,00	140,80	123,60	27,20	0,60	184,80	2,20	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	140	4,3	14,3	30,0	268,6	10,00	0,06	0,20	0,02	0,00	156,80	134,60	35,20	2,80	462,80	4,20	0,00	0,01		
Всего за день:		59,0	70,7	207,3	1 709,4	21,05	0,80	1,21	0,55	1,16	773,65	855,02	176,96	14,70	#####	44,31	0,02	0,20		

3 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	29,8	17,2	48,8	474,6	0,48	0,07	0,45	0,10	0,16	339,53	364,03	43,35	0,76	360,94	4,71	0,04	0,06	223	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	465	32,9	26,6	84,2	713,4	0,50	0,12	0,49	0,17	0,31	359,09	395,64	52,37	1,55	412,70	4,71	0,04	0,06		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 300	300	2,3	7,5	14,6	140,1	9,54	0,05	0,06	0,25	0,00	63,88	58,54	28,07	1,39	407,04	7,30	0,00	0,03	82	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	3,99	0,01	0,02	0,00	0,00	9,17	16,74	5,58	0,40	56,20	1,20	0,00	0,01		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	18,1	25,8	43,4	479,1	22,99	0,29	0,25	0,05	0,00	49,41	251,27	70,91	3,52	#####	16,78	0,00	0,16	259	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	880	24,0	33,5	104,7	824,6	49,52	0,43	0,35	0,31	0,00	139,66	365,15	120,76	6,11	#####	25,28	0,00	0,20		
Полдник																				
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
Итого за прием пищи:	130	1,6	1,2	30,7	144,2	37,96	0,07	0,04	0,01	0,00	39,77	27,78	13,99	0,55	196,85	0,00	0,00	0,15		
Всего за день:		58,5	61,3	219,6	1 682,2	87,98	0,61	0,88	0,49	0,31	538,52	788,58	187,13	8,21	#####	29,98	0,04	0,40		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	8,7	13,7	45,0	338,7	0,62	0,18	0,15	0,07	0,18	137,66	187,31	49,63	1,40	276,42	12,85	0,00	0,01	182	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	13	0,1	10,7	0,1	97,2	0,00	0,00	0,01	0,10	0,20	1,56	2,47	0,00	0,03	1,95	0,00	0,00	0,00	14	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	563	15,5	28,6	90,1	681,7	1,14	0,25	0,29	0,18	0,37	258,25	311,36	82,32	2,70	522,46	21,85	0,00	0,01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,5	44,2	8,60	0,01	0,02	0,02	0,00	22,29	12,36	6,62	0,41	86,02	1,18	0,00	0,01	45	2011
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	9,4	11,4	2,3	149,8	0,39	0,04	0,07	0,02	0,00	12,52	83,78	12,36	0,88	128,49	1,96	0,00	0,06	270	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,8	297,9	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	37,91	101,48	37,14	0,78	75,03	1,01	0,01	0,03	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	930	20,7	27,7	124,2	833,1	25,69	0,27	0,21	0,29	0,14	158,01	312,20	105,67	6,25	#####	10,55	0,01	0,14		
Полдник																				
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	300	2,2	0,8	26,0	133,0	130,00	0,11	0,08	0,03	0,00	84,00	57,00	34,00	2,80	672,00	6,00	0,00	0,05		
Всего за день:		38,5	57,1	240,3	1 647,9	156,83	0,63	0,58	0,50	0,51	500,26	680,55	221,99	11,75	#####	38,40	0,02	0,21		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	7,0	12,9	50,1	345,4	0,62	0,06	0,15	0,07	0,18	129,63	158,23	37,60	0,59	228,37	11,44	0,01	0,02	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,7	4,7	0,0	58,2	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	140,80	80,00	5,60	0,16	14,08	0,00	0,00	0,01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	516	17,0	29,5	97,4	725,5	1,25	0,15	0,33	0,21	0,33	390,63	354,01	67,43	1,56	450,36	20,44	0,01	0,03		
Обед																				
СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	6,0	6,4	10,7	124,6	8,69	0,08	0,08	0,16	0,00	40,55	79,90	24,66	1,18	427,77	4,81	0,00	0,05	99	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00		2008
Котлета домашняя	80	9,4	11,4	3,0	151,7	0,22	0,04	0,06	0,01	0,02	12,45	88,07	12,85	1,26	159,28	3,20	0,00	0,04	271	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,5	7,1	30,4	203,6	14,76	0,17	0,15	0,04	0,11	60,84	120,38	42,77	1,73	#####	11,96	0,00	0,05	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	847	24,4	25,2	86,1	671,3	26,46	0,39	0,34	0,21	0,13	147,43	349,26	106,27	6,22	#####	20,81	0,00	0,14		
Полдник																				
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	130	2,3	1,5	44,2	202,2	10,00	0,05	0,06	0,03	0,00	12,80	38,80	45,00	1,05	390,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		43,7	56,2	227,7	1 599,0	37,71	0,59	0,73	0,45	0,46	550,86	742,07	218,70	8,83	#####	41,25	0,01	0,17		

6 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,0	10,7	31,8	247,1	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	111,75	97,24	16,90	0,38	188,21	9,00	0,00	0,01	181	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
ВЕТЧИНА	25	4,3	8,5	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	547	18,4	33,1	67,6	623,8	1,31	0,13	0,31	0,24	1,19	152,96	199,35	30,78	2,11	304,14	17,05	0,01	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	9,5	8,8	23,1	210,4	4,95	0,09	0,12	0,19	0,14	41,32	107,29	25,92	1,39	434,57	5,94	0,01	0,06	108	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
Сосиска отварная	120	13,4	29,3	0,5	319,1	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	43,19	194,31	23,99	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
Макаронные изделия отварные с маслом	250	9,1	8,3	58,2	343,7	0,00	0,11	0,03	0,02	0,07	51,75	70,67	17,72	1,67	107,16	1,28	0,02	0,02	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	20,31	10,80	10,82	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	342.2	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	935	37,6	52,2	140,2	1 183,0	11,55	0,56	0,22	0,33	0,21	193,07	451,92	103,49	7,46	906,34	8,85	0,03	0,08		
Полдник																				
Шоколад	40	3,9	13,9	20,2	221,6	0,00	0,03	0,18	0,01	0,00	140,80	123,60	27,20	0,60	184,80	2,20	0,00	0,00		2008
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	240	4,7	14,7	39,8	315,6	20,00	0,09	0,22	0,02	0,00	172,80	145,60	43,20	5,00	740,80	6,20	0,00	0,02		
Всего за день:		60,7	100,0	247,6	2 122,4	32,86	0,78	0,75	0,59	1,39	518,83	796,87	177,48	14,57	#####	32,10	0,04	0,13		

7 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,3	13,6	52,3	361,1	0,65	0,07	0,16	0,08	0,19	141,44	167,10	39,07	0,68	239,30	12,01	0,01	0,02	174	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,02	0,11	0,23	1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	545	13,7	29,5	99,6	720,3	1,17	0,15	0,30	0,20	0,41	262,24	283,83	63,30	1,50	447,96	21,01	0,01	0,02		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,8	9,1	99,3	12,34	0,05	0,05	0,20	0,00	51,81	45,35	21,37	1,01	325,69	4,41	0,00	0,02	88	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171.1	2011
Соус красный основной	50	0,4	2,5	2,5	33,8	0,48	0,01	0,01	0,08	0,00	6,26	6,26	2,91	0,13	29,92	0,44	0,00	0,00	348	2012
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Хлеб Пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	955	40,0	39,3	145,7	1 103,8	36,61	0,63	0,42	0,32	0,00	157,25	566,93	256,15	13,42	#####	15,51	0,01	0,18		
Полдник																				
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	160	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		55,2	69,3	266,2	1 920,0	47,78	0,81	0,77	0,55	0,41	427,50	878,76	361,45	15,52	#####	36,52	0,02	0,21		

8 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША "ЯНТАРНАЯ"	250	8,4	12,2	46,8	331,9	2,00	0,20	0,00	0,08	0,00	127,97	201,95	55,99	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	187	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/20/10	7,5	14,8	23,2	256,9	0,05	0,05	0,06	0,11	0,15	145,74	103,87	10,94	0,62	58,90	0,00	0,00	0,01	1	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	562	16,1	27,0	84,9	649,6	2,84	0,25	0,07	0,19	0,15	286,20	310,48	71,27	5,03	80,18	0,00	0,00	0,01			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	7,6	7,5	17,4	168,0	7,13	0,10	0,09	0,16	0,00	34,18	102,16	29,75	1,34	561,21	5,91	0,00	0,07	101	2011	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,2	7,8	129,0	5,86	0,04	0,04	0,20	0,00	29,10	42,00	18,99	0,93	278,48	3,65	0,00	0,02	67	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	7,6	10,1	3,8	136,8	0,35	0,04	0,07	0,04	0,08	17,69	68,22	8,93	0,74	115,01	2,92	0,00	0,04	297	2011	
Гороховое пюре 200	200	21,0	7,1	43,9	323,2	0,00	0,57	0,12	0,03	0,11	95,95	194,82	76,68	6,03	688,54	4,79	0,00	0,03	306	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	910	41,5	35,2	118,7	959,7	13,34	0,84	0,35	0,43	0,18	197,28	453,85	152,20	10,44	#####	18,11	0,00	0,16			
Полдник																					
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008	
Итого за прием пищи:	130	1,6	1,2	30,7	144,2	37,96	0,07	0,04	0,01	0,00	39,77	27,78	13,99	0,55	196,85	0,00	0,00	0,15			
Всего за день:		59,2	63,4	234,2	1 753,5	54,14	1,17	0,47	0,64	0,33	523,24	792,11	237,45	16,02	#####	18,11	0,01	0,32			

9 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	29,8	17,2	48,8	474,6	0,48	0,07	0,45	0,10	0,16	339,53	364,03	43,35	0,76	360,94	4,71	0,04	0,06	223	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Итого за прием пищи:	465	32,9	26,6	84,2	713,4	0,50	0,12	0,49	0,17	0,31	359,09	395,64	52,37	1,55	412,70	4,71	0,04	0,06			
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,9	2,9	17,2	122,8	6,89	0,10	0,10	0,15	0,00	32,22	62,31	26,28	1,08	495,41	4,85	0,00	0,03	87	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	0,0	1,2	0,0	10,9	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,15	0,23	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	285	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	5,1	8,2	34,9	234,5	16,97	0,20	0,17	0,05	0,12	69,93	138,44	49,19	1,99	#####	13,76	0,00	0,06	312	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011	
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	837	16,3	12,6	93,4	554,3	24,65	0,39	0,32	0,21	0,14	126,70	252,28	95,85	4,88	#####	19,45	0,00	0,09			
Полдник																					
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	185	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03			
Всего за день:		51,7	41,1	181,4	1 327,8	26,02	0,54	1,01	0,41	0,45	635,80	766,67	165,73	6,43	#####	24,15	0,04	0,17			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	260	11,7	21,3	21,9	328,1	0,10	0,05	0,10	0,13	0,20	302,20	176,19	17,39	1,01	74,34	0,48	0,02	0,02	204	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	510	17,6	33,2	67,4	641,7	1,10	0,13	0,12	0,21	0,35	432,00	294,09	36,59	2,43	112,64	0,48	0,02	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	8,3	7,6	20,5	184,3	7,13	0,12	0,10	0,16	0,00	34,41	105,58	31,47	1,46	574,02	5,84	0,00	0,07	103	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	24,7	27,9	59,1	587,4	2,58	0,14	0,18	0,39	0,00	46,36	276,80	63,41	2,41	422,65	6,94	0,01	0,17	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00	342.1	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	805	37,2	36,0	130,9	997,9	10,41	0,35	0,31	0,56	0,00	102,60	430,77	113,75	5,62	#####	13,97	0,02	0,24		
Полдник																				
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	300	2,2	0,8	26,0	133,0	130,00	0,11	0,08	0,03	0,00	84,00	57,00	34,00	2,80	672,00	6,00	0,00	0,05		
Всего за день:		57,0	70,0	224,3	1 772,6	141,52	0,59	0,51	0,79	0,35	618,60	781,86	184,34	10,86	#####	20,45	0,03	0,31		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	547,8	662,5	2 258,3	17 314,5	643,06	7,51	7,86	5,46	5,69	5 540,83	8 070,58	2 265,03	123,61	22 428,77	313,02	0,26	2,25
Среднее значение за период	54,8	66,3	225,8	1 731,4	64,31	0,75	0,79	0,55	0,57	554,08	807,06	226,50	12,36	2 242,88	31,30	0,03	0,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	34,4	52,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Мобилизованные 12-18 лет	535	876	190