

1 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 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
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:	530	15,3	28,2	91,2	680,6	2,25	0,21	0,22	0,15	0,34	163,80	236,57	56,01	3,95	578,50	15,33	0,01	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	9,9	6,6	18,8	174,9	4,90	0,19	0,09	0,16	0,00	46,42	111,97	36,47	2,22	531,01	5,22	0,00	0,05	102	2011
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	75	18,1	22,4	0,0	274,5	0,74	0,05	0,13	0,07	0,00	15,72	152,60	16,65	1,47	199,89	6,26	0,02	0,12	293	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	11,5	9,8	52,1	342,2	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,58	255,20	171,37	6,03	358,34	3,11	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	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:	765	42,8	39,3	115,2	989,5	28,69	0,62	0,42	0,28	0,00	121,88	556,75	242,16	11,19	1 217,93	15,11	0,03	0,20		
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
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:		60,7	69,4	210,2	1 730,0	31,82	0,87	0,86	0,46	0,34	435,69	912,07	315,66	15,14	1 978,93	30,44	0,04	0,25		

2 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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
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:	585	18,2	13,5	69,2	475,2	1,80	0,38	0,70	0,24	0,90	495,04	348,11	53,42	5,51	536,51	27,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	6,60	0,08	0,06	0,20	0,00	31,26	79,79	25,78	1,09	481,41	4,55	0,00	0,03	101	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	150	5,5	5,1	34,9	207,1	0,00	0,07	0,02	0,01	0,04	31,03	42,38	10,63	1,00	64,27	0,77	0,01	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:	735	31,2	28,6	99,5	780,8	7,42	0,32	0,25	0,25	0,04	105,37	340,27	80,37	5,50	890,87	10,04	0,02	0,17		
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
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:		53,4	56,0	188,9	1 477,6	9,22	0,73	1,13	0,50	0,94	741,21	811,98	160,99	11,61	1 612,18	39,24	0,02	0,17		

3 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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																				
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
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:	455	32,9	18,4	84,1	638,6	0,50	0,12	0,48	0,10	0,16	357,89	393,74	52,37	1,53	411,20	4,71	0,04	0,06		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,8	5,7	11,7	108,4	7,80	0,04	0,05	0,17	0,00	47,75	44,72	22,10	1,11	325,40	5,61	0,00	0,02	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	16,2	20,8	28,9	368,6	15,51	0,21	0,20	0,04	0,00	37,50	201,03	51,31	2,63	1 192,14	12,11	0,00	0,13	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	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	735	20,9	26,7	83,9	664,8	36,30	0,32	0,26	0,21	0,00	101,30	280,15	87,96	4,44	1 562,69	17,72	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
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:			54,6	46,1	191,2	1 409,7	36,81	0,44	0,75	0,31	0,16	464,00	684,69	143,34	6,41	2 015,88	22,43	0,04	0,21	

4 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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 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)	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	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	30	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:	530	15,5	26,1	90,1	659,3	1,14	0,25	0,28	0,16	0,33	257,89	310,79	82,32	2,69	522,01	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	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,31	0,01	0,02	0,03	0,00	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	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	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	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	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	795	19,6	25,9	104,8	732,3	17,41	0,24	0,19	0,28	0,10	138,13	282,49	91,35	4,04	832,96	8,53	0,01	0,13		
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
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:		36,9	52,4	211,1	1 477,6	138,54	0,57	0,53	0,46	0,43	464,01	639,27	199,67	7,33	1 748,97	34,38	0,01	0,18		

5 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	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	6,8	12,5	54,3	359,1	0,62	0,56	0,81	0,39	2,06	127,27	87,49	21,57	9,21	237,28	10,71	0,00	0,00	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
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:	506	16,8	20,8	101,5	664,4	1,25	0,65	0,98	0,46	2,06	387,08	281,37	51,40	10,17	457,77	19,71	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,5	4,9	46,2	3,20	0,02	0,02	0,00	0,00	15,55	23,19	10,18	0,75	138,25	2,45	0,00	0,01	53	2011
СУП ОВОЩНОЙ	250	1,8	2,7	11,1	76,2	8,66	0,06	0,05	0,19	0,00	38,97	48,15	21,62	0,94	382,38	4,04	0,00	0,02	99	2011
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	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	1 083,76	11,96	0,00	0,05	312	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:	845	19,8	23,9	84,1	631,7	26,86	0,36	0,31	0,24	0,13	147,77	317,10	104,43	5,85	1 828,73	21,65	0,00	0,12		
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
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:		38,1	45,1	206,6	1 392,1	38,11	1,04	1,34	0,73	2,19	542,85	626,47	197,84	16,62	2 634,50	41,36	0,01	0,13		

6 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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			
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:	537	18,4	24,9	67,6	549,0	1,31	0,13	0,30	0,16	1,04	151,76	197,45	30,78	2,09	302,64	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
Сосиска отварная	60	6,7	14,7	0,2	160,1	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	21,66	97,49	12,04	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,1	34,9	207,1	0,00	0,07	0,02	0,01	0,04	31,03	42,38	10,63	1,00	64,27	0,77	0,01	0,01	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		
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:	800	25,5	29,3	115,5	832,4	17,35	0,38	0,19	0,22	0,18	139,52	302,57	80,61	6,77	932,05	9,50	0,02	0,09		
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
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:		47,8	68,1	203,2	1 603,0	18,66	0,54	0,66	0,39	1,21	432,09	623,61	138,59	9,46	1 419,49	28,75	0,04	0,11		

7 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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)	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:	500	13,6	25,4	99,5	682,9	1,17	0,15	0,29	0,17	0,34	261,64	282,88	63,30	1,49	447,21	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
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	9,1	17,0	8,5	223,8	0,09	0,03	0,08	0,00	0,00	11,92	92,32	11,79	0,70	68,72	0,24	0,01	0,00	279	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,3	22,8	153,0	11,07	0,13	0,11	0,03	0,08	45,64	90,29	32,08	1,30	812,83	8,97	0,00	0,04	312	2011
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		
Итого за прием пищи:	740	19,2	28,5	96,2	723,2	36,50	0,31	0,27	0,23	0,08	131,17	283,36	88,03	4,21	1 284,63	13,63	0,01	0,07		
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
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:		34,3	54,4	216,8	1 502,1	47,67	0,50	0,61	0,42	0,42	400,81	594,24	193,33	6,30	2 079,84	34,64	0,02	0,10		

8 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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"	215	7,2	10,5	40,3	285,5	1,72	0,17	0,00	0,07	0,00	110,08	173,72	48,16	3,44	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:	527	14,9	25,3	78,3	603,2	2,56	0,23	0,07	0,18	0,15	268,31	282,25	63,44	4,47	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
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	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:	745	39,2	24,9	104,5	800,1	7,48	0,78	0,31	0,23	0,18	165,47	398,80	130,36	8,91	1 417,56	13,61	0,00	0,14		
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
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:		54,9	51,2	206,0	1 509,6	10,04	1,01	0,39	0,41	0,33	438,58	691,85	196,80	13,83	1 539,74	13,61	0,01	0,15		

9 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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																				
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
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:	455	32,9	18,4	84,1	638,6	0,50	0,12	0,48	0,10	0,16	357,89	393,74	52,37	1,53	411,20	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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	7,1	7,2	6,5	121,1	8,90	0,03	0,06	0,03	0,09	30,51	74,66	15,61	1,26	211,09	4,69	0,00	0,02	298	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	14,4	12,3	65,1	428,1	0,00	0,38	0,20	0,00	0,00	44,47	318,94	214,17	7,54	447,83	3,88	0,01	0,02	171.1	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
Хлеб Пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	837	31,3	22,6	121,2	815,7	16,57	0,57	0,39	0,18	0,09	127,75	489,96	271,94	10,99	1 220,76	13,42	0,01	0,08		
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
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:		66,6	42,8	209,1	1 514,3	17,95	0,72	1,08	0,31	0,24	635,64	#####	341,82	12,52	1 814,46	18,13	0,05	0,16		

10 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	260	11,6	21,3	21,3	325,2	0,10	0,05	0,10	0,13	0,20	301,89	175,48	17,22	0,99	73,22	0,47	0,02	0,02	204	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
Итого за прием пищи:	500	18,4	25,4	66,3	571,0	0,62	0,12	0,22	0,14	0,20	420,91	297,06	49,91	2,26	317,31	9,47	0,02	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,0	117,5	6,60	0,09	0,06	0,21	0,05	24,38	60,22	25,97	1,04	482,32	4,55	0,00	0,03	100	2008
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	30,3	35,9	52,6	655,2	2,66	0,15	0,22	0,37	0,00	46,99	312,38	64,23	2,68	484,26	8,01	0,01	0,20	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	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	785	35,9	39,0	115,0	956,5	9,97	0,31	0,30	0,58	0,05	89,36	403,74	104,56	4,77	1 061,90	12,91	0,01	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
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:			56,0	64,9	197,5	1 613,5	130,59	0,51	0,58	0,75	0,24	578,27	746,80	180,47	7,64	1 773,21	26,38	0,03	0,30	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	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	503,3	550,2	2 040,6	15 229,5	479,41	6,93	7,94	4,74	6,50	5 133,14	7 333,45	2 068,51	106,86	18 617,19	289,37	0,25	1,77
Среднее значение за период	45,8	50,0	185,5	1 384,5	43,58	0,63	0,72	0,43	0,59	466,65	666,68	188,05	9,71	1 692,47	26,31	0,02	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в 100 г	13,2	32,5	54,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
ОВЗ 1-4 класс	513	778	99