



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ЛЕТ -3ЛЕТ.

СПБ ГБУ «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ № 15»

Санкт-Петербург, 192286 Бухарестская ул., д. 63, лит. «А»,

Тел./факс: (812) 772-46-53; 417-28-71.

МЕНЮ

1,5 -3 года

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 155	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША КУКУРУЗНАЯ 125	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/6	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/10/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 35/11	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/10/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 15/5/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ 30/4/34	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 155	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 35/8/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/7
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 186
ЯБЛОКО 73	БАНАН 86	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КИВИ 84	БАНАН 84	ЯБЛОКО 82	ВИНОГРАД 84	КИВИ 64	ГРУША 74	ЯБЛОКО 58
ЯЙЦО 34		ГРУША 84						ЯЙЦО 34	
II Завтрак									
ЗЕФИР 20	ПРЯНИКИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	КИВИ 84	БАНАН 84	ВАФЛИ 20	ВИНОГРАД 84	КИВИ 84	ЗЕФИР 20	ЯБЛОКО 74
МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	СОК 150	СОК 150	ПЕЧЕНЬЕ 20	СОК 150		СОК 150	ГРУША 74	СОК 150
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 83	БАНАН СВЕЖИЙ 84	ГРУША 84			ЯБЛОКО 84				
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 55	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ 55	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ 150/8	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/8	БОРЩ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ, С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 160	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 170	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ 60	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	СУФЛЕ МЯСНОЕ 60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОКЕ 120	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КИСЕЛЬ 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КОМПОТ ИЗ КИВИ 150
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
Полдник									
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" С ИЗЮМОМ 50	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	МОЛОКО 200	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ПРЯНИКИ 20	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	КИВИ 82	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60
СОК 150	СОК 150	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ 150	МАРМЕЛАД 20	СОК 150	МОЛОКО 200	СОК 150	ВАФЛИ 20	СОК 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180
ЯБЛОКО 74	БАНАН 80	ГРУША 82	КИВИ 82	БАНАН 82	ЯБЛОКО 82	ВИНОГРАД 82	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК 150	ГРУША 72	ЯБЛОКО 58

Ужин									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/8/10	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 50	МОЛОКО 200	МЯСО ОТВАРНОЕ 60	ЯЙЦО 34	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 50	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	ТОМАТ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 60	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/10/5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 135	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОКЕ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 135	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50
СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду) 30	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	МОЛОКО 200	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130	МОЛОКО 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛКА С МАСЛОМ 35/10	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛКА С МАСЛОМ 35/6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
МОЛОКО 200	МОЛОКО 200	БУЛКА С МАСЛОМ 35/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	МОЛОКО 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ 20/4/10	ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ 15	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ 35/7/10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20				
				БУЛКА С МАСЛОМ 30					
Ужин 2									
КЕФИР 200	ТВОРОГО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	ТВОРОГ 100	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	БИОЙОГУРТ 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	ПЕЧЕНЬЕ 20
	РЯЖЕНКА 200	БИОЙОГУРТ 200							МОЛОКО 200

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

1,5 -3 года

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30		100	2,0	0,2	12,8	61,2
Хлеб пшеничный	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700	70		100	5,3	2,0	35,5	180,9
Мука пшеничная	16	34	25	24	4	20	5	20			25	157	16		98	1,6	0,2	9,9	47,0
Крахмал	2			10			10					20	2		100			1,5	5,7
Крупы, бобовые, акаронные изделия	45	70	49	58	32	56	42	25	30	31	61	454	45		101	4,5	0,9	26,0	126,9
Картофель	180	180	195	30	90	230	25	285	168	180	195	1803	180		100	3,5	0,7	26,8	125,0
Овощи и зелень	200	98	164	291	234	140	223	200	196	307	142	1998	200		100	3,0	0,2	10,2	56,0
Фрукты и ягоды свежие	250	250	250	250	250	250	248	250	250	250	250	2498	250		100	1,4	0,8	26,6	123,7
Соки фруктовые	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1500	150		100	0,8	0,2	15,1	68,3
Сухофрукты	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	150	15		100	0,5	0,1	7,9	34,6
Сахар	35	29	33	36	38	30	30	33	37	33	51	350	35		100			31,9	125,6
Кондитерские изделия	20	20	20	20	20	20	40		20	20	20	200	20		100	0,4	0,5	10,6	48,8
Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	2	0,2		100			0,1	0,5
Мясо бескостное (говядина, свинина),убпродукты (печень, язык, сердце)	100	20	100	110	70	165	75	155	125	65	110	995	100		100	17,5	12,9		180,5
Мясо птицы (бедро кури, филе индейки)	20	30	20	35	20	20	20		20		35	200	20		100	3,9	2,9		34,5
Рыба-филе, в т.ч.сельдь слабой соли .	27	55	55		55		50			55		270	27		100	4,1	0,2		16,8
Молоко, кисломолочные продукты	600	755	810	530	831	580	616	600	591	400	290	6003	600		100	7,4	6,5	14,8	142,6
Зеро	50	20	100	100	93	20		10	60	100		503	50		101	6,0	3,0	1,5	55,8
Сметана	8	8	8	8	8	8		8	8	16	8	8	8		100	0,2	1,1	0,3	14,9
Сыр	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		100	2,5	2,7		33,9
Масло сливочное	30	30	30	30	35	33	21	30	30	30	30	29	30		100		23,6	0,1	205,2
Масло растительное	7	5	5	10	10	8	6	8	6	3	9	70	7		100		6,6		57,5
Яйцо	34,8	74,82	13,05	80,91	26,1	56,55	4,976	40,02	8,312	34,3	8,7	348,238	34,8		100	4,3	3,9	0,2	50,9
Дрожжи хлебопекарные	3	1	1	1		1		1			1	6	1	-2	20	0,1			0,2
Соль	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3		90				
Специи	1	1	1	2		2		2			2	10	1		100				
																69,0	69,2	231,8	1 797,0

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.8	6.5	25.2	177.0	0.50	39.40	0.10	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.40	0.00	108.60	144.30	27.50	1.30	0.40	8.10	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2.3	5.9	15.4	123.5	0.00	35.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	6.40	20.60	3.90	0.30	0.20	0.00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	5.6	22.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	1.40	0.80	0.20	0.00	0.00	429	2008
ЯЙЦО	34	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00	6	2004
ЯБЛОКО	73	0.3	0.3	7.2	34.3	7.30	3.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.50	11.70	8.00	5.80	1.60	0.10	1.50		К/К
Итого за прием пищи:	478	12.8	16.7	53.6	411.4	7.80	169.00	1.40	1.00	0.10	0.30	0.20	0.10	1.00	3.90	146.80	241.10	42.20	4.30	1.10	16.60		
II Завтрак																							
ЗЕФИР	20	0.2	0.0	16.0	65.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	2.40	1.20	0.30	0.00	0.00		К/К
МОЛОКО	200	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	0.00	0.00	0.00	265	2009
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	83	0.3	0.3	8.1	39.0	8.30	4.20	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	13.30	9.10	6.60	1.80	0.10	1.70		К/К
Итого за прием пищи:	303	0.5	0.3	24.1	104.2	8.30	4.20	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	18.30	11.50	7.80	2.10	0.10	1.70		
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.60	5.00	0.20	0.00	0.00	77	2009
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150	6.9	7.5	7.9	125.8	3.30	150.10	1.00	0.40	0.00	0.10	0.60	0.20	1.10	8.20	27.80	93.70	16.80	1.40	1.00	7.60	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	11.5	7.9	3.2	123.7	0.30	58.40	2.20	0.40	0.00	0.10	1.00	0.10	1.00	8.30	43.90	153.90	19.80	0.70	0.90	79.70	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	4.0	4.2	25.7	153.2	12.90	666.00	0.60	0.10	0.20	0.10	0.00	0.60	1.90	15.60	54.00	115.00	47.30	1.80	0.80	11.30	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.1	0.1	10.9	44.4	0.80	0.80	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	3.10	2.00	1.40	0.40	0.00	0.40	398	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	535	23.8	19.8	54.8	482.9	18.10	875.30	4.20	0.90	0.20	0.30	1.60	0.90	4.20	37.00	139.80	386.30	93.20	5.10	2.90	99.80		
Полдник																							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" С ИЗЮМОМ	50	7.4	4.3	35.0	203.1	0.00	26.80	0.30	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.50	10.00	58.30	95.70	15.60	1.00	0.30	2.40	479	2008
СОК	150	0.8	0.2	13.8	62.1	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	9.50	9.50	5.40	1.90	0.10	1.50	434	2008
ЯБЛОКО	74	0.3	0.3	7.3	34.8	7.40	3.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.50	11.80	8.10	5.90	1.60	0.10	1.50		К/К
Итого за прием пищи:	274	8.5	4.8	56.1	300.0	8.60	30.50	0.80	0.10	0.00	0.10	0.00	0.20	0.90	11.70	79.60	113.30	26.90	4.50	0.50	5.40		
Ужин																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8/10	4.8	7.3	15.4	143.8	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	30.00	33.90	4.90	0.30	0.20	0.00	1	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	40	6.1	5.5	5.2	90.6	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	3.10	8.50	1.80	0.20	0.10	0.20	308	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду)	30	0.6	2.0	2.2	27.9	0.10	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	16.80	14.10	2.20	0.00	0.10	1.40	350	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.2	3.6	25.7	148.6	0.00	18.90	0.90	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	8.00	7.30	32.00	5.80	0.70	0.30	0.60	205	2012
МОЛОКО	200	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	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	443	16.7	18.5	54.9	441.5	0.30	54.50	1.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	13.50	59.90	101.60	17.60	1.80	0.90	3.00		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	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	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	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	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		62.3	60.1	243.5	1 740.0	43.10	1 133.50	8.20	2.20	0.40	0.70	1.80	1.40	7.20	67.80	444.40	853.80	187.70	17.80	5.50	126.50		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4.0	6.3	22.1	157.1	0.50	39.40	0.20	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	4.40	99.40	104.90	21.70	0.30	0.10	8.40	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5	5.2	7.6	18.0	160.4	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	33.60	38.70	5.70	0.40	0.10	0.00	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	8.6	62.2	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	100.60	74.30	12.60	0.30	0.10	8.10	394	2011
БАНАН	86	1.3	0.4	18.1	82.6	8.60	17.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.90	24.10	36.10	0.50	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	471	13.0	16.5	66.8	462.3	9.60	96.00	0.30	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	1.30	4.40	240.50	242.00	76.10	1.50	1.30	16.50		
II Завтрак																							
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	2.20	10.00	1.80	0.20	0.00	0.00		К/К
МОЛОКО	200	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	0.00	0.00	0.00	698	2004
БАНАН СВЕЖИЙ	84	1.3	0.4	17.6	80.6	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.70	23.50	35.30	0.50	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	304	2.5	1.3	32.6	153.8	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	8.90	33.50	37.10	0.70	0.00	0.00		
Обед																							
ДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.50	66.50	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	5.50	7.00	13.00	10.00	0.50	0.10	1.00		К/К
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/8	6.0	5.6	11.7	114.2	4.50	114.30	0.70	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.70	6.10	28.00	41.70	15.00	0.90	0.30	3.60	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	20.5	10.2	16.8	251.6	14.80	6739.60	2.70	0.40	0.20	2.00	60.10	0.60	7.50	248.40	27.80	354.60	31.90	7.20	5.70	10.40	294	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.3	0.1	21.5	88.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.10	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	533	28.4	16.1	58.3	496.9	32.00	6921.60	3.90	0.40	0.30	2.00	60.10	0.80	8.80	265.30	76.60	433.70	73.60	9.70	6.30	15.80		
Полдник																							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3.0	3.9	25.5	144.7	0.00	16.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	9.60	15.60	29.80	5.20	0.30	0.20	1.30	477	2008
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
БАНАН	80	1.2	0.4	16.8	76.8	8.00	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.40	22.40	33.60	0.50	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	280	5.0	4.5	57.5	290.5	11.00	32.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.00	9.80	32.50	62.70	44.80	2.90	0.30	2.80		
Ужин																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	50	0.4	0.1	1.2	6.3	2.00	4.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.00	10.40	18.90	6.30	0.50	0.10	1.50	27	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2.6	5.1	18.0	129.1	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	7.30	23.80	4.60	0.40	0.20	0.00	1	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	9.1	3.2	1.6	67.8	0.70	22.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.90	0.10	1.00	7.10	37.20	125.90	18.70	0.40	0.80	76.40	246	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.9	4.5	22.3	137.7	12.00	27.20	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.60	12.60	14.00	79.20	31.10	1.40	0.50	7.50	333	2008
МОЛОКО	200	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	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	485	16.0	13.0	49.5	371.5	14.70	82.80	1.40	0.20	0.20	0.10	0.90	0.60	3.10	25.60	71.60	260.90	63.60	3.30	1.80	86.20		
Ужин 2																							
ТВОРОГО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	8.1	4.2	3.2	80.1	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	0.00	0.00	0.00	366	2004
РЯЖЕНКА	200	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	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	300	8.1	4.2	3.2	80.1	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	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		73.0	55.6	267.9	1855.1	75.70	7149.20	6.10	0.80	0.50	2.30	61.00	1.10	14.80	305.10	430.10	1032.80	295.20	18.10	9.70	121.30		

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		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10.8	14.2	2.2	173.0	0.20	173.50	3.70	1.80	0.10	0.40	0.40	0.10	0.20	5.60	82.80	170.80	13.60	1.80	1.10	19.60	214	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/11	2.7	3.5	26.0	145.3	4.40	18.60	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	9.50	25.20	6.10	0.50	0.20	0.00	2	2012	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	1.1	2.7	25.5	5.50	9.50	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	5.90	10.50	25.80	9.30	0.30	0.30	0.00	10	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	9.5	65.7	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	102.60	74.30	13.10	0.30	0.40	8.10	394	2011	
ГРУША	84	0.3	0.3	8.7	39.5	4.20	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	16.00	13.40	10.10	1.70	0.20	0.80		К/К	
Итого за прием пищи:	470	17.5	21.3	49.1	449.0	14.80	219.10	5.00	1.80	0.10	0.50	0.40	0.10	1.00	13.20	221.40	309.50	52.20	4.60	2.20	28.50			
II Завтрак																								
ПЕЧЕНЬЕ	20	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	0.00	0.00	0.00		К/К	
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	705	2004	
ГРУША	84	0.3	0.3	8.7	39.5	4.20	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	16.00	13.40	10.10	1.70	0.20	0.80		К/К	
Итого за прием пищи:	254	1.1	0.5	23.9	108.5	7.20	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.90	26.50	23.90	16.10	3.80	0.30	2.30			
Обед																								
СУП-РЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	5.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.00	11.50	21.00	7.00	0.50	0.10	1.50	77	2009	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/8	5.3	7.0	8.6	120.0	10.00	270.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.50	0.20	1.50	11.70	46.00	80.60	25.00	1.60	1.10	6.10	67	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	16.7	16.7	4.5	225.6	0.80	338.90	0.70	0.10	0.10	0.10	2.30	0.30	3.60	11.40	20.40	171.20	26.40	2.50	3.10	7.90	277	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.0	5.5	26.0	172.3	0.00	23.60	3.40	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.70	16.00	12.60	135.00	90.70	3.20	1.00	1.70	181	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	18.1	73.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.00	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	392	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004	
Итого за прием пищи:	543	29.7	29.5	64.9	629.8	15.80	638.80	6.10	0.20	0.30	0.20	2.80	0.70	7.10	45.60	103.90	437.10	157.40	8.80	5.50	18.00			
Полдник																								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2.3	7.5	21.9	159.6	0.00	39.60	0.60	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	8.30	4.90	20.20	3.30	0.20	0.10	0.50	467	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0.0	0.0	16.4	64.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.70	1.80	0.10	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ГРУША	82	0.3	0.2	8.4	38.5	4.10	1.60	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.60	15.60	13.10	9.80	1.60	0.20	0.80		К/К	
Итого за прием пищи:	282	2.6	7.7	46.7	262.6	4.10	41.20	0.90	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	9.90	22.20	35.10	13.20	1.80	0.30	1.30			
Ужин																								
МОЛОКО	200	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	0.00	0.00	0.00	697	2004	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	22.0	0.00	0.03	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	87.12	49.50	3.63	0.10	0.00	0.00	14	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	9.5	9.1	11.2	148.2	17.70	37.80	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	13.20	45.00	47.70	20.80	1.20	0.70	3.80	298	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	5	2004	
БУЛКА С МАСЛОМ	35/5	2.6	4.9	18.0	121.4	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	7.20	23.70	4.60	0.40	0.20	0.00	1	2008	
Итого за прием пищи:	435	15.4	17.1	35.6	326.2	17.70	61.43	0.77	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	1.20	17.70	142.02	134.00	31.93	2.30	1.10	4.60			
Ужин 2																								
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	8.5	4.5	3.5	89.0	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	0.00	0.00	0.00	366	2004	
БИОЙОГУРТ	200	6.2	5.6	25.8	178.0	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	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	300	14.7	10.1	29.3	267.0	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	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		81.0	86.2	249.5	2 043.1	59.60	962.23	13.07	2.30	0.40	0.70	3.20	1.00	10.00	88.30	516.02	939.60	270.83	21.30	9.40	54.70			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг		
Завтрак																							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4.8	6.3	23.2	163.5	0.50	39.40	0.70	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	5.30	101.90	91.40	15.00	0.30	0.50	8.10	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10/10	4.5	11.5	13.0	171.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	29.80	31.70	4.30	0.30	0.10	0.00	1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	13.1	80.1	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.30	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2011
КИВИ	84	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	0.00	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	464	11.8	20.0	49.3	415.4	1.00	114.20	0.90	0.30	0.00	0.20	0.00	0.00	0.60	5.30	230.00	197.40	31.40	0.90	1.00	16.20		
II Завтрак																							
КИВИ	84	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	0.00	0.00	0.00		К/К
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
Итого за прием пищи:	234	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	40	0.5	4.1	1.6	45.8	5.80	62.60	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	5.50	11.00	11.10	8.30	0.50	0.10	0.80	43	2008
САЛАТ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ И СМЕТАНОЙ	150	6.2	6.8	11.8	127.0	8.70	263.30	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	11.70	47.50	54.10	24.50	1.40	0.60	6.40	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10.8	5.9	5.6	113.5	0.30	49.60	0.80	0.30	0.00	0.00	0.90	0.10	1.10	6.80	40.50	142.00	19.50	0.60	0.90	77.80	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОКЕ	120	4.0	0.9	17.8	94.2	19.80	406.30	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	1.10	32.20	53.90	77.00	30.20	1.20	0.60	7.10	129	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.3	0.1	16.9	70.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.00	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	ТК№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	585	22.8	17.9	60.1	482.0	34.80	783.00	5.00	0.30	0.10	0.00	0.90	0.50	3.50	60.70	166.30	307.30	98.90	4.70	2.40	92.90		
Полдник																							
МОЛОКО	200	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	0.00	0.00	0.00	295	2009
МАРМЕЛАД	20	0.3	1.8	12.8	69.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	8.40	7.80	0.50	0.00	0.00		К/К
КИВИ	82	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	0.00	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	302	0.3	1.8	12.8	69.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	8.40	7.80	0.50	0.00	0.00		
Ужин																							
МЯСО ОТВАРНОЕ	60	12.6	10.5	1.0	142.4	0.40	160.00	0.50	0.00	0.00	0.10	1.80	0.30	2.70	7.30	11.70	126.00	17.90	1.90	2.30	5.70		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135	20.3	18.2	27.6	346.0	0.30	108.30	1.90	0.50	0.00	0.50	0.20	0.00	0.40	3.30	203.90	262.20	28.80	0.90	0.90	4.90	237	2012
МОЛОКО	200	6.0	4.0	9.8	98.9	1.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	0.00	215.20	151.90	23.60	0.20	0.80	19.00	434	2008
БУЛКА С МАСЛОМ	35/10	2.7	8.8	18.1	159.0	0.00	47.20	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	7.80	24.50	4.60	0.40	0.20	0.00	1	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	6	2004
Итого за прием пищи:	455	42.6	41.6	62.9	776.9	1.80	315.60	2.90	0.70	0.10	0.80	2.00	0.30	3.70	15.10	441.30	577.70	77.80	4.00	4.40	30.40		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	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	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	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	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		78.3	81.5	200.3	1 813.1	40.60	1 212.80	8.80	1.30	0.20	1.00	2.90	0.90	8.00	81.30	850.70	1 101.30	221.90	12.20	7.90	141.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4.0	6.4	19.0	144.7	0.50	39.40	0.30	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	4.70	100.30	101.30	20.80	0.40	0.60	8.60	190	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	7.8	15.4	148.7	0.10	49.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.30	2.40	94.20	70.40	7.40	0.40	0.60	0.00	3	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	8.6	62.2	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.20	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2011	
БАНАН	84	1.3	0.4	17.6	80.6	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.70	23.50	35.30	0.50	0.00	0.00		К/К	
Итого за прием пищи:	444	12.4	16.8	60.6	436.2	9.50	121.60	0.40	0.10	0.00	0.20	0.20	0.00	1.20	7.10	299.40	269.50	75.60	1.60	1.60	16.70			
II Завтрак																								
БАНАН	84	1.3	0.4	17.6	80.6	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.70	23.50	35.30	0.50	0.00	0.00		К/К	
ПЕЧЕНЬЕ	20	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	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	104	1.3	0.4	17.6	80.6	8.40	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.70	23.50	35.30	0.50	0.00	0.00			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	1.1	3.1	5.4	52.7	2.20	0.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	6.50	24.80	24.00	11.30	0.70	0.20	3.50	33	2012	
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СЛИВОЧНОЙ	150	6.2	7.4	10.8	128.3	5.50	260.00	1.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.20	0.80	7.40	33.40	58.10	20.40	1.00	0.40	5.70	83	2012	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	19.2	19.0	25.9	338.5	14.00	32.50	0.90	0.00	0.30	0.20	2.30	0.80	5.20	22.10	26.20	247.20	54.30	3.80	3.60	15.30	291	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	16.1	67.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.80	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	440	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	5	2004	
Итого за прием пищи:	540	28.3	29.6	64.6	617.3	21.90	363.30	4.20	0.10	0.40	0.20	2.30	1.00	6.70	40.50	108.90	362.10	103.10	6.60	4.40	25.30			
Полдник																								
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7.7	8.2	22.4	187.8	0.00	59.20	1.20	0.40	0.00	0.20	0.10	0.00	0.40	9.40	42.00	87.50	9.20	0.70	0.40	3.80	249	2014	
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008	
БАНАН	82	1.2	0.4	17.2	78.7	8.20	16.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.60	23.00	34.40	0.50	0.00	0.00		К/К	
Итого за прием пищи:	282	9.7	8.8	54.8	335.5	11.20	75.60	1.20	0.40	0.00	0.20	0.10	0.10	1.10	9.60	59.10	121.00	49.60	3.30	0.50	5.30			
Ужин																								
ЯЙЦО	34	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00	99	2004	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	5.00	0.13	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	5.50	6.25	11.75	9.00	0.50	0.13	1.00		К/К	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА	60	14.1	11.6	4.6	170.8	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	2.00	0.30	2.90	6.30	7.80	132.80	16.10	1.90	2.50	5.40	308	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.2	4.4	25.7	155.4	0.00	23.60	0.90	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	8.00	7.30	32.20	5.80	0.70	0.30	1.00	205	2012	
МОЛОКО	200	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	0.00	0.00	0.00		TKN038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004	
БУЛКА С МАСЛОМ	30	2.3	7.9	15.5	139.2	0.00	42.50	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	6.70	21.00	3.90	0.30	0.20	0.00	1	2012	
Итого за прием пищи:	499	26.6	28.1	54.3	563.0	5.00	156.73	2.75	1.00	0.10	0.30	2.20	0.40	4.05	26.70	49.55	276.35	41.60	4.80	3.73	14.80			
Ужин 2																								
РЯЖЕНКА	200	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	0.00	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	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	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		78.3	83.7	251.9	2 032.6	56.00	734.13	8.55	1.70	0.10	0.90	4.80	1.50	13.55	83.90	523.65	1 052.45	305.20	16.80	10.23	132.10			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.8	6.9	27.7	190.4	0.50	39.40	0.90	0.10	0.10	0.10	0.00	0.20	0.50	12.00	105.10	136.70	33.70	0.90	0.90	9.50	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	15/5/10	3.7	7.2	7.7	111.7	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	29.90	25.80	3.10	0.20	0.10	0.00	2	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	8.6	62.2	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.20	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2012
ЯБЛОКО	82	0.3	0.3	8.0	38.5	8.20	4.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.60	13.10	9.00	6.60	1.80	0.10	1.60		К/К
Итого за прием пищи:	447	12.3	16.6	52.0	402.8	9.20	88.80	1.50	0.20	0.10	0.20	0.00	0.30	0.90	13.60	246.30	245.80	55.50	3.20	1.50	19.20		
II Завтрак																							
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	0.00	0.00		К/К
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
ЯБЛОКО	84	0.3	0.3	8.2	39.5	8.40	4.20	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.40	9.20	6.70	1.80	0.10	1.70		К/К
Итого за прием пищи:	254	1.7	1.2	38.9	179.3	11.40	4.80	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.60	1.90	27.10	26.90	14.70	4.20	0.20	3.20		
Обед																							
Щ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	5.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.00	11.50	21.00	7.00	0.50	0.10	1.50		К/К
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ, С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150	8.5	6.3	17.8	150.3	2.80	120.70	2.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.70	5.50	29.90	58.00	21.40	1.50	0.70	2.70	81	2012
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	9.0	2.8	4.6	75.2	0.20	23.70	0.60	0.10	0.00	0.00	0.80	0.10	1.10	6.00	15.60	109.40	15.20	0.50	0.70	68.50	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	4.0	4.7	20.3	136.3	13.20	668.70	0.60	0.10	0.10	0.10	0.00	0.30	1.50	15.70	63.70	97.40	40.10	1.50	0.80	8.80	338	2008
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	16.4	64.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.70	1.80	0.10	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
Итого за прием пищи:	545	22.9	14.0	66.8	464.3	21.20	818.10	4.00	0.20	0.20	0.10	0.80	0.50	3.50	33.70	124.80	299.40	86.40	4.50	2.50	82.30		
Полдник																							
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	2.20	10.00	1.80	0.20	0.00	0.00		К/К
МОЛОКО	200	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	0.00	0.00	0.00	392	2012
ЯБЛОКО	82	0.3	0.3	8.0	38.5	8.20	4.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.60	13.10	9.00	6.60	1.80	0.10	1.60		К/К
Итого за прием пищи:	302	1.5	1.2	23.0	111.7	8.20	4.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.60	15.30	19.00	8.40	2.00	0.10	1.60		
Ужин																							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.5	0.1	3.0	18.0	2.00	0.00	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	9.00	27.90	9.50	0.40	0.30	3.00	12	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	14.1	14.5	4.6	195.9	0.00	0.00	1.70	0.00	0.00	0.10	2.00	0.30	2.90	6.30	7.80	132.90	16.10	1.90	2.50	5.40	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	3.6	4.1	23.3	141.1	11.90	505.10	0.40	0.10	0.20	0.10	0.00	0.40	1.60	13.90	44.20	101.70	41.30	1.60	0.70	9.90	322	2012
КОМПЮТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.3	0.1	16.9	70.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.00	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	0.10	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	455	22.0	19.5	64.5	508.9	14.10	506.30	3.00	0.10	0.30	0.20	2.00	0.70	5.30	30.70	78.20	298.60	85.90	5.10	3.80	16.10		
Ужин 2																							
БИОЙОГУРТ	200	6.2	5.6	25.8	178.0	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	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	6.2	5.6	25.8	178.0	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	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		66.6	58.1	271.0	1 845.0	64.10	1 422.10	9.50	0.50	0.60	0.50	2.80	1.80	10.60	81.50	491.70	889.70	250.90	19.00	8.10	122.40		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША КУКУРУЗНАЯ	125	2.5	6.1	8.5	95.4	0.50	39.40	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	97.80	73.80	11.30	0.10	0.40	8.10	305	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	30/4/34	6.5	8.0	15.6	157.6	0.00	96.00	0.80	0.90	0.00	0.20	0.20	0.00	0.40	2.40	23.40	80.40	7.70	1.10	0.60	7.00	1	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	9.5	65.7	0.50	15.60	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.20	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2012
ВИНОГРАД	84	0.5	0.5	12.9	60.5	5.00	4.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	3.40	25.20	18.50	14.30	0.80	0.10	6.70		К/К
Итого за прием пищи:	457	12.0	16.8	46.5	379.2	6.00	155.40	0.90	1.00	0.00	0.40	0.20	0.10	0.90	5.80	244.60	247.00	45.40	2.30	1.50	29.90		
II Завтрак																							
ВИНОГРАД	84	0.5	0.5	12.9	60.5	5.00	4.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	3.40	25.20	18.50	14.30	0.80	0.10	6.70		К/К
Итого за прием пищи:	84	0.5	0.5	12.9	60.5	5.00	4.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	3.40	25.20	18.50	14.30	0.80	0.10	6.70		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ	55	0.6	3.1	2.1	39.8	9.90	68.90	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	6.30	19.40	21.50	11.40	0.70	0.20	1.50	40	2012
СУП С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4.9	7.1	7.9	115.6	4.40	10.70	1.40	0.00	0.10	0.00	0.50	0.20	1.20	6.20	28.70	73.30	18.30	1.30	0.90	4.70	73	2012
САЛАТ РУБЛЕННЫЙ	60	17.0	16.5	5.1	225.3	0.00	16.00	0.60	0.00	0.10	0.10	2.30	0.30	3.50	7.60	20.20	166.80	20.30	2.30	3.00	7.40	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.9	4.5	23.3	141.7	12.00	27.20	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.60	12.00	14.00	79.20	31.10	1.40	0.50	7.50	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	18.1	73.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.00	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	4	2004
Итого за прием пищи:	540	26.7	31.4	62.9	626.9	26.30	123.50	4.10	0.10	0.40	0.20	2.80	1.00	6.80	36.60	96.00	371.40	89.70	6.80	4.80	21.90		
Полдник																							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4.9	5.5	22.6	153.6	0.00	26.40	0.90	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	8.60	32.00	54.70	7.20	0.30	0.10	2.30	479	2008
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	705	2004
ВИНОГРАД	82	0.5	0.5	12.6	59.0	4.90	4.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	3.30	24.60	18.00	13.90	0.80	0.10	6.60		К/К
Итого за прием пищи:	282	6.2	6.2	50.4	281.6	7.90	30.50	0.90	0.10	0.00	0.00	0.00	0.20	0.70	12.10	67.10	83.20	27.10	3.20	0.30	10.40		
Ужин																							
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	8.8	8.7	4.6	125.4	0.00	9.40	0.30	0.00	0.00	0.10	1.20	0.20	1.80	3.80	5.60	82.40	10.10	1.20	1.60	3.20	292	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОКЕ	150	3.9	4.4	19.7	130.1	21.50	507.10	0.60	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.50	34.00	35.90	78.20	35.40	1.50	0.60	6.80	129	2008
МОЛОКО	200	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	0.00	0.00	0.00	734	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	5	2004
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/10	4.0	6.2	10.3	110.8	0.00	18.90	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	28.10	27.20	3.60	0.20	0.10	0.00	3	2012
Итого за прием пищи:	449	17.7	19.4	41.0	397.3	21.50	535.40	1.30	0.20	0.10	0.20	1.20	0.60	3.60	42.30	72.00	199.60	51.70	3.40	2.50	10.80		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	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	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	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	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		63.1	74.3	213.7	1745.5	66.70	849.00	7.20	1.40	0.50	0.80	4.20	2.00	12.30	100.20	504.90	919.70	228.20	16.50	9.20	79.70		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5	5.2	7.6	18.0	160.4	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	33.60	38.70	5.70	0.40	0.20	0.00	3	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	5.3	6.9	20.4	159.1	0.50	39.40	1.60	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	0.90	7.40	101.90	135.50	52.70	1.50	0.90	8.90	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	8.6	62.2	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.20	74.30	12.10	0.30	0.40	8.10	394	2012
КИВИ	64	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	0.00	0.00	0.00		К/К
Итого за прием пищи:	439	13.0	16.7	47.0	381.7	1.00	78.80	1.70	0.20	0.10	0.20	0.00	0.10	1.30	7.40	233.70	248.50	70.50	2.20	1.50	17.00		
II Завтрак																							
КИВИ	84	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	0.00	0.00	0.00		К/К
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
Итого за прием пищи:	234	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50		
Обед																							
СУП СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	1.60	8.30	15.10	5.00	0.40	0.10	1.20		К/К
ПЮРЕ ПОМИДОРНОЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	5.8	7.0	12.1	128.3	6.70	258.80	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	8.80	34.20	55.60	22.30	1.00	0.40	5.20	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВОЮ	70	14.8	6.6	3.1	141.9	12.10	5626.10	1.10	0.20	0.20	1.50	48.00	0.50	6.10	195.50	20.50	254.80	22.10	5.50	4.30	7.80	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.4	4.4	17.9	121.8	22.00	347.20	0.30	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.40	32.70	33.60	71.40	31.00	1.40	0.60	6.70	344	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.3	0.1	16.9	70.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.00	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	5	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	6	2004
Итого за прием пищи:	590	25.6	18.2	57.4	498.7	42.60	6233.30	3.40	0.30	0.40	1.60	48.00	1.10	8.80	243.10	110.30	421.30	97.10	9.40	5.60	21.70		
Полдник																							
КИВИ	82	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	0.00	0.00	0.00		К/К
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	0.00	0.00		К/К
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.9	44.4	0.80	0.80	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	3.10	2.00	1.40	0.40	0.00	0.40	398	2012
Итого за прием пищи:	252	0.7	0.8	26.4	115.2	0.80	1.40	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.40	6.30	9.20	3.40	0.70	0.00	0.40		
Ужин																							
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	8.2	6.8	1.0	93.4	0.40	160.00	0.40	0.00	0.00	0.10	1.20	0.20	1.80	5.20	9.70	83.70	12.90	1.30	1.50	3.90	411	2004
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135	12.6	13.8	22.6	257.6	0.20	62.70	1.70	0.10	0.00	0.30	0.10	0.00	0.30	1.80	147.10	168.90	20.00	0.40	0.40	1.90	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.0	4.0	9.8	98.9	1.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	0.00	215.20	151.90	23.60	0.20	0.80	19.00	434	2008
БУЛКА С МАСЛОМ	35/6	2.6	5.7	18.0	132.1	0.00	28.30	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	7.30	23.80	4.60	0.40	0.20	0.00	1	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	6	2004
Итого за прием пищи:	441	30.4	30.4	57.8	612.6	1.70	251.10	2.50	0.30	0.10	0.60	1.30	0.20	2.70	11.50	382.00	441.40	64.00	2.90	3.10	25.60		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		70.5	66.3	203.8	1 677.2	49.10	6 564.60	7.70	0.80	0.60	2.40	49.30	1.10	13.20	262.60	742.80	1 130.90	241.00	17.30	10.30	66.20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.2	7.4	21.4	168.3	0.50	39.40	0.80	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	0.30	5.30	108.60	141.70	38.00	0.90	1.10	9.50	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/8/10	2.7	7.6	25.4	179.9	4.00	48.90	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	9.90	25.90	6.00	0.50	0.20	0.00	2	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	13.1	80.1	0.50	15.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	98.30	74.30	12.10	0.30	0.40	8.0	394	2012
ГРУША	74	0.3	0.2	7.6	34.8	3.70	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.50	14.10	11.80	8.90	1.50	0.10	0.70		К/К
ЯЙЦО	34	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00	213	2012
Итого за прием пищи:	496	15.1	21.4	67.7	517.7	8.70	195.20	2.00	1.00	0.10	0.40	0.20	0.10	0.90	9.20	250.00	320.50	69.20	4.10	2.20	25.30		
II Завтрак																							
ЗЕФИР	20	0.2	0.0	16.0	65.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	2.40	1.20	0.30	0.00	0.00		К/К
ГРУША	74	0.3	0.2	7.6	34.8	3.70	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.50	14.10	11.80	8.90	1.50	0.10	0.70		К/К
Итого за прием пищи:	94	0.5	0.2	23.6	100.0	3.70	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.50	19.10	14.20	10.10	1.80	0.10	0.70		
Обед																							
УЦ СОЛЕННЫЙ	55	0.4	0.1	0.9	7.2	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.70	13.20	7.70	0.30	0.00	0.00		К/К
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	5.6	7.0	11.4	131.3	8.60	183.30	1.60	0.00	0.00	0.00	0.50	0.20	1.40	12.80	46.50	85.00	26.70	1.80	1.10	7.50	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	8.6	0.3	1.0	39.3	0.60	164.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.90	0.10	1.10	7.60	18.40	111.60	18.90	0.50	0.60	75.00	228	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3.5	5.0	23.2	147.4	12.10	30.70	0.30	0.0	0.20	0.10	0.00	0.50	1.60	12.00	35.60	95.40	33.60	1.40	0.60	9.30	321	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	16.1	67.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.80	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	ТК№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	6	2004
Итого за прием пищи:	550	19.9	12.5	59.0	423.4	24.30	448.40	2.80	0.10	0.20	0.10	1.40	0.80	4.70	36.90	137.40	336.70	103.70	5.00	2.50	92.60		
Полдник																							
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	8.1	4.2	3.2	80.1	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	0.00	0.00	0.00	451	2008
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008
ГРУША	72	0.3	0.2	7.4	33.8	3.60	1.40	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.40	13.70	11.50	8.60	1.40	0.10	0.70		К/К
Итого за прием пищи:	322	9.2	4.6	25.8	182.9	6.60	1.40	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.60	24.20	22.00	14.60	3.50	0.20	2.20		
Ужин																							
ТОМАТ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	60	0.7	0.1	2.1	13.0	6.00	63.80	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	6.60	7.60	14.00	10.80	0.50	0.10	1.20	76	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	180	10.6	12.0	11.1	191.8	17.50	47.40	0.60	0.10	0.00	0.10	1.20	0.30	2.50	16.50	53.50	125.50	29.60	2.20	2.20	7.50	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	8.3	34.2	0.60	0.50	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	5.20	4.30	3.20	0.50	0.10	0.30	637	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/7/10	5.1	9.0	18.1	170.4	0.00	33.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	31.20	37.50	5.60	0.40	0.20	0.00	3	2012
Итого за прием пищи:	487	17.5	21.3	46.0	440.0	24.10	144.70	1.40	0.20	0.00	0.10	1.20	0.40	3.10	28.20	100.20	194.40	52.10	4.20	2.80	9.80		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	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	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	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	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		62.2	60.0	222.1	1 664.0	67.40	791.20	6.80	1.30	0.30	0.60	2.80	1.40	9.10	77.40	530.90	887.80	249.70	18.60	7.80	130.60		

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4.0	6.3	24.0	164.3	0.50	39.40	0.20	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	4.40	99.40	104.90	21.70	0.30	0.70	8.40	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/7	1.9	6.5	13.0	117.9	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	5.60	17.60	3.30	0.30	0.10	0.00	1	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	186	0.0	0.0	7.0	28.0	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	1.56	0.00	113.40	177.96	96.48	17.76	0.00	0.00	685	2012	
ЯБЛОКО	58	0.2	0.2	5.7	27.3	5.80	2.90	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.20	9.30	6.40	4.60	1.30	0.10	1.20		К/К	
Итого за прием пищи:	431	6.1	13.0	49.7	337.5	7.26	83.60	0.80	0.20	0.00	0.34	0.00	0.00	2.36	5.60	227.70	306.86	126.08	19.66	0.90	9.60			
II Завтрак																								
ЯБЛОКО	74	0.3	0.3	7.3	34.8	7.40	3.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.50	11.80	8.10	5.90	1.60	0.10	1.50		К/К	
СОК	150	0.8	0.2	15.2	69.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	10.50	10.50	6.00	2.10	0.10	1.50	442	2008	
Итого за прием пищи:	224	1.1	0.5	22.5	103.8	10.40	3.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.40	1.70	22.30	18.60	11.90	3.70	0.20	3.00			
Обед																								
СУП ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.8	3.1	4.0	45.9	2.00	0.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	6.50	16.70	19.50	9.90	0.60	0.20	3.50	33	2012	
СОУП ИЗ СВЕКЛЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4.8	7.1	7.9	115.1	4.30	10.70	1.40	0.00	0.10	0.00	0.50	0.20	1.20	6.20	27.80	72.20	17.70	1.30	0.90	4.70	73	2012	
СУФЛЕ МЯСНОЕ	60	17.7	17.9	5.3	242.0	0.30	29.40	1.10	0.20	0.10	0.10	2.30	0.30	3.50	8.90	15.30	175.70	20.90	2.60	3.20	8.30	310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.6	5.1	19.7	139.0	0.00	23.00	2.60	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.30	12.20	7.30	102.80	68.40	2.40	0.80	1.30	205	2012	
КОМПОТ ИЗ КИВИ	150	0.0	0.0	9.1	35.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	637	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.40	11.80	2.60	0.50	0.20	0.80	6	2004	
Итого за прием пищи:	535	28.9	33.3	52.4	608.9	6.60	64.50	6.80	0.30	0.40	0.20	2.80	0.70	6.20	38.30	69.70	382.00	119.50	7.40	5.30	18.60			
Полдник																								
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	2.9	3.8	25.0	141.6	0.00	12.30	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	9.70	5.30	24.00	4.10	0.30	0.20	0.70	464	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	11.7	48.6	1.20	1.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	4.50	3.00	2.20	0.60	0.00	0.60	637	2008	
ЯБЛОКО	58	0.2	0.2	5.7	27.3	5.80	2.90	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.20	9.30	6.40	4.60	1.30	0.10	1.20		К/К	
Итого за прием пищи:	298	3.2	4.1	42.4	217.5	7.00	16.40	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	11.50	19.10	33.40	10.90	2.20	0.30	2.50			
Ужин																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5	5.2	7.8	18.0	164.1	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	33.70	38.80	5.70	0.40	0.20	0.00	3	2012	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	2.00	10.38	18.88	6.25	0.50	0.13	1.50		К/К	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10.0	8.0	22.9	185.1	12.40	17.80	0.30	0.00	0.20	0.10	0.00	0.50	1.60	12.80	16.40	83.50	32.20	1.50	0.60	7.80	276	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.0	16.1	67.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.80	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	5	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	4.50	2.70	13.10	2.90	0.60	0.20	0.80	6	2004	
Итого за прием пищи:	445	17.4	15.9	64.7	454.0	14.60	117.30	0.70	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	2.53	19.30	84.98	173.98	61.25	3.50	1.13	10.10			
Ужин 2																								
ПЕЧЕНЬЕ	20	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	0.00	0.00	0.00		К/К	
МОЛОКО	200	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	0.00	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	220	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	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		56.7	66.8	231.7	1721.7	45.86	285.50	10.20	0.30	0.60	0.64	2.80	1.40	12.09	76.40	423.78	914.84	329.63	36.46	7.83	43.80			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	692,0	692,8	2355,4	18137,3	568.16	21 104.16	86.12	12.90	4.60	10.54	135.60	14.40	110.84	1 224.5 0	5 458.9 5	9 722.8 9	2 580.2 6	194.06	85.96	948.30
Среднее значение за период	69.2	69.3	235.5	1 813.7	56.82	2 110.42	8.61	1.30	0.50	1.05	13.60	1.40	11.08	122.50	545.90	972.29	258.03	19.41	8.60	94.80
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	34.4	50.4																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
3 года	460	209	550	288	459	222

УТВЕРЖДАЮ
Директор «Центра содействия
семейному воспитанию № 15»

О. К. Тимофеева

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3 -7 ЛЕТ.

СПБ ГБУ «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ № 15»

Санкт-Петербург. 192286 Бухарестская ул., д. 63, лит. «А»,

Тел./факс: (812) 772-46-53; 417-28-71.

3 -7лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ 180/5	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ ЖИДКАЯ 180/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180/5	КАША ГРЕЧА + РИС (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ 200/5	КАША ГЕРКУЛЕС С РИСОМ (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ 180/5	КАША РИСОВАЯ + ПШЕНО (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ 180/5	КАША ПШЕНО + ГЕРКУЛЕС (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180/5	КАША МАННО- РОЗОВАЯ (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180/5	КАША ПШЕННАЯ (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ 180/5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 45/7	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 29	КОЛБАСА КУСОЧКОМ 10	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ 20	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 40/4	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 29	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 29	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 35/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 29
СЫР(ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 40/5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 45/5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 45/7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 45/8	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 45/7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 40/7	БАНАН 90	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 45/7
ЯБЛОКО 90	ГРУША 90	БАНАН 90	КИВИ 90	ЯБЛОКО 85	БАНАН 90	КИВИ 90	ВИНОГРАД 90		ГРУША 90
II Завтрак									
ЯБЛОКО 85	ГРУША 85	БАНАН 85	КИВИ 85	ЯБЛОКО 85	БАНАН 85	КИВИ 85	ВИНОГРАД 85	БАНАН 85	ГРУША 85
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 55/2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСОЧКОМ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И КУРАГОЙ 70/2	ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ КУСОЧКОМ 46	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 66	ПОМИДОР КУСОЧКОМ 66	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	ОГУРЕЦ КУСОЧКОМ СВЕЖИЙ 65	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И СЫРОМ 65	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 65
СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП С ВЕРМИШЕЛЮ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 200	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200/10	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 200/5	СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЕМ БУЛЬОНЕ 250	БОРЩ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200/10	СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 200/10	ЩИ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 200/10	УХА ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ С ЛИМОННОМ 200
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 85	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 80/3/10	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ЯЙЦОМ 220/5	РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 200/5	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 80	МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 85	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 235/5	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 85/4	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ 65
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150/5	ОВОЩНОЕ РАГУ 140/5	КИСЕЛЬ 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	ГРЕЧА С МАСЛОМ 150/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 155/5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150/5	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 140/5
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50/3	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КИСЕЛЬ 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25			ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
					ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25				
Полдник									
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 4 % - 5 % 100	СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ И ИЗЮМОМ 100/5/30	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 120/5/30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100/4	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 25	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ 120/30/5	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 4%-5 % 100	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100/5/30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 90/5	БУЛОЧКА С ДЖЕМОМ 90/30/5
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
ЯБЛОКО 85	ГРУША 85	БАНАН 85	КИВИ 85	ЯБЛОКО 85	БАНАН 85	КИВИ 85	ВИНОГРАД 85	БУЛКА С МАСЛОМ 20/5	ГРУША 85
								БАНАН 85	
Ужин									

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60/2	ПОМИДОР СВ. КУСОЧКОМ 47	ПОМИДОР КУСОЧКОМ 47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60/4	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСОЧКОМ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 70/2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 70	ПОМИДОР КУСОЧКОМ 66	РЫБА КЕТА СЛАБОЙ 26	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С СМЕТАНОЙ 165/10/5
СОСИСКИ ВАРЕНЫЕ 30	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 85	РЫБНЫЙ ПУДИНГ (ПАРОВОЙ) 150/5	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 29	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 55/3/20	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 75	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) 60	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 29	ВИНЕГРЕТ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 135/5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150/5	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50/5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150/5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150/5	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 150/5	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 150/5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 14
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 45/5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 40/8	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 45/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 45/5	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 40/9	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 40/8	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 40/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 30/5	
			БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 45/4		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 8				
Ужин 2									
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	БИОЙОГУРТ 250	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТЕЙ 3,2 % 200	БИОЙОГУРТ 250	РЯЖЕНКА 200	БИОЙОГУРТ 250	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТЕЙ 3,2 % 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТЕЙ 3,2 % 200
ЗЕФИР 30	ВАФЛИ 25	ПРЯНИКИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30		ЗЕФИР 30	ВАФЛИ 25	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 25		ВАФЛИ 30

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

3 -7лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50		100	3,4	0,4	21,2	102,0
Хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	90		100	6,8	2,6	46,1	234,6
Мука пшеничная	25		50	5	60	5	10	5	35	10	67	247	25		99	2,5	0,4	15,7	74,2
Крахмал	2			10						10		20	2		100			1,5	5,7
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	15	45	50	35	78	85	26	80	15	25	454	45		101	4,6	0,9	27,8	135,2
Картофель	240	290	230	210	240	240	230	300	120	438	100	2398	240		100	3,3	0,7	25,6	119,6
Овощи и зелень	300	315	345	225	235	225	300	378	300	340	335	2998	300		100	4,2	0,2	14,6	79,3
Фрукты и ягоды свежие	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	2600	260		100	1,7	0,9	29,4	135,6
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200		100	1,0	0,2	20,2	92,0
Сухофрукты	15	15	30	15	15	15	15	15	15		15	150	15		100	0,5	0,1	7,8	34,3
Сахар	55	53	55	49	73	48	60	51	55	45	63	552	55		100			50,4	198,4
Кондитерские изделия	25	30	25	30	30	25	30	25	25		30	250	25		100	0,4	0,4	13,2	58,9
Кофе	2	4		4		4		4			4	20	2		100	0,2		1,0	4,6
Какао	0,5		1		1		1		1	1		5	1	0,5	100	0,1	0,1	0,1	1,3
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5		100	0,1		0,2	1,1
Мясо бескостное (говядина, свинина),убпродукты (печень, язык, сердце)	100	100	106	100	100	114	95	95	100	100	85	995	100		100	17,4	13,7		185,6
Мясо птицы (бедро кури, филе индейки)	30	30	30	30		45	30	30	30	30	48	303	30		101	5,7	4,7	0,1	57,1
Рыба-филе, в т.ч.сельдь слабой соли .	42		88	88			88	88		40	30	422	42		100	4,9	0,4		22,2
Колбасные изделия	10	30		10	30				30			100	10		100	1,0	2,1		21,8
Молоко, кисломолочные продукты	550	467	472	637	737	497	567	572	527	541	487	5504	550		100	14,0	12,9	27,6	272,8
Творог	50	100	65	70	30		70	100	65			500	50		100	6,8	3,4	1,5	61,7
Сметана	10	10	10	10		20	10	10	10	10	10	100	10		100	0,3	1,4	0,3	18,5
Сыр	10	10			20	20	20	10		5	15	100	10		100	2,6	2,6		34,5
Масло сливочное	35	30	35	35	35	35	35	36	35	35	35	346	35		99		27,6	0,1	242,6
Масло растительное	10	9	9	10	5	6	14	11	4	16	13	97	10		97		9,1		78,8
Яйцо	34,8	5	49	27	45		40	40	55	45	45	351	35,1	0,3	101	3,8	3,4	0,2	43,6
Дрожжи хлебопекарные	0,4				2						2	4		-0,4	0	0,1			0,3
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5		100				
Специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1		100				
																85,4	88,2	304,6	2 316,3

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЦССВ №15 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ С 24 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ . В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	180/5	46	6.7	19.0	150.8	0.60	43.00	0.40	0.10	0.40	0.20	0.00	0.10	0.30	3.00	122.00	101.80	16.10	0.40	0.50	10.10	384	2009
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	2.7	20.7	120.0	0.60	20.60	0.00	0.00	0.40	0.20	0.00	0.10	0.30	0.00	130.00	107.50	20.20	0.40	0.50	10.50	395	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	45/7	3.4	7.1	23.2	170.3	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	0.40	0.00	9.40	30.60	5.90	0.50	0.20	0.00	1	2008
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	10	2.6	2.7	0.0	35.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	26.40	15.00	1.10	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	8.8	42.3	9.00	4.50	0.60	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	0.30	1.80	14.40	9.90	7.20	2.00	0.10	1.80	858	2009
Итого за прием пищи:	537	14.6	19.6	71.7	518.4	10.20	109.40	1.20	0.20	0.00	0.40	0.00	0.10	1.30	4.80	302.20	264.80	50.50	3.30	1.30	22.40		
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	85	0.3	0.3	8.3	40.0	8.50	4.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.60	9.40	6.80	1.90	0.10	1.70		
Итого за прием пищи:	85	0.3	0.3	8.3	40.0	8.50	4.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.60	9.40	6.80	1.90	0.10	1.70		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	55/2	1.1	1.9	5.3	41.6	2.30	0.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	6.60	24.10	24.60	11.20	0.70	0.20	3.50	50	2008
СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	200/10	8.3	8.6	8.1	132.9	13.60	321.70	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	25.90	60.40	46.50	20.70	0.90	0.30	3.10	95	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	85	19.1	17.5	3.9	237.5	0.40	9.00	1.50	0.10	0.10	0.20	2.60	0.40	3.90	9.10	19.30	185.90	22.60	2.70	3.20	8.20	284	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150/5	3.2	4.9	21.2	138.2	11.10	30.40	0.20	0.10	0.20	0.10	0.00	0.40	1.40	10.90	34.40	88.50	30.90	1.30	0.60	8.60	335	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	18.8	78.0	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
Итого за прием пищи:	732	34.2	33.1	67.9	679.2	27.60	431.90	4.80	0.20	0.30	0.30	2.60	0.90	6.60	60.00	164.60	387.00	104.40	7.10	4.60	24.80		
Полдник																							
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 4 % - 5 %	100	1.1	4.2	3.2	80.1	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	0.00	0.00	0.00	415	2009
СОК	200	10	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
ЯБЛОКО	85	0.3	0.3	8.3	40.0	8.50	4.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.60	9.40	6.80	1.90	0.10	1.70	858	2009
Итого за прием пищи:	385	11.4	4.7	31.7	212.1	12.50	4.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.50	1.90	27.60	23.40	14.80	4.70	0.20	3.70		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60/2	1.1	2.0	6.8	49.7	7.50	0.00	0.80	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.80	28.30	21.10	9.70	0.50	0.30	2.10	40	2008
СОСИСКИ ВАРЕНЫЕ	30	3.3	7.1	0.1	77.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	10.40	47.50	6.00	0.50	0.00	0.00	60	2008
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	135/5	2.5	4.6	11.9	96.9	9.20	668.90	0.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.30	1.10	10.00	55.40	69.90	30.00	1.10	0.60	7.00	330	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00	429	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	40/8	3.0	7.8	20.7	164.6	0.00	47.20	0.20	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	0.00	8.60	27.50	5.20	0.40	0.20	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	505	11.7	21.7	64.0	495.1	16.70	716.10	2.10	0.20	0.20	0.10	0.00	0.30	2.60	18.30	109.80	191.50	57.70	3.90	1.40	10.50		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	1.8	5.0	8.0	106.0	1.40	44.00	0.10	0.00	0.10	0.0	0.80	0.10	0.20	15.60	240.00	190.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435	2008
ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.9	97.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	3.60	1.80	0.40	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	230	2.0	5.0	31.9	203.8	1.40	44.00	0.10	0.00	0.10	0.0	0.80	0.10	0.20	15.60	247.50	193.60	29.80	0.60	0.80	18.00		
Всего за день:		71.2	84.4	275.5	2 148.6	76.90	1 310.00	9.20	0.60	0.60	1.10	3.40	1.70	11.50	102.30	865.30	1 069.70	264.00	21.50	8.40	81.10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (ЖИДКАЯ)НА МОЛОКЕ ЖИДКАЯ	180/5	5.3	7.8	18.7	162.4	0.70	46.50	0.60	0.10	0.20	0.20	0.00	0.00	0.30	3.50	148.00	150.50	33.90	0.60	1.00	12.60	384	2009
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.4	2.9	18.9	113.4	0.60	20.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	127.90	100.70	18.70	0.30	0.60	10.50	433	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	29	4.7	4.1	0.3	54.1	0.00	79.60	0.80	0.80	0.00	0.20	0.20	0.10	0.10	2.70	19.00	66.20	4.10	0.90	0.40	7.70	424	2009
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	40/5	3.0	5.3	20.6	142.2	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	8.20	27.00	5.20	0.40	0.20	0.00	1	2008
ГРУША	90	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	1.80	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.80	17.10	14.40	10.80	1.80	0.20	0.90	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	549	16.8	20.4	67.8	514.4	5.80	178.00	1.80	1.00	0.20	0.60	0.20	0.10	1.00	8.50	320.20	358.80	72.70	4.00	2.40	31.70		
II Завтрак																							
ГРУША	85	0.3	0.2	7.2	32.4	1.50	1.20	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.50	13.10	11.00	8.30	1.40	0.10	0.80		
Итого за прием пищи:	85	0.3	0.2	7.2	32.4	1.50	1.20	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.50	13.10	11.00	8.30	1.40	0.10	0.80		
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСОЧКОМ	70	0.6	0.1	1.2	9.1	3.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	16.10	16.80	9.80	0.40	0.00	0.00	К/К	К/К
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	200	9.1	5.6	22.8	173.4	4.70	308.60	0.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.60	13.60	54.60	49.60	18.50	1.20	0.40	1.60	254	2009
ТУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	80/3/10	19.1	21.7	6.3	288.0	0.80	282.20	2.10	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	4.20	12.00	33.60	195.30	29.00	2.90	3.40	9.30	277	2012
ОВОЩНОЕ РАГУ	140/5	3.1	5.1	14.3	112.9	50.90	509.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	1.00	28.90	22.60	50.70	22.00	1.10	0.30	3.40	715	2009
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.3	0.1	19.6	81.3	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.10	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
Итого за прием пищи:	733	33.9	32.8	74.8	715.7	60.10	1 101.10	4.60	0.10	0.20	0.20	2.60	0.70	6.30	62.00	142.50	345.50	97.90	7.10	4.40	15.70		
Полдник																							
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ И ИЗЮМОМ	100/5/30	15.8	12.4	59.4	399.9	4.90	63.80	1.00	0.20	0.10	0.20	0.00	0.00	0.60	9.80	121.10	186.10	28.50	1.50	0.50	1.40	219	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
ГРУША	85	0.3	0.3	8.8	40.0	4.30	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	16.20	13.60	10.20	1.70	0.20	0.90	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	420	17.1	12.9	88.4	531.9	13.20	65.50	1.30	0.20	0.10	0.20	0.00	0.10	0.90	11.70	151.30	213.70	46.70	6.00	0.80	4.30		
Ужин																							
ПОМИДОР СВ. КУСОЧКОМ	47	0.5	0.1	1.8	11.4	11.90	63.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	5.20	6.70	12.40	9.50	0.50	0.10	1.00	К/К	К/К
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	85	10.7	5.8	6.5	115.2	0.70	19.20	2.00	0.00	0.10	0.00	1.00	0.10	1.20	9.60	19.80	133.20	19.90	0.60	0.70	85.60	298	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150/5	3.2	5.0	20.3	135.7	10.50	31.10	0.20	0.10	0.20	0.10	0.00	0.40	1.40	10.40	39.20	88.90	30.00	1.20	0.60	8.80	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00	429	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	45/4	3.4	4.6	23.1	147.8	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.10	30.10	5.90	0.50	0.20	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	561	19.6	15.7	76.2	516.1	23.10	137.10	3.10	0.20	0.30	0.10	1.00	0.50	3.40	32.70	81.90	290.10	72.10	4.20	1.90	96.80		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435	2008
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.00	9.00	2.50	0.40	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	225	6.5	8.8	27.7	196.5	0.60	44.80	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.30	0.00	252.00	193.00	30.50	0.60	0.80	18.00		
Всего за день:		94.2	90.8	342.1	2 507.0	104.30	1 527.70	11.10	1.50	0.80	1.40	4.50	1.40	12.00	116.40	961.00	1 412.10	328.20	23.30	10.40	167.30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ(ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180/5	5.4	7.5	17.9	156.0	0.70	46.50	1.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.60	4.80	143.70	146.10	43.10	1.00	0.80	12.20	384	2009
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	2.7	20.7	120.0	0.60	20.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	130.00	107.50	20.20	0.40	0.50	10.50	395	2012
КОЛБАСА КУСОЧКОМ	10	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	0.00	0.00	0.00	48	2009
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	45/5	3.4	5.4	23.1	155.3	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.20	30.30	5.90	0.50	0.20	0.00	1	2008
БАНАН	90	0.9	0.3	13.2	60.5	6.30	12.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	5.00	17.60	26.50	0.40	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	535	13.3	15.9	74.9	491.8	7.60	109.20	1.20	0.20	0.20	0.40	0.00	0.10	1.70	4.80	287.90	301.50	95.70	2.30	1.50	22.70		
II Завтрак																							
БАНАН	85	1.2	0.4	16.3	73.4	3.40	13.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	6.10	21.40	32.10	0.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	85	1.2	0.4	16.3	73.4	3.40	13.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	6.10	21.40	32.10	0.50	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И КУРАГОЙ	70/2	2.0	2.0	13.0	75.9	2.80	70.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	7.70	48.30	47.50	27.00	1.30	0.20	4.00	32	2011
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	7.4	8.7	10.5	149.2	7.00	321.10	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	10.50	67.10	63.70	25.00	1.20	0.30	3.10	81	2008
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ЯЙЦОМ	220/5	21.9	23.6	20.8	369.1	10.80	48.30	2.30	0.30	0.30	0.30	2.60	0.80	5.20	20.20	48.50	273.50	51.10	3.90	4.00	17.50	146	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	13.7	53.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	1.80	0.10	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
Итого за прием пищи:	732	33.0	34.5	68.6	698.9	20.60	440.30	5.00	0.30	0.30	0.30	2.60	0.90	6.60	45.90	170.00	408.30	108.00	7.40	4.80	26.00		
Полдник																							
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/5/30	16.5	14.6	31.8	317.2	0.50	81.70	0.70	0.20	0.00	0.40	0.20	0.00	0.50	2.20	232.90	252.00	33.70	0.60	0.90	6.70	467	2009
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
БАНАН	85	1.3	0.4	17.9	81.6	8.50	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.80	23.80	35.70	0.50	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	440	18.8	15.2	69.9	490.8	13.00	98.70	0.70	0.20	0.00	0.40	0.20	0.10	1.20	2.40	253.70	289.80	77.40	3.90	1.00	8.70		
Ужин																							
ПОМИДОР КУСОЧКОМ	47	0.5	0.1	1.8	11.4	11.90	63.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	5.20	6.70	12.40	9.50	0.50	0.10	1.00	К/К	К/К
РЫБНЫЙ ПУДИНГ(ПАРОВОЙ)	150/5	13.1	8.3	15.4	180.9	0.70	55.60	1.80	0.30	0.10	0.00	1.10	0.10	1.30	12.40	55.90	193.40	32.00	0.90	1.20	90.50	251	2008
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50/5	1.9	5.2	5.4	73.0	0.30	32.40	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.40	55.30	45.30	7.00	0.20	0.20	4.60	367	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00	429	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	45/5	3.4	5.4	23.1	155.3	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.20	30.30	5.90	0.50	0.20	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	532	20.7	19.2	70.2	526.6	12.90	180.70	2.80	0.50	0.10	0.10	1.10	0.10	2.30	26.50	134.20	306.90	61.20	3.50	2.00	97.50		
Ужин 2																							
БИОЙОГУРТ	250	7.8	7.0	32.3	222.5	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.30	15.00	2.70	0.20	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	280	9.6	8.4	54.8	332.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.30	15.00	2.70	0.20	0.00	0.00		
Всего за день:		96.6	93.6	354.7	2 613.8	57.50	842.50	9.70	1.20	0.60	1.20	3.90	1.20	12.40	79.60	855.20	1 342.90	377.10	17.80	9.30	154.90		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																									
КАША ГРЕЧА + РИС (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180/5	5.0	7.3	18.8	157.3	0.70	46.50	0.80	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.50	4.10	143.20	139.50	36.50	0.70	0.80	12.10	384	2009		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.4	2.9	18.9	113.4	0.60	20.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	127.90	100.70	18.70	0.30	0.60	10.50	433	2008		
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	20	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	45/7	3.4	7.1	23.2	170.3	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.40	30.60	5.90	0.50	0.20	0.00	1	2008		
КИВИ	90	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К		
Итого за прием пищи:	547	16.2	21.3	61.1	495.6	1.30	198.90	1.70	1.00	0.10	0.60	0.20	0.00	1.10	7.00	299.60	337.60	65.30	2.40	2.00	22.60				
II Завтрак																									
КИВИ	85	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	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	85	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	0.00	0.00	0.00				
Обед																									
ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ КУСОЧКОМ	46	0.4	0.0	1.1	5.9	1.90	3.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.90	9.60	17.60	5.90	0.50	0.10	1.40	77	2009		
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200/5	8.2	10.0	28.9	232.5	1.30	67.60	0.20	0.10	0.10	0.30	0.00	0.00	0.40	3.80	288.60	233.50	41.40	0.60	1.30	22.80	236	2009		
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	200/5	20.4	20.0	11.1	294.9	15.80	537.50	1.40	0.10	0.10	0.20	2.60	0.60	4.50	42.20	36.90	216.60	41.90	3.30	3.50	10.90	715	2009		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.3	0.1	20.8	84.7	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.10	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	440	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004		
Итого за прием пищи:	681	31.0	30.3	72.5	669.0	19.00	609.60	2.20	0.20	0.20	0.50	2.60	0.60	5.30	55.40	350.70	507.00	99.70	5.90	5.20	36.50				
Полдник																									
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100/4	12.8	8.3	53.5	332.1	0.20	44.60	0.60	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	27.60	79.10	137.50	18.70	0.80	0.60	3.70	479	2008		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008		
КИВИ	85	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К		
Итого за прием пищи:	389	13.8	8.5	73.7	424.1	4.20	44.60	0.60	0.20	0.10	0.10	0.00	0.10	1.10	27.80	93.10	151.50	26.70	3.60	0.70	5.70				
Ужин																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60/4	1.1	2.9	6.8	57.8	7.50	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.80	28.30	21.20	9.70	0.50	0.30	2.10	40	2008		
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	29	3.1	6.7	0.1	70.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	9.40	42.80	5.40	0.50	0.00	0.00	536	2009		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150/5	3.2	4.9	21.2	138.2	11.10	30.40	0.20	0.10	0.20	0.10	0.00	0.40	1.40	10.90	34.40	88.50	30.90	1.30	0.60	3.30	335	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00	429	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	45/4	3.4	4.6	23.1	147.8	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.10	30.10	5.90	0.50	0.20	0.00	1	2008		
Итого за прием пищи:	542	17.8	24.6	75.7	589.9	18.60	54.00	2.20	0.20	0.30	0.10	0.00	0.40	2.80	19.20	141.10	238.10	60.90	4.30	1.40	12.10				
Ужин 2																									
МОЛОКО ДЛЯ ДЕТЕЙ 3,2 %	200	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	0.00	0.00	0.00	435	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	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	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	230	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	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		78.8	84.7	283.0	2 178.6	43.10	907.10	6.70	1.60	0.70	1.30	2.80	1.10	10.30	109.40	884.50	1 234.20	252.60	16.20	9.30	83.90				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ	200/5	5.2	7.2	19.4	158.9	0.70	46.50	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	146.30	141.10	24.40	0.70	0.50	11.70	384	2009
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	2.7	20.7	120.0	0.60	20.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	130.00	107.50	20.20	0.40	0.50	10.50	395	2012
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	45/8	3.4	7.9	23.2	177.7	0.00	47.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.60	30.80	5.90	0.50	0.20	0.00	1	2008
ЯБЛОКО	85	0.3	0.3	8.3	40.0	8.50	4.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.60	9.40	6.80	1.90	0.10	1.70	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	563	17.7	23.4	71.6	566.6	9.80	118.60	0.80	0.20	0.10	0.40	0.00	0.10	1.30	1.70	352.30	318.80	59.50	3.60	1.30	23.90		
II Завтрак																							
ЯБЛОКО	85	0.3	0.3	7.6	36.0	3.40	3.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	12.20	8.50	6.10	1.70	0.10	1.70		
Итого за прием пищи:	85	0.3	0.3	7.6	36.0	3.40	3.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	12.20	8.50	6.10	1.70	0.10	1.70		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	66	0.8	2.0	2.6	32.1	6.80	70.70	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	7.70	9.60	17.80	12.50	0.60	0.10	1.40	15	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	250	5.8	5.4	7.3	97.9	6.30	181.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.20	1.40	11.00	52.00	77.80	22.70	1.50	1.00	3.60	139	2004
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	16.7	14.5	4.2	205.3	0.50	0.00	0.90	0.00	0.10	0.10	2.30	0.30	3.50	8.40	17.40	163.60	20.70	2.50	3.00	6.80	565	2009
ГРЕЧА С МАСЛОМ	150/5	7.1	5.8	30.8	198.4	0.00	23.60	4.10	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	2.00	19.00	11.20	160.20	106.90	3.80	1.20	2.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	18.8	78.0	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
Итого за прием пищи:	776	32.9	27.9	74.3	662.7	13.80	345.40	8.10	0.10	0.30	0.20	2.90	0.80	7.70	53.60	116.60	460.90	181.80	9.90	5.60	15.20		
Полдник																							
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
ЯБЛОКО	85	0.3	0.3	8.3	40.0	8.50	4.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.60	9.40	6.80	1.90	0.10	1.70	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	310	1.3	0.5	28.5	132.0	12.50	4.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.50	1.90	27.60	23.40	14.80	4.70	0.20	3.70		
Ужин																							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСОЧКОМ	70	0.6	0.1	1.2	9.1	3.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	16.10	16.80	9.80	0.40	0.00	0.00	К/К	К/К
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	55/3/20	10.3	12.6	5.4	162.7	0.60	294.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	3.60	26.40	27.50	8.70	0.40	0.30	3.00	309	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/5	2.9	4.5	22.4	138.5	12.10	27.20	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.60	12.10	14.10	79.80	31.30	1.40	0.50	7.60	296	2009
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00	429	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	40/9	3.0	8.6	20.7	172.1	0.00	53.10	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	8.70	27.70	5.20	0.40	0.20	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	577	18.6	26.0	74.2	588.4	16.20	374.50	1.70	0.20	0.20	0.10	0.00	0.50	2.60	23.20	72.40	177.30	61.80	4.00	1.30	12.00		
Ужин 2																							
БИОЙОГУРТ	250	7.8	7.0	32.3	222.5	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	250	7.8	7.0	32.3	222.5	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	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		78.6	85.1	288.5	2 208.2	55.70	846.20	11.60	0.50	0.60	0.70	2.90	1.70	12.30	82.10	581.10	988.90	324.00	23.90	8.50	56.50		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕС С РИСОМ (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ	160/5	5.0	7.6	19.2	161.5	0.70	46.50	0.40	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	3.20	146.10	142.40	30.30	0.50	0.90	12.40	384	2009
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.4	2.9	18.9	113.4	0.60	20.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	127.90	100.70	18.70	0.30	0.60	10.50	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	40/4	3.0	4.5	20.6	134.7	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	8.10	26.80	5.20	0.40	0.20	0.00	1	2008
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008
БАНАН	90	1.4	0.5	18.9	86.4	9.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	7.20	25.20	37.80	0.50	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	539	18.0	20.8	77.6	566.0	10.30	108.70	0.50	0.20	0.10	0.40	0.00	0.00	1.30	3.70	342.10	325.10	94.20	1.80	1.70	22.90		
II Завтрак																							
БАНАН	85	1.2	0.4	16.3	73.4	3.40	13.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	6.10	21.40	32.10	0.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	85	1.2	0.4	16.3	73.4	3.40	13.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	6.10	21.40	32.10	0.50	0.00	0.00		
Обед																							
ПОМИДОР КУСОЧКОМ	66	0.7	0.1	2.3	14.4	6.60	70.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.20	7.30	8.40	15.60	12.00	0.60	0.10	1.30	15	2011
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	200/10	9.3	11.3	13.7	183.3	16.10	218.70	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.00	20.10	85.10	73.20	35.00	1.90	0.60	7.70	170	2009
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	85	20.7	18.4	3.7	251.2	0.30	56.10	1.40	0.60	0.10	0.20	2.60	0.40	3.70	10.60	34.70	221.30	24.60	3.10	3.50	13.20	280	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	6.3	4.7	38.5	216.2	0.00	23.60	1.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	12.00	10.80	47.90	8.60	1.10	0.40	0.90	209	2008
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50/3	1.9	3.7	5.4	59.5	0.30	23.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	1.40	55.20	44.90	7.00	0.20	0.20	4.60	366	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.3	0.1	19.6	81.3	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.10	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
Итого за прием пищи:	794	40.9	38.5	93.8	856.9	23.50	393.30	6.70	0.70	0.20	0.30	2.60	0.80	6.10	58.90	209.80	436.00	105.80	8.40	5.10	29.10		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	120/30/5	14.9	13.2	36.4	313.3	5.20	72.30	1.30	0.20	0.00	0.30	0.00	0.00	0.30	2.60	157.00	191.50	25.40	0.70	0.60	4.50	224	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
БАНАН	85	1.3	0.4	17.9	81.6	8.50	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.80	23.80	35.70	0.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	440	17.2	13.8	74.5	486.9	17.70	89.30	1.30	0.20	0.00	0.30	0.00	0.10	1.00	2.80	177.80	229.30	69.10	4.00	0.70	6.50		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70/2	1.3	2.0	7.1	51.8	8.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.80	32.60	23.90	11.20	0.50	0.40	2.40	40	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	75	11.9	3.8	5.9	100.1	0.40	14.00	1.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.60	2.10	16.40	118.90	22.20	0.70	0.30	95.60	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150/5	3.2	4.9	21.2	138.2	11.10	30.40	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.40	1.40	10.90	34.40	88.50	30.90	1.30	0.60	8.60	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	0.20	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00	429	2008
МАСЛОМ СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	8	0.0	6.6	0.1	59.8	0.00	47.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	575	21.2	18.7	79.4	560.7	20.20	91.60	3.20	0.30	0.30	0.20	0.00	0.40	3.00	21.30	99.10	284.30	76.30	4.30	1.80	16.00		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435	2008
ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.9	97.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	3.60	1.80	0.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	230	6.0	8.0	32.3	205.8	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	255.50	187.60	29.80	0.60	0.80	18.00		
Всего за день:		104.5	100.2	373.9	2 749.7	75.70	740.50	11.00	1.40	0.60	1.50	3.30	1.30	12.80	86.70	1 090.40	1 483.70	407.30	19.60	10.10	184.50		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ + ПШЕНО (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ	180/5	5.9	7.5	26.9	193.5	0.70	46.50	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.50	7.90	145.30	151.50	32.30	0.60	0.80	12.50	384	2009
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	2.7	20.7	120.0	0.60	20.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	130.00	107.50	20.20	0.40	0.50	10.50	395	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	29	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00	424	2009
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	45/7	3.4	7.1	23.2	170.3	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.40	30.60	5.90	0.50	0.20	0.00	1	2008
КИВИ	90	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	556	17.1	21.1	71.0	532.9	1.30	180.80	1.40	1.00	0.20	0.60	0.20	0.10	1.30	10.30	301.90	349.70	62.20	2.30	1.90	30.00		
II Завтрак																							
КИВИ	85	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	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	85	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	0.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1.1	4.8	4.9	66.8	7.50	0.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.80	28.30	21.20	9.70	0.50	0.30	2.10	40	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	7.7	7.6	12.2	148.4	9.50	333.90	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	16.40	74.00	65.10	31.00	1.60	0.60	6.70	81	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	235/5	19.6	19.6	21.4	328.6	11.50	154.90	1.20	0.10	0.30	0.20	2.50	0.80	5.10	20.40	26.50	241.40	51.00	3.80	3.70	14.30	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	18.8	78.0	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
Итого за прием пищи:	735	30.9	32.2	67.9	672.8	28.70	558.80	4.70	0.10	0.30	0.20	2.50	0.90	6.70	45.10	155.20	369.20	110.70	7.40	4.90	24.50		
Полдник																							
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 4%-5 %	100	8.1	4.2	3.2	80.1	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	0.00	0.00	0.00		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
КИВИ	85	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	385	9.1	4.4	23.4	172.1	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	70	3.5	4.4	5.2	72.5	2.20	0.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	6.40	47.40	37.30	12.10	0.70	0.20	3.50	8	2009
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	60	11.5	8.0	7.1	139.6	0.40	39.50	1.50	0.10	0.10	0.10	1.00	0.10	1.20	8.50	54.30	155.40	22.70	0.50	0.70	88.40	233	2008
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	150/5	3.6	5.0	14.3	115.2	13.80	800.90	0.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.30	13.10	91.00	96.80	38.70	1.50	0.80	9.90	330	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00	429	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	40/8	3.0	7.8	20.7	164.6	0.00	47.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	8.60	27.50	5.20	0.40	0.20	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	558	23.4	25.4	71.8	597.9	16.40	888.40	3.70	0.30	0.20	0.20	1.00	0.50	3.30	35.50	208.40	342.50	85.50	4.50	2.20	103.20		
Ужин 2																							
БИОЙОГУРТ	250	7.8	7.0	32.3	222.5	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.00	9.00	2.50	0.40	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	275	8.5	7.8	51.6	311.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.00	9.00	2.50	0.40	0.00	0.00		
Всего за день:		89.0	90.9	285.7	2 286.7	50.40	1 628.80	9.80	1.40	0.70	1.00	3.70	1.60	11.60	91.10	683.50	1 084.40	268.90	17.40	9.10	159.70		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ПШЕНО + ГЕРКУЛЕС (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180/5	6.3	8.1	25.1	193.7	0.70	46.50	0.90	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.50	7.50	150.40	171.30	41.30	0.90	1.20	13.00	384	2009	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.4	2.9	18.9	113.4	0.60	20.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	127.90	100.70	18.70	0.30	0.60	10.50	433	2008	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	29	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00	424	2009	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	40/7	3.0	7.0	20.7	157.2	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	8.40	27.30	5.20	0.40	0.20	0.00	1	2008	
ВИНОГРАД	90	0.5	0.5	13.9	64.8	5.40	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	3.60	27.00	19.80	15.30	0.90	0.10	7.20	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	551	17.4	22.3	78.8	578.2	6.70	185.30	1.80	1.00	0.20	0.60	0.20	0.20	1.40	14.00	330.90	379.20	84.30	-3.30	2.50	37.70			
II Завтрак																								
ВИНОГРАД	85	0.5	0.5	11.9	55.1	2.00	3.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	3.40	23.00	16.80	13.10	0.80	0.10	6.80			
Итого за прием пищи:	85	0.5	0.5	11.9	55.1	2.00	3.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	3.40	23.00	16.80	13.10	0.80	0.10	6.80			
Обед																								
ОГУРЕЦ КУСОЧКОМ СВЕЖИЙ	65	0.5	0.1	1.6	9.1	6.50	6.50	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.60	15.00	27.30	9.10	0.70	0.10	2.00	К/К	К/К	
СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	200/10	8.3	6.7	9.1	120.3	14.30	194.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	25.20	55.60	44.20	19.00	0.90	0.10	3.20	95	2008	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	85/4	20.0	8.7	7.0	199.6	13.70	6737.60	1.60	0.30	0.20	2.00	60.00	0.60	7.30	241.40	60.10	341.00	24.40	6.70	5.50	11.90	592	2009	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/5	5.8	4.6	35.3	201.0	0.00	23.60	1.30	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	11.00	10.00	44.00	7.90	1.00	0.40	0.80	209	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.3	0.1	20.8	84.7	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.10	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	440	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004	
Итого за прием пищи:	749	36.6	20.4	84.4	665.7	34.50	6962.50	4.20	0.40	0.30	2.00	60.00	0.80	8.90	287.70	156.30	495.80	70.90	10.80	6.40	19.30			
Полдник																								
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/5/30	17.4	15.6	45.7	381.9	0.20	72.50	1.60	0.20	0.10	0.30	0.20	0.00	0.60	9.80	187.30	223.50	28.20	0.90	0.80	3.50	219	2008	
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008	
ВИНОГРАД	85	0.5	0.5	13.1	61.2	5.10	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	3.40	25.50	18.70	14.50	0.90	0.10	6.80	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	420	18.9	16.3	79.0	535.1	9.30	76.80	1.60	0.20	0.10	0.30	0.20	0.20	1.10	13.40	226.80	256.20	50.70	4.60	1.00	12.30			
Ужин																								
ПОМИДОР КУСОЧКОМ	66	0.7	0.1	2.3	14.4	6.60	70.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	7.30	8.40	15.60	12.00	0.60	0.10	1.30	15	2011	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	29	3.1	6.7	0.1	70.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	9.40	42.80	5.40	0.50	0.00	0.00	536	2009	
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	150/5	3.2	5.0	12.9	108.2	12.00	544.80	0.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.30	1.00	10.90	80.20	86.60	32.20	1.20	0.70	8.90	330	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00	429	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	40/4	3.0	4.5	20.6	134.7	0.00	23.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	8.10	26.80	5.20	0.40	0.20	0.00	1	2008	
Итого за прием пищи:	519	11.8	16.5	60.4	433.4	18.60	639.10	1.40	0.20	0.20	0.10	0.00	0.40	2.40	25.70	113.20	197.30	61.60	4.10	1.30	11.60			
Ужин 2																								
МОЛОКО ДЛЯ ДЕТЕЙ 3,2 %	200	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К	
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	225	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	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		85.2	76.0	314.5	2267.5	71.10	7867.10	9.00	1.80	0.80	3.00	60.40	1.70	14.00	344.20	850.20	1345.30	280.60	23.60	11.30	87.70			

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША МАННО-РОЗОВАЯ (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180/5	5.3	7.2	20.2	162.1	1.80	942.50	0.80	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.70	7.30	168.50	141.60	37.20	0.70	0.80	14.50	387	2009
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.4	2.9	18.9	113.4	0.60	20.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	127.90	100.70	18.70	0.30	0.60	10.50	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	35/5	2.6	5.1	18.0	129.1	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	7.30	23.80	4.60	0.40	0.20	0.00	1	2008
БАНАН	90	1.4	0.5	18.9	86.4	9.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	7.20	25.20	37.80	0.50	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	515	12.7	15.7	76.0	491.0	11.40	1 010.60	0.90	0.20	0.10	0.40	0.00	0.10	1.60	7.80	310.90	291.30	98.30	1.90	1.60	25.00		
II Завтрак																							
БАНАН	85	1.3	0.4	17.9	81.6	8.50	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.80	23.80	35.70	0.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	85	1.3	0.4	17.9	81.6	8.50	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.80	23.80	35.70	0.50	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И СЫРОМ	65	2.1	6.0	5.1	80.6	2.50	0.90	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.10	32.80	33.00	12.70	0.80	0.30	4.20	31	2011
ЩИ ИЗ КВАШ КАПУСТЫ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	200/10	9.3	8.6	16.2	169.9	13.10	229.30	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.90	13.80	72.50	72.50	30.30	1.40	0.40	5.10	193	2009
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	18.8	18.4	3.0	241.5	0.30	9.00	2.00	0.10	0.10	0.20	2.60	0.40	3.80	9.50	13.50	184.30	22.00	2.70	3.30	8.40	565	2009
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150/5	3.2	4.9	21.2	138.2	11.10	30.40	0.20	0.10	0.20	0.10	0.00	0.40	1.40	10.90	34.40	88.50	30.90	1.30	0.60	8.60	335	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	13.7	53.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	1.80	0.10	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
Итого за прием пищи:	735	35.1	38.1	69.8	734.9	27.00	269.60	6.90	0.20	0.30	0.30	2.60	1.00	6.40	49.80	159.30	401.90	100.80	7.20	4.90	27.70		
Полдник																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90/5	6.6	10.9	8.8	153.4	0.30	104.80	1.60	0.90	0.00	0.30	0.20	0.00	0.30	5.10	73.30	109.20	11.50	1.00	0.70	11.70	214	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
БУЛКА С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.7	10.3	89.8	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	4.40	14.00	2.60	0.20	0.10	0.00		
БАНАН	85	1.3	0.4	17.9	81.6	8.50	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	6.80	23.80	35.70	0.50	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	405	10.4	16.2	57.2	416.8	12.80	151.30	1.70	1.00	0.00	0.30	0.20	0.10	1.20	5.30	98.50	161.00	57.80	4.50	0.90	13.70		
Ужин																							
РЫБА КЕТА СЛАБОЙ	26	6.5	2.6	0.0	49.3	0.00	8.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	6.20	63.20	7.80	0.20	0.00	0.00	8	2011
ВИНЕГРЕТ	70	1.6	2.9	8.1	64.1	4.60	129.10	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	8.80	27.60	43.20	20.70	1.00	0.30	4.40	45	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.0	20.1	134.1	10.30	30.80	0.20	0.10	0.20	0.10	0.00	0.40	1.40	10.20	37.90	87.10	29.60	1.20	0.60	8.60		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00	429	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	6.30	20.50	3.90	0.30	0.20	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	506	15.4	15.7	68.1	469.5	14.90	197.40	2.50	0.20	0.30	0.20	0.00	0.50	3.70	26.50	85.10	239.50	68.80	4.10	1.40	14.40		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00		
Всего за день:		80.7	94.1	297.4	2 301.8	75.20	1 689.90	12.00	1.60	0.70	1.50	3.50	1.70	13.60	89.40	908.60	1 301.50	389.40	18.40	9.60	98.80		

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ (ЖИДКАЯ) НА МОЛОКЕ	180/5	5.2	7.4	19.8	162.0	0.70	46.50	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.30	5.90	144.60	137.30	27.50	0.50	0.70	12.40	384	2009	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.6	2.7	20.7	120.0	0.60	20.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	130.00	107.50	20.20	0.40	0.50	10.50	395	2012	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	29	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00	424	2009	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	45/7	3.4	7.1	23.2	170.3	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.40	30.60	5.90	0.50	0.20	0.00	1	2008	
ГРУША	80	0.3	0.2	8.2	37.6	4.00	1.60	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.60	15.20	12.80	9.60	1.60	0.20	0.80	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	546	16.7	21.2	72.1	539.0	5.30	182.40	1.70	1.00	0.20	0.60	0.20	0.10	1.20	9.90	316.40	348.30	67.00	3.80	2.00	30.70			
II Завтрак																								
ГРУША	85	0.3	0.3	8.0	36.0	1.70	1.40	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	14.60	12.20	9.20	1.50	0.20	0.90			
Итого за прием пищи:	85	0.3	0.3	8.0	36.0	1.70	1.40	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	14.60	12.20	9.20	1.50	0.20	0.90			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	65	0.5	3.1	2.1	38.2	6.40	5.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	3.00	15.40	28.40	9.00	0.70	0.20	2.00	13	2011	
УХА ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ С ЛИМОНОМ	200	4.8	1.2	7.9	61.1	7.10	183.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.80	13.10	48.10	79.90	24.30	0.90	0.40	31.00	269	2009	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	65	9.3	12.7	5.9	167.2	0.50	142.20	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.40	7.60	14.30	4.80	0.30	0.10	0.80	487	2004	
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	140/5	2.6	4.6	11.6	96.0	11.80	413.30	0.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.30	1.00	10.20	54.90	66.50	26.90	1.10	0.60	6.70	330	2012	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.3	0.1	19.6	81.3	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.10	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	440	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004	
Итого за прием пищи:	700	19.2	21.9	57.7	494.8	26.00	745.30	4.30	0.10	0.10	0.00	0.30	0.40	2.50	37.20	141.60	222.20	83.60	4.50	1.60	41.90			
Полдник																								
БУЛОЧКА С ДЖЕМОМ	90/30/5	7.9	9.5	72.6	394.3	4.90	38.00	1.90	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.80	27.60	40.70	82.70	16.30	0.90	0.50	3.70	466	2009	
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008	
ГРУША	85	0.3	0.3	8.8	40.0	4.00	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	16.20	13.60	10.20	1.70	0.20	0.90	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	410	9.2	10.0	101.6	526.3	13.90	39.70	2.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	29.50	70.90	110.30	34.50	5.40	0.80	6.60			
Ужин																								
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ	165/10/5	17.6	21.0	9.6	291.4	17.20	305.70	2.20	0.10	0.10	0.10	2.20	0.40	4.20	19.90	63.00	194.70	40.80	3.20	3.50	11.10	306	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.9	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00	429	2008	
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	14	3.9	4.0	0.0	52.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	39.60	22.50	1.70	0.00	0.00	0.00	14	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	5	2004	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	45/5	3.4	5.4	23.1	155.3	0.00	29.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	9.20	30.30	5.90	0.50	0.20	0.00	1	2008	
Итого за прием пищи:	469	26.7	30.6	57.2	605.2	17.20	335.20	2.90	0.20	0.10	0.10	2.20	0.40	4.80	27.40	118.90	273.00	55.20	5.10	4.00	12.50			
Ужин 2																								
МОЛОКО ДЛЯ ДЕТЕЙ 3.2 %	200	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	230	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00			
Всего за день:		72.9	85.0	319.8	2 307.5	63.40	1 304.90	11.40	1.50	0.50	0.70	2.90	1.00	9.80	105.70	667.20	976.80	252.50	20.80	8.60	92.60			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за весь период	856.7	884.8	3135.1	23569.4	673.30	18 664.70	102.20	13.10	6.60	13.30	91.10	14.40	120.30	1 206.90	8 347.00	12 239.50	3 144.60	202.50	94.60	1 167.00	
Среднее значение за период	85.7	88.5	313.5	2 356.9	67.30	1 866.50	10.20	1.30	0.70	1.30	9.10	1.40	12.00	120.70	834.70	1 224.00	314.50	20.30	9.50	116.70	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	33.8	51.7																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
3 -7 лет	544	85	737	400	534	238

УТВЕРЖДАЮ
Директор «Центра содействия
семейному воспитанию № 15»

О. К. Гимофеева



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7 -11 ЛЕТ.

СПБ ГБУ «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ № 15»

Санкт-Петербург, 192286 Бухарестская ул., д. 63, лит. «А»,

Тел./факс: (812) 772-46-53; 417-28-71.

7-11 лет

[illegible]

САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ ОГУРЦОМ И ТОМАТОМ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ 80	САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 85/2	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 57	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 90	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 30	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 65/5	САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА, ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 89/4	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ 85	ВИНЕГРЕТ 75	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ 250
СЕЛЬДЬ 23	РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ (ЖАРЕНАЯ ПОД МАРИНАДОМ) 165/3	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 100	СОСИСКА ВАРЕНАЯ 109	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 95	РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ 105	РЫБНЫЕ БИТОЧКИ 95	СОСИСКА ВАРЕНАЯ 109	МЯСНАЯ ТЕФТЕЛЯ 95	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 200/7	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200/7	РИС С МАСЛОМ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	ГРЕЧА С МАСЛОМ 180/7	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 200/7	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200/7	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ 220/7	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 210/7	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 70/6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ И ЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ КЕТЫ 100/9/15
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 100/5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 100/7	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 90/11	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 100/10	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 90/9	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 70/10	
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 100/7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 100/12					СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	
Ужин 2									
БИОЙОГУРТ 125	РЯЖЕНКА 200	БИОЙОГУРТ 125	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	БИОЙОГУРТ 125	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	БИОЙОГУРТ 125	РЯЖЕНКА 200
ВАФЛИ 30	КОНФЕТЫ КОРОВКА 30	ЗЕФИР 30	ПЕЧЕНЬЕ 30		МАРМЕЛАД 30	ВАФЛИ 30	ВАФЛИ 30	ПРЯНИКИ 30	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100		100	6,6	0,8	42,4	204,0
Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200		100	15,0	5,8	102,2	520,4
Мука пшеничная	40		80	15	85	6	15	30	68	20	77	396	40		99	4,1	0,5	25,2	118,9
Крахмал	3	10		10			10					30	3		100			2,2	8,6
Крупы, бобовые, макаронные изделия	60	30	70	95	34	95	29	95	85	30	40	603	60		101	5,8	1,2	35,1	170,5
Картофель	300	380	340	290	330	310	340	290	30	430	260	3000	300		100	4,1	0,9	32,1	149,7
Овощи и зелень	400	426	511	300	409	202	503	249	533	490	375	3998	400		100	5,6	0,4	18,8	103,0
Фрукты и ягоды свежие	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	3000	300		100	1,5	1,0	29,7	139,1
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200		100	1,0	0,2	20,2	92,0
Сухофрукты	15	15	15	15	15	20		15	15	15	25	150	15		100	0,5	0,1	8,0	34,9
Сахар	65	65	73	60	74	55	63	65	65	58	70	648	65		100			59,1	232,7
Кондитерские изделия	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30		100	0,7	0,8	18,7	85,2
Кофе	2	4		4		4	4			4		20	2		100	0,2		1,0	4,6
Какао	2		4		4			4	4		4	20	2		100	0,5	0,3	0,2	5,2
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1		100	0,2		0,4	2,3
Мясо бескостное (говядина, свинина),убпродукты (печень, язык, сердце)	110	96	96	106	96	124	96	106	110	186	85	1101	110		100	17,1	17,0		213,1
Мясо птицы (бедро куры, филе индейки)	40	35	40	35	35	58	35	35	35	35	58	401	40		100	7,6	6,2	0,1	75,5
Рыба-филе, в т.ч.сельдь слабой соли .	80	40	145	185			145	93		90	100	798	80		100	9,3	2,1		53,2
Колбасные изделия	25				110		30		110			250	25		100	2,4	5,2	0,1	57,1
Молоко, кисломолочные продукты	500	471	536	502	526	466	444	576	476	481	526	5004	500		100	14,3	13,6	25,8	269,4
Творог	60	95	95	95	50		73	95	95			598	60		100	10,2	5,1	1,6	91,0
Сметана	10	10	10	10		10	10	10	10	10	20	100	10		100	0,3	1,4	0,3	18,5
Сыр	12	20			20	20		20		20	20	120	12		100	3,1	3,2		42,0
Масло сливочное	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45		100	0,1	36,1	0,4	316,7
Масло растительное	15	13	14	15	17	11	16	16	16	18	14	150	15		100		14,2		122,0
Яйцо	34,8	10	5	27	5	45	7,6	32	81	90	45	347,6	34,8		100	3,7	3,3	0,2	43,2
Дрожжи хлебопекарные	0,6				3						3	6	1	0,4	100	0,1			0,4
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6		100				
Специи	2	3		3	3	2	2	3		2	3	21	2		105				
																114,0	119,4	423,8	3 173,2

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КУКУРУЗНАЯ КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	3.9	7.2	10.7	119.7	0.70	48.20	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.10	0.00	151.80	114.30	17.60	0.10	0.60	12.60	384	2009	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.9	3.0	21.1	124.3	0.60	22.20	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	139.70	114.80	21.20	0.40	0.50	11.30	395	2012	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	90/11	6.9	11.7	46.4	318.1	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	18.40	60.60	11.70	0.90	0.50	0.00	1	2008	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	7.50	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	3.00	24.00	16.50	12.00	3.30	0.20	0.00	858	2009	
Итого за прием пищи:	676	20.5	27.8	92.9	702.6	16.30	142.80	1.20	0.30	0.30	0.40	0.00	0.10	1.70	3.00	386.70	336.20	64.70	4.80	1.80	26.90			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И КУРАГОЙ	83	1.7	2.9	12.1	79.9	2.70	70.90	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	8.10	42.50	45.90	26.40	1.30	0.30	4.20	32	2011	
СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	250/10	9.4	9.4	7.9	140.8	15.80	193.90	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.40	30.50	60.00	43.30	18.10	0.90	0.20	2.70	95	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	17.7	17.1	6.4	239.4	0.50	9.00	1.90	0.10	0.10	0.10	2.30	0.30	3.60	8.70	20.40	174.20	21.80	2.60	3.10	7.70	284	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200/7	4.0	6.7	27.7	181.6	14.50	40.80	0.40	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	14.40	38.50	111.40	39.80	1.60	0.70	10.80	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	21.0	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	1.80	0.10	0.00	0.00	0.00	411	2008	
Итого за прием пищи:	890	36.1	36.5	96.3	826.2	33.50	314.60	6.40	0.20	0.40	0.20	2.30	1.10	6.60	76.70	172.20	420.10	115.70	8.40	4.90	28.20			
Полдник																								
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/40	21.1	22.4	36.5	417.6	0.60	118.30	1.30	0.30	0.00	0.50	0.20	0.10	0.50	1.50	287.50	304.40	37.00	0.70	0.90	6.40	224	2008	
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	7.50	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	3.00	24.00	16.50	12.00	3.30	0.20	3.00	858	2009	
Итого за прием пищи:	540	22.7	23.2	71.4	580.1	19.60	125.80	2.20	0.30	0.00	0.50	0.20	0.30	1.20	4.70	325.50	334.90	57.00	6.80	1.20	11.40			
Ужин																								
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ ОГУРЦОМ И ТОМАТОМ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	80	0.9	2.0	2.6	31.8	10.30	75.80	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	7.70	20.50	25.60	13.30	0.90	0.20	1.90	58	2009	
СЕЛЬДЬ	23	3.9	2.0	0.0	33.6	0.00	4.60	0.20	0.00	0.00	0.00	1.40	0.10	0.40	2.30	18.60	62.60	9.30	0.30	0.00	0.00	60	2008	
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	200/7	4.0	6.8	18.2	145.4	18.60	937.60	0.70	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.60	17.20	92.90	108.60	47.10	1.60	0.90	11.00	330	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/5	7.5	7.0	51.4	299.4	0.00	29.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	19.60	66.00	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2008	
Итого за прием пищи:	665	19.8	18.2	112.0	686.3	28.90	1 047.50	3.10	0.20	0.30	0.10	1.40	0.60	3.60	42.20	165.50	313.70	96.20	6.50	2.20	15.70			
Ужин 2																								
БИОЙОГУРТ	125	3.9	3.5	16.1	111.3	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	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	155	4.7	4.5	39.3	217.5	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00			
Всего за день:		103.8	110.2	411.9	3 012.7	98.30	1 631.60	12.90	1.00	1.00	1.20	3.90	2.10	13.20	126.60	1 054.70	1 415.70	336.60	27.00	10.10	82.20			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, м	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ(ВЯЗКАЯ)	200/5	6.8	8.7	24.8	198.9	0.70	48.20	0.90	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.30	5.80	163.50	188.10	46.70	1.00	1.40	14.10	384	2009	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.5	3.6	19.6	125.5	0.60	22.30	0.00	0.00	0.0	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	141.00	125.70	31.10	0.90	0.80	11.30	433	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/7	7.5	8.7	51.5	314.4	0.00	41.30	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	19.80	66.30	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2008	
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	3.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.00	28.50	24.00	18.00	3.00	0.30	1.60	391	2008	
Итого за прием пищи:	662	19.4	21.5	111.4	709.3	8.80	114.80	1.60	0.20	0.40	0.40	0.00	0.10	1.60	10.60	352.80	404.10	108.80	5.90	3.00	26.90			
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	65	0.5	0.1	1.6	9.1	6.50	6.50	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.60	15.00	27.30	9.10	0.70	0.10	2.80	К/к	К/к	
КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МЯСОМ КУРЫ	250	12.5	10.4	32.4	265.0	4.70	308.60	2.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.70	16.60	60.50	62.20	20.90	1.60	0.50	1.80	254	2009	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	100/10/3	17.8	20.2	9.5	284.2	0.80	282.60	2.00	0.00	0.10	0.10	2.30	0.30	3.80	12.50	33.60	182.20	27.70	2.70	3.20	8.70	277	2012	
ОВОЩНОЕ РАГУ	210/7	4.1	8.9	18.9	166.5	30.90	439.90	2.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.30	1.10	49.90	24.90	67.60	27.70	1.10	0.50	4.80	715	2009	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.3	0.1	21.5	88.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.10	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	868	2009	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004	
Итого за прием пищи:	895	38.5	40.1	105.1	915.3	43.10	1038.80	7.70	0.10	0.40	0.10	2.30	0.80	6.20	96.60	154.10	394.10	108.70	8.60	4.90	20.10			
Полдник																								
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ	145	21.5	11.6	40.4	342.0	0.20	65.00	0.20	0.10	0.10	0.30	0.00	0.00	0.70	12.50	150.30	231.00	26.70	1.00	0.70	1.60	230	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1.6	3.4	9.5	72.6	0.20	21.20	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.40	44.50	36.80	5.70	0.10	0.20	3.70	367	2008	
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008	
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	3.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.00	28.50	24.00	18.00	3.00	0.30	1.50	К/к	К/к	
Итого за прием пищи:	535	24.7	15.7	85.6	577.1	11.90	89.20	0.80	0.10	0.10	0.40	0.00	0.10	1.20	17.10	237.30	305.80	58.40	6.90	1.30	8.80			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	85/2	0.8	2.0	2.3	29.7	9.30	65.70	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	6.60	19.30	23.40	11.60	0.80	0.20	1.70	15	2008	
РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ (ЖАРЕНАЯ ПОД МАРИНАДОМ)	165/3	19.6	6.2	22.1	215.1	7.00	978.50	3.20	0.00	0.10	0.10	1.70	0.50	3.10	29.50	63.60	265.60	64.10	2.00	1.90	147.00	61	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200/7	4.3	7.0	28.1	186.5	14.60	42.60	0.40	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	14.40	49.30	119.50	41.10	1.60	0.70	11.70	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/7	7.5	8.7	51.5	314.4	0.00	41.30	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	19.80	66.30	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2008	
Итого за прием пищи:	819	35.7	24.3	143.8	921.8	30.90	1128.10	5.90	0.20	0.50	0.20	1.70	1.10	6.40	65.50	165.90	525.70	143.30	8.10	3.90	163.20			
Ужин 2																								
РЯЖЕНКА	200	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	0.00	435	2008	
КОНФЕТЫ КОРОВКА	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	0.00	0.00	0.00	К/к	К/к	
Итого за прием пищи:	230	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	0.00			
Всего за день:		121.1	109.6	454.3	3 231.5	95.30	2 414.90	16.00	0.60	1.40	1.40	4.70	2.10	15.60	189.80	1 158.10	1 813.70	447.20	29.70	13.90	237.00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ(ВЯЗКАЯ)	200/5	6.8	8.0	23.5	188.3	0.70	48.20	1.70	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.90	7.90	156.30	180.70	62.20	1.60	1.10	13.40	384	2009
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.9	3.0	21.1	124.3	0.60	22.20	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	139.70	114.80	21.20	0.40	0.50	11.30	395	2012
СЕЛЬДЬ	35	3.9	2.0	0.0	33.6	0.00	4.60	0.20	0.00	0.00	0.00	1.40	0.10	0.40	2.30	18.60	62.60	9.30	0.30	0.00	0.00	60	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	80/6	6.0	7.3	41.1	254.5	0.00	35.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	15.90	53.10	10.40	0.80	0.40	0.00	1	2008
БАНАНЫ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	30.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	676	22.9	21.1	117.2	744.7	16.30	140.40	2.00	0.20	0.50	0.50	1.40	0.20	3.20	10.20	342.50	453.20	166.10	4.00	2.00	24.70		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ	88/4	1.5	4.0	14.1	97.0	2.90	2.10	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	8.10	38.60	41.40	27.20	1.40	0.30	4.20	28	2011
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ	250/10	9.8	9.3	12.9	161.9	25.50	373.90	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.00	18.40	78.70	68.80	32.50	1.80	0.60	6.70	81	2008
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	290/7	18.6	38.6	36.4	545.3	15.10	51.70	1.80	0.20	0.60	0.20	0.00	0.80	3.80	21.90	68.70	276.50	64.80	3.40	2.80	19.10	146	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	21.0	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	1.80	0.10	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	899	33.2	52.3	105.6	988.7	43.50	427.70	6.50	0.20	0.70	0.20	0.00	1.10	5.50	63.40	196.80	432.00	134.10	8.60	4.30	32.80		
Полдник																							
ТВОРОЖНЫЙ ЛАПШЕВНИК СО СГУЩ. МОЛОКОМ	155	21.9	19.8	35.3	395.9	0.60	103.80	1.90	0.30	0.00	0.50	0.20	0.10	0.50	2.60	289.70	315.00	38.00	0.90	1.10	7.40	415	2009
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
БАНАНЫ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	30.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	505	25.2	20.8	87.0	631.9	19.60	133.80	1.90	0.30	0.10	0.60	0.20	0.20	1.60	2.80	315.70	371.00	109.00	4.60	1.20	9.40		
Ужин																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	57	0.6	0.1	2.2	13.7	14.30	75.80	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	6.30	8.00	14.80	11.40	0.60	0.10	1.10	К/К	К/К
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	100	18.7	8.1	10.8	182.9	1.10	53.60	2.10	0.30	0.10	0.10	1.80	0.20	2.10	14.00	37.20	236.60	33.90	1.20	1.40	143.50	251	2008
РИС С МАСЛОМ	150	4.0	4.5	40.0	211.7	0.00	23.60	0.40	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	11.30	4.80	81.10	26.70	0.50	0.80	0.80		
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50/5	1.9	5.2	5.4	73.0	0.30	32.40	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.40	55.30	45.30	7.00	0.20	0.20	4.60	367	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/7	7.5	8.7	51.5	314.4	0.00	41.30	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	19.80	66.30	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	719	36.2	27.0	149.7	971.8	15.70	226.70	4.10	0.60	0.30	0.20	1.80	0.50	4.70	48.00	139.00	495.00	105.50	6.20	3.60	152.80		
Ужин 2																							
БИОЙОГУРТ	125	3.9	3.5	16.1	111.3	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.9	97.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	3.60	1.80	0.40	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	155	4.1	3.5	40.0	209.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	3.60	1.80	0.40	0.00	0.00		
Всего за день:		121.6	124.7	499.5	3 546.2	95.10	928.60	14.50	1.30	1.60	1.50	3.40	2.00	15.00	124.40	1 001.50	1 754.80	516.50	23.80	11.10	219.70		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧА + РИС НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200/5	6.6	7.9	24.4	189.5	0.70	48.20	1.40	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.80	7.20	155.80	174.10	55.50	1.40	1.10	13.40	384	2009	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.5	3.6	19.6	125.5	0.60	22.30	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	141.00	125.70	31.10	0.90	0.80	11.30	433	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/11	7.6	12.0	51.5	344.3	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.30	67.10	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2008	
КИВИ	150	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	666	18.7	23.5	95.5	659.3	1.30	135.40	1.60	0.30	0.40	0.40	0.00	0.10	1.90	9.00	317.10	366.90	99.60	3.30	2.40	24.70			
Обед																								
САЛАТ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА С РАСТ. МАСЛОМ	85	1.0	3.9	3.6	52.8	29.10	110.60	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	9.00	10.50	20.00	11.60	0.80	0.20	1.30	25	2008	
СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	9.1	9.1	10.5	156.3	7.10	309.10	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	9.30	67.00	77.10	27.30	1.50	0.30	2.20	104	2008	
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	260	20.4	21.3	22.4	351.5	26.90	690.30	2.60	0.10	0.10	0.10	2.30	0.60	4.60	52.90	45.00	221.40	47.40	3.60	3.50	10.80	715	2009	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.3	0.1	22.7	91.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.10	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	639	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004	
Итого за прием пищи:	845	34.1	34.8	80.4	754.5	63.10	1 110.70	7.30	0.10	0.20	0.10	2.30	0.90	6.10	86.20	142.60	379.50	101.50	8.40	4.60	17.10			
Полдник																								
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	140	18.2	13.4	62.3	430.4	0.30	55.20	1.90	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	1.10	37.10	122.10	200.60	26.90	1.10	0.80	4.80	479	2008	
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008	
КИВИ	150	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	490	19.2	13.6	82.5	522.4	4.30	55.20	1.90	0.20	0.10	0.10	0.00	0.10	1.30	37.30	136.10	214.60	34.90	3.90	0.90	6.80			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	90	1.7	2.9	5.9	58.0	11.80	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.80	43.60	31.10	14.90	0.60	0.50	3.20	40	2008	
СОСИСКА ВАРЕНАЯ	109	12.0	26.2	0.4	285.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.50	0.00	38.30	174.00	21.90	2.00	0.00	0.00	536	2009	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.3	7.0	28.1	186.5	14.60	42.60	0.40	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	14.40	49.30	119.50	41.10	1.60	0.70	11.70	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/12	7.6	12.8	51.5	351.8	0.00	70.80	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.40	67.30	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2008	
Итого за прием пищи:	781	34.3	54.6	125.7	1 128.1	26.40	113.40	3.10	0.30	0.60	0.30	0.00	0.60	5.90	30.20	218.30	472.80	106.60	8.00	2.30	17.70			
Ужин 2																								
РЯЖЕНКА	200	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	230	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00			
Всего за день:		112.1	134.5	392.5	3 172.3	95.70	1 458.70	13.90	0.90	1.30	1.20	3.00	1.70	15.40	162.70	1 062.10	1 617.80	370.60	23.80	11.00	84.30			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200/5	6.6	7.5	26.0	193.0	0.70	48.20	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	160.70	172.40	31.00	1.10	0.60	12.60	384	2009
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3.9	3.0	21.1	124.3	0.60	22.20	0.60	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	139.70	114.80	21.20	0.40	0.50	11.30	395	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	34	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.00	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00	424	2009
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/12	7.6	12.8	51.5	351.8	0.00	70.80	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.40	67.30	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2008
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	23.1	108.0	9.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	6.00	45.00	33.00	25.50	1.50	0.10	12.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	701	23.4	28.2	121.9	831.7	10.30	239.20	1.10	1.10	0.50	0.60	0.20	0.10	2.10	8.40	384.90	454.30	94.90	4.90	2.10	42.90		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ	85/3	6.4	8.4	8.4	136.0	2.70	1.30	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	7.30	82.70	59.90	19.20	1.10	0.20	3.90	88	2009
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	8.3	7.0	12.0	140.1	7.00	309.30	2.60	0.00	0.10	0.00	0.70	0.20	1.80	13.70	65.60	107.00	33.40	2.30	1.50	4.90	139	2004
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	17.7	17.1	6.4	239.4	0.50	9.00	1.90	0.10	0.10	0.10	2.30	0.30	3.60	8.70	20.40	174.20	21.80	2.60	3.10	7.70	565	2009
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	195	3.7	6.3	28.9	181.5	15.60	37.60	0.40	0.10	0.20	0.10	0.00	0.60	2.00	15.60	18.20	102.70	40.20	1.70	0.70	9.70	296	2009
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.6	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004
Итого за прием пищи:	873	40.2	39.2	97.6	884.6	26.00	427.20	7.40	0.20	0.50	0.20	3.00	1.20	8.40	60.30	217.80	507.00	138.30	10.20	6.10	29.00		
Полдник																							
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.30	15.00	2.70	0.20	0.00	0.00	К/К	К/К
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	23.1	108.0	9.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	6.00	45.00	33.00	25.50	1.50	0.10	12.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	380	3.7	2.5	65.8	309.8	13.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.90	6.20	62.30	62.00	36.20	4.50	0.20	14.00		
Ужин																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.50	39.90	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.30	4.20	7.80	6.00	0.30	0.10	0.60	18	2004
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	95	13.1	14.0	6.6	180.8	0.80	282.20	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	3.70	25.60	26.30	9.30	0.50	0.20	2.10	309	2008
ГРЕЧА С МАСЛОМ	180/7	7.1	7.4	30.9	211.9	0.00	33.00	4.20	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	2.00	19.00	11.40	160.50	106.90	3.80	1.20	2.00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	90/11	6.9	11.7	46.4	318.1	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	18.40	60.60	11.70	0.90	0.50	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	663	30.9	33.6	124.8	894.1	8.30	420.00	6.60	0.30	0.40	0.10	0.00	0.30	3.80	41.00	73.50	306.10	147.40	8.20	2.60	7.50		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	44.00	0.10	0.00	0.10	0.30	0.80	0.10	0.20	15.60	240.00	190.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	44.00	0.10	0.00	0.10	0.30	0.80	0.10	0.20	15.60	240.00	190.00	28.00	0.20	0.80	18.00		
Всего за день:		104.0	108.5	418.1	3 026.2	59.00	1 137.90	15.20	1.60	1.60	1.20	4.00	1.90	15.40	131.50	978.50	1 519.40	444.80	28.00	11.80	111.40		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ	200/5	5.8	7.5	27.3	194.7	0.70	48.20	0.30	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.40	5.80	154.40	151.40	30.20	0.40	1.00	13.10	384	2009
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.9	3.0	21.1	124.3	0.60	22.20	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	139.70	114.80	21.20	0.40	0.50	11.30	395	2012
КОЛБАСА ПК	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	0.00	0.00	0.00	48	2009
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/11	7.6	12.0	51.5	344.3	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.30	67.10	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2008
МАНДАРИНЫ	150	1.2	0.3	11.3	57.0	57.00	15.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	52.50	25.50	16.50	0.20	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	696	18.5	22.8	111.2	720.3	58.30	150.30	0.80	0.30	0.40	0.40	0.00	0.10	1.90	5.80	366.90	358.80	80.90	2.00	2.00	24.40		
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.50	66.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	5.50	7.00	13.00	10.00	0.50	0.10	1.00	18	2004
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ	250/10	10.2	9.4	14.1	168.6	23.30	354.80	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.00	22.10	96.60	78.70	38.20	2.20	0.70	8.50	170	2009
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	260	19.3	21.6	26.3	362.9	13.80	293.00	1.80	0.10	0.30	0.20	2.30	0.80	5.40	23.00	32.60	252.20	58.70	4.00	3.70	15.90	258	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	21.0	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	1.80	0.10	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	820	33.4	31.5	84.5	728.0	49.60	714.30	4.90	0.10	0.40	0.20	2.30	1.10	7.00	65.60	147.00	389.20	116.50	8.70	5.10	28.20		
Полдник																							
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	155	16.4	15.2	28.1	307.5	0.40	80.20	1.30	0.20	0.00	0.30	0.20	0.00	0.40	1.20	223.00	242.20	30.00	0.60	0.90	5.70	467	2009
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
МАНДАРИНЫ	150	1.2	0.3	11.3	57.0	57.00	15.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	52.50	25.50	16.50	0.20	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	505	18.6	15.7	59.6	456.5	61.40	95.20	1.60	0.20	0.10	0.30	0.20	0.20	0.90	1.40	289.50	281.70	54.50	3.60	1.00	7.70		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	65/5	1.6	4.8	3.7	62.3	2.40	0.00	2.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	7.00	11.70	33.50	10.90	0.50	0.40	0.30	10	2011
РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ	105	16.8	8.9	9.6	176.7	0.00	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.10	2.40	11.70	2.20	0.20	0.10	0.20	233	2008
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	200/7	3.9	6.7	16.7	138.1	17.60	1 065.20	0.70	0.10	0.10	0.00	0.00	0.40	1.50	16.80	95.20	105.10	46.80	1.50	0.90	10.70	330	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/10	7.6	12.0	51.5	344.3	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.30	67.10	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	742	33.4	32.8	121.3	897.5	20.00	1 130.10	6.40	0.30	0.40	0.00	0.00	0.50	3.30	42.90	143.50	268.30	86.40	5.90	2.50	14.00		
Ужин 2																							
БИОЙОГУРТ	125	3.9	3.5	16.1	111.3	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
МАРМЕЛАД	30	0.0	0.0	23.8	96.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.30	0.60	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	155	3.9	3.5	39.9	207.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.30	0.60	0.10	0.00	0.00		
Всего за день:		107.8	106.3	416.5	3 009.9	189.30	2 089.90	13.70	0.90	1.30	0.90	2.50	1.90	13.10	115.70	948.10	1 298.30	338.90	20.30	10.60	74.30		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ВЯЗКАЯ ГЕРКУЛ + РИС НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200/5	6.6	8.3	25.4	198.0	0.70	48.20	0.70	0.10	0.20	0.20	0.00	0.00	0.40	5.50	161.60	180.00	43.10	0.80	1.30	13.50	384	2009	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.5	3.6	19.6	125.5	0.60	22.30	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	141.00	125.70	31.10	0.90	0.80	11.30	433	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	80/7	6.0	8.1	41.2	262.0	0.00	41.30	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	16.00	53.30	10.40	0.80	0.40	0.00	1	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	7.50	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	3.00	24.00	16.50	12.00	3.30	0.20	3.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	662	22.9	25.9	100.9	726.0	16.30	119.30	1.80	0.20	0.40	0.40	0.00	0.10	1.80	10.30	395.40	405.50	98.80	5.90	2.70	28.20			
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	5.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.00	11.50	21.00	7.00	0.50	0.10	1.50	К/К	К/К	
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250/10	8.6	10.4	11.8	174.7	11.60	331.30	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	11.60	71.40	69.10	27.00	1.40	0.30	3.40	90	2008	
МЯСНОЙ РУЛЕТ	100/3	15.4	35.4	10.1	402.4	0.30	41.30	1.70	0.30	0.40	0.10	0.00	0.30	2.00	5.40	18.30	172.10	24.20	2.00	2.20	8.80	280	2008	
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50/5	1.9	5.2	5.4	73.0	0.30	32.40	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.40	55.30	45.30	7.00	0.20	0.20	4.60	366	2008	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/7	4.0	6.1	40.1	225.2	0.00	33.00	0.50	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	11.30	5.00	81.40	26.70	0.50	0.80	0.80	325	2008	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.3	0.1	21.5	88.5	0.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	11.10	11.30	13.80	0.50	0.00	0.00	868	2009	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004	
Итого за прием пищи:	875	33.9	57.7	111.4	1 072.8	17.40	444.20	5.20	0.50	0.50	0.20	0.00	0.60	4.30	46.70	181.60	443.70	115.20	7.10	4.20	21.90			
Полдник																								
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	155/40/5	19.0	16.8	36.2	359.4	5.20	94.30	1.70	0.30	0.00	0.30	0.10	0.00	0.40	1.90	185.20	239.60	29.30	1.00	0.60	4.80	224	2008	
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	7.50	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	3.00	24.00	16.50	12.00	3.30	0.20	3.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	550	20.6	17.6	71.1	521.9	24.20	101.80	2.60	0.30	0.00	0.30	0.10	0.20	1.10	5.10	223.20	270.10	49.30	7.10	0.90	9.80			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА, ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	89/4	0.9	3.9	2.9	49.1	13.50	63.40	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	7.10	14.40	26.60	12.60	0.90	0.20	2.00	61	2009	
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ	95	16.4	4.7	30.5	223.2	0.50	14.40	1.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	2.00	7.90	25.70	157.20	29.70	1.30	0.80	101.70	239	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200/7	4.3	7.0	28.1	186.5	14.60	42.60	0.40	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	14.40	49.30	119.50	41.10	1.60	0.70	11.70	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	70/6	5.3	7.0	36.0	228.3	0.00	35.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	14.00	46.60	9.10	0.70	0.40	0.00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008	
Итого за прием пищи:	721	30.4	23.0	137.3	863.2	28.60	155.80	4.90	0.30	0.50	0.20	0.00	0.60	5.20	44.40	117.30	400.80	106.00	7.20	2.70	118.20			
Ужин 2																								
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	44.00	0.10	0.00	0.10	0.30	0.80	0.10	0.20	15.60	240.00	190.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435	2008	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	230	6.6	6.0	31.2	212.2	1.40	44.90	0.10	0.00	0.10	0.30	0.80	0.10	0.30	15.60	244.80	200.80	31.00	0.70	0.80	18.00			
Всего за день:		114.4	130.2	451.9	3 396.1	87.90	866.00	14.60	1.30	1.50	1.40	0.90	1.60	12.70	122.10	1 162.30	1 720.90	400.30	28.00	11.30	196.10			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200/5	6.3	7.5	25.4	189.5	0.70	48.20	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.70	7.90	169.60	190.70	28.80	0.60	0.90	12.60	384	2009
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.5	3.6	19.6	125.5	0.60	22.30	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	141.00	125.70	31.10	0.90	0.80	11.30	433	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	29	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00	424	2009
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	90/9	6.8	10.0	46.4	303.1	0.00	53.10	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.20	60.20	11.70	0.90	0.50	0.00	1	2008
КИВИ	150	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	683	21.8	24.9	91.6	667.2	1.30	196.00	1.00	1.00	0.40	0.60	0.20	0.10	1.60	12.10	346.00	436.70	75.40	3.20	2.60	30.90		
Обед																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ПОМИДОРАМИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	85	0.9	3.9	3.8	52.9	21.20	88.80	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	8.70	17.10	20.30	11.80	0.80	0.20	1.10	77	2009
СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	10.9	11.1	23.4	234.3	14.40	350.10	1.70	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	17.40	69.50	72.00	24.30	1.50	0.50	4.40	213	2009
ПЕЧЕНОЧНОЕ СУФЛЕ	95	20.2	11.6	10.6	237.0	13.80	6.881.60	3.30	0.20	0.20	1.90	61.40	0.60	7.60	246.90	29.50	328.90	22.20	7.00	5.40	9.30	592	2009
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ	180	6.3	6.3	38.6	229.7	0.00	33.00	1.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	12.00	11.00	48.20	8.60	1.10	0.40	0.90	209	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.3	0.1	22.7	91.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.10	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004
Итого за прием пищи:	860	41.9	33.4	120.3	947.8	49.40	7.354.20	9.60	0.40	0.40	1.90	61.40	1.00	9.70	300.00	147.20	530.40	82.10	12.90	7.10	18.50		
Полдник																							
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ	150	21.2	15.0	57.1	434.6	5.00	78.20	1.00	0.20	0.10	0.30	0.00	0.00	0.70	11.20	155.90	233.30	29.80	1.10	0.80	1.60	219	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
КИВИ	140	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	490	22.2	15.2	77.3	526.6	9.00	78.20	1.00	0.20	0.10	0.30	0.00	0.10	0.90	11.40	169.90	247.30	37.80	3.90	0.90	3.60		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ	85	0.8	2.9	2.7	40.3	5.60	43.40	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	6.50	14.80	27.40	12.60	0.90	0.30	2.20	17	2004
СОСИСКИ ВАРЕНАЯ	109	12.0	26.2	0.4	285.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.50	0.00	38.30	174.00	21.90	2.00	0.00	0.00	536	2009
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ	220/7	8.1	8.1	11.3	145.6	69.10	75.00	0.50	0.50	0.00	0.10	0.10	0.50	0.00	160.40	9.80	33.60	2.40	0.40	0.20	3.50	365	2009
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	90/9	6.8	10.0	46.4	303.1	0.00	53.10	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.20	60.20	11.70	0.90	0.50	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	770	31.2	47.6	100.6	950.8	74.70	171.50	3.20	0.60	0.40	0.30	0.10	0.60	4.00	181.90	95.00	346.10	62.10	6.90	1.60	8.50		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435	2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	230	6.6	9.0	31.6	214.2	0.60	44.90	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.30	0.00	252.80	194.80	31.00	0.70	0.80	18.00		
Всего за день:		123.7	130.1	421.4	3.306.6	135.00	7.844.80	14.80	2.20	1.30	3.40	62.40	1.80	16.70	505.40	1.010.90	1.755.30	288.40	27.60	13.00	79.50		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																									
МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	200/5	6.6	7.5	26.7	195.8	0.70	48.20	0.60	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	5.00	156.10	133.90	21.20	0.60	0.80	13.00	384	2009		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3.9	3.0	21.1	124.3	0.60	22.20	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	139.70	114.80	21.20	0.40	0.50	11.50	395	2012		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	29	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00	424	2009		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КЕТОЙ СЛАБОЙ СОЛИ	75/11/60	19.4	16.6	36.1	365.6	0.00	79.40	0.20	0.20	0.30	0.10	0.00	0.00	3.20	0.00	27.10	175.70	24.90	1.10	0.40	0.00	29	2009		
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	3.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.00	28.50	24.00	18.00	3.00	0.30	1.50	К/К	К/К		
Итого за прием пищи:	730	34.7	31.4	99.6	805.3	8.80	225.20	2.00	1.10	0.50	0.70	0.20	0.00	4.10	10.40	368.60	508.50	89.10	5.90	2.40	32.80				
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА, БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И ЗЕЛЕННОГО ЛУКА	85	0.8	3.9	2.6	46.3	22.60	66.90	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	5.60	21.40	28.30	10.40	0.80	0.10	1.70	54	2009		
ЩИ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	250/10	9.6	8.6	16.8	183.7	23.10	353.30	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.10	13.40	92.40	82.80	34.30	1.80	0.60	5.70	193	2009		
МЯСНОЕ СУФЛЕ	95	18.3	16.8	10.5	254.1	0.30	10.80	1.40	0.10	0.10	0.10	2.30	0.30	3.60	8.70	26.00	184.10	23.00	2.60	3.10	8.60	298	2008		
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	200/7	3.7	6.7	14.5	128.1	16.40	1 064.80	0.60	0.10	0.10	0.00	0.00	0.30	1.40	15.70	93.90	97.60	43.80	1.40	0.90	10.00	330	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	20.7	85.2	0.20	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	21.90	19.70	14.20	0.50	0.00	0.00	440	2008		
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004		
Итого за прием пищи:	897	36.5	36.4	86.3	799.4	62.60	1 565.80	6.10	0.20	0.30	0.10	2.30	0.90	7.10	58.40	264.60	456.00	135.20	9.10	5.30	28.80				
Полдник																									
ОМЛЕТ	100	7.7	14.8	15.1	215.7	0.30	104.80	3.30	0.90	0.00	0.30	0.20	0.00	0.40	7.80	74.90	117.10	13.00	1.10	0.70	11.80	214	2008		
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.20	0.00				
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	3.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.00	28.50	24.00	18.00	3.00	0.30	1.50	К/К	К/К		
Итого за прием пищи:	480	11.6	16.4	66.2	456.8	11.80	107.80	3.80	0.90	0.00	0.30	0.20	0.10	1.10	11.00	123.10	174.60	42.90	7.20	1.30	15.30				
Ужин																									
ВИНЕГРЕТ	75	1.7	2.9	8.1	64.9	4.20	384.90	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	9.40	27.70	46.50	22.30	1.00	0.50	4.30	100	2009		
МЯСНАЯ ТЕФТЕЛЯ	95	16.5	15.5	5.2	215.8	0.30	9.00	1.40	0.10	0.10	0.10	2.20	0.30	3.30	8.20	13.10	161.70	19.60	2.40	3.00	7.30	284	2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210/7	4.1	6.3	32.1	196.9	17.30	38.20	0.40	0.10	0.20	0.20	0.00	0.60	2.20	17.30	20.10	114.00	44.70	2.00	0.80	10.80	296	2009		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008		
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	70/10	5.4	10.3	36.1	258.2	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	14.50	47.40	9.10	0.70	0.40	0.00	1	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008		
Итого за прием пищи:	737	36.4	40.7	121.3	981.9	21.80	491.10	4.80	0.40	0.50	0.30	2.20	1.10	7.00	49.90	142.10	450.50	111.40	8.90	5.30	25.20				
Ужин 2																									
БИОЙОГУРТ	125	3.9	3.5	16.1	111.3	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К		
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.30	15.00	2.70	0.20	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	155	5.7	4.9	38.6	221.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.30	15.00	2.70	0.20	0.00	0.00				
Всего за день:		124.9	129.8	412.0	3 264.5	105.00	2 389.90	16.70	2.60	1.30	1.40	4.90	2.10	19.50	129.70	901.70	1 604.60	381.30	31.30	14.30	102.10				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	200/5	6.6	7.9	26.5	198.1	0.70	48.20	0.70	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.40	9.90	157.80	166.20	36.10	0.70	1.00	13.70	384	2009
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.5	3.6	19.6	125.5	0.60	22.30	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	141.00	125.70	31.10	0.90	0.80	11.30	433	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	29	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00	424	2009
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/9	7.5	10.3	51.5	329.3	0.00	53.10	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.10	66.70	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2008
ВИНОГРАД	140	0.8	0.8	21.6	100.8	8.40	7.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	5.60	42.00	30.80	23.80	1.40	0.10	11.20	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	683	23.6	26.4	119.4	802.8	9.70	203.00	1.60	1.00	0.50	0.60	0.20	0.20	2.00	19.70	378.10	449.50	107.80	4.80	2.80	43.20		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ	85	0.7	4.8	1.9	53.0	1.90	0.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	18.90	21.80	11.20	0.60	0.10	0.30	56	2009
УХА С ЛИМОНОМ ИЗ ФИЛЕ ГОРБУШИ	250	10.8	5.9	10.1	133.7	8.30	309.30	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	12.40	60.30	50.90	23.90	1.20	0.40	2.40	269	2009
БЕФ-СТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	80	12.7	12.6	6.1	161.1	0.60	270.20	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	4.10	11.30	18.20	7.60	0.40	0.20	1.20	487	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	190/7	4.0	7.0	26.0	176.6	13.40	42.30	0.40	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.20	48.00	111.90	38.10	1.50	0.70	11.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.3	0.1	22.7	91.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.10	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2005
Итого за прием пищи:	862	31.8	30.8	88.0	718.3	24.20	622.50	6.20	0.10	0.30	0.10	0.00	0.70	3.20	45.50	158.60	263.80	96.00	6.20	2.00	17.70		
Полдник																							
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	120	9.3	8.1	65.6	362.3	0.20	38.40	1.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	35.80	54.60	109.40	19.60	1.10	0.60	4.80	741	2004
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	0.5	2.2	24.5	119.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.40	12.30	8.10	0.50	0.00	0.00	К/К	К/К
ВИНОГРАД	140	0.8	0.8	21.6	100.8	8.40	7.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	5.60	42.00	30.80	23.80	1.40	0.10	11.20	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	490	11.6	11.3	131.9	674.8	12.60	45.40	1.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.20	1.60	41.60	116.00	166.50	59.50	5.80	0.80	18.00		
Ужин																							
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ	250	18.1	22.4	15.4	332.6	23.90	572.00	1.80	0.10	0.00	0.20	2.10	0.50	4.10	25.10	95.70	216.70	52.30	3.70	3.50	13.40	306	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ И ЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ КЕТЫ	100/9/15	12.0	12.2	51.5	363.0	0.20	107.10	0.20	0.10	0.20	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	32.30	132.90	30.50	1.30	0.50	0.00	13	2009
Итого за прием пищи:	644	38.8	40.3	106.7	941.7	24.10	679.10	3.10	0.20	0.30	0.30	2.10	0.60	5.60	40.10	194.70	430.50	98.50	7.80	4.60	16.20		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00		
Всего за день:		111.6	116.8	454.4	3 245.6	71.20	1 594.00	11.90	1.50	1.30	1.30	3.00	1.70	12.60	146.90	1 095.40	1 494.30	389.80	24.80	11.00	113.10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	1148,0	1200,7	4332,5	32211,6	1 031,80	22 356,30	144,20	13,90	13,60	14,90	92,70	18,90	149,20	1 754,80	10 373,30	15 994,80	3 914,40	264,30	118,10	1 299,70
Среднее значение за период	114,8	120,1	433,3	3 221,2	103,20	2 235,60	14,40	1,40	1,40	1,50	9,30	1,90	14,90	175,50	1 037,30	1 599,50	391,40	26,40	11,80	130,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	33,5	52,2																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 лет	684	872	497	726	194



УТВЕРЖДАЮ
Директор «Центра содействия
семейному воспитанию № 15»

О. К. Тимофеева

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 лет и старше.

СПБ ГБУ «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ № 15»

Санкт-Петербург, 192286 Бухарестская ул., д. 63, лит. «А»,

Тел./факс: (812) 772-46-53; 417-28-71.

12-23 лет и старше

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КУКУРУЗНАЯ КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ 250/5	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 250/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 250/5	КАША ГРЕЧА + РИС НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 250/5	КАША ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 250/5	КАША ПШЕНО .+ РИС НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 250/5	КАША ГЕРКУЛЕС + РИС НА МОЛОКЕ (ВЯЗКАЯ) 250/5	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 250/5	МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ 300/5	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ) 200/5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 120/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КЕТНОЙ СЛАБОЙ СОЛИ 100/11/53	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 29	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 100/8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 100/10	КОЛБАСА П/К 30	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 29
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 110/10	ГРУША 150	БАНАНЫ 105	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 120/8	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 110/11	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 29	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 120/10	КИВИ 140	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 90/9	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 120/10
ЯБЛОКО 150			КИВИ 150	ВИНОГРАД 150	МАНДАРИНЫ 150	АПЕЛЬСИНЫ 105		ГРУША 150	ВИНОГРАД 150
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ 80	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 100	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА 86	САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, ТОМАТАМИ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ 110/5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ 90	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 95	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 93	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ, ПОМИДОРАМИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И ОГУРЦОМ СОЛЕНЫМ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ ОГУРЦА И ПЕРЦА БОЛГАРСКОГО С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ 90/5	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ 98
СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ 300/11	КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МЯСОМ 300	СВЕКОЛЬНИК ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ И С МЯСОМ 300/11	СУП ФАСOLEVый НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 350/11	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ 350/11	СУП КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 350/11	ЩИ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ 350/11	УХА С ЛИМОНОМ ИЗ ФИЛЕ ГОРБУШИ 350
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 100	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ЯЙЦОМ 330	РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 310	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 100	МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 110/3	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 346/10	ПЕЧЕНОЧНОЕ СУФЛЕ 105	МЯСНОЕ СУФЛЕ 100/3	БЕФ-СТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ 100
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 235/10	ОВОЩНОЕ РАГУ 260	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ГРЕЧА С МАСЛОМ 190/10	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 240/10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ 190	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 240/10	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 200/10
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50/5	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 100	КИСЕЛЬ 200			ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 100		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 100
					КИСЕЛЬ 200				
Полдник									
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 160/40	ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ 170	ТВОРОЖНЫЙ ЛАПШЕВНИК СО СГУЩ. МОЛОКОМ 160	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 150/4	ПРЯНИКИ 30	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ 160	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩ. МОЛОКОМ 160	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 150	ОМЛЕТ 100	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ 120
СОК 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
ЯБЛОКО 150	СОК 200	БАНАНЫ 150	КИВИ 150	ВИНОГРАД 150	МАНДАРИНЫ 150	АПЕЛЬСИНЫ 150	КИВИ 150	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30/10	Конфеты шоколадные 30
	ГРУША 150							ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ 30	ВИНОГРАД 130
								ГРУША 150	
Ужин									

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-23 лет и старше

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1500	150		100	9,9	1,3	63,5	306,5
Хлеб пшеничный	250	250	250	250	250	250	250	250	249	250	250	2499	250		100	18,7	7,3	127,1	647,2
Мука пшеничная	42		90	5	70	5	35	30	80	25	77	417	42		99	4,3	0,5	26,5	125,1
Крахмал	3		15				15					30	3		100			2,2	8,6
Крупы, бобовые, макаронные изделия	75	35	70	135	70	130	40	35	105	30	100	750	75		100	7,7	1,4	43,6	211,2
Картофель	400	557	430	390	480	470	510	520	60	500	80	3997	400		100	5,8	1,1	44,6	208,5
Овощи и зелень	475	410	598	395	452	290	520	535	632	475	445	4752	475		100	6,3	0,5	21,2	116,3
Фрукты и ягоды свежие	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	3000	300		100	1,7	1,0	29,2	137,3
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200		100	1,0	0,2	20,2	92,5
Сухофрукты	20	20		20	20	30	20	20	20	20	30	200	20		100	0,7	0,1	10,3	45,1
Сахар	70	70	58	70	81	65	55	70	85	68	75	697	70		100			63,5	250,3
Кондитерские изделия	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30		100	0,6	1,5	15,7	79,4
Кофе	2	4		4		4		4			4	20	2		100	0,2		1,0	4,5
Какао	2		4		4		4		4	4		20	2		100	0,5	0,3	0,2	5,2
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1		100	0,2		0,4	2,3
Мясо бескостное (говядина, свинина), убойные продукты (печень, язык, сердце)	110	90	90	90	90	130	90	90	157	183	92	1102	110		100	18,4	18,0		226,8
Мясо птицы (бедро кури, филе индейки)	50	47	47	47	47	85	47	47		47	85	499	50		100	9,5	7,7	0,1	92,0
Рыба-филе, в т.ч. сельдь слабой соли	110	160	190	270			190	190			100	1100	110		100	12,4	2,6		69,9
Колбасные изделия	25				110				110	30		250	25		100	2,4	5,2	0,1	57,1
Молоко, кисломолочные продукты	500	546	546	421	516	466	532	526	476	481	486	4996	500		100	14,3	13,5	26,4	272,1
Творог	70	110	100	110	61		110	110	100			701	70		100	12,0	5,9	1,9	106,7
Сметана	11	11	11	11		22	11	11	11	11	11	110	11		100	0,3	1,6	0,4	20,4
Сыр	12	20		20	20	20		20			20	120	12		100	3,1	3,2		41,3
Масло сливочное	51	51	50	56	51	51	51	51	43	51	51	506	51		99	0,3	40,3	0,4	354,1
Масло растительное	19	14	21	19	14	18	16	21	16	29	19	187	19		98		17,6		151,7
Яйцо	34,8	10	7,2	40	45		81	5	57,68	59	45	349,83	35	0,2	101	3,8	3,4	0,2	43,5
Дрожжи хлебопекарные	0,6				3						3	6	1	0,4	100	0,1			0,4
Соль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80	8		100				
Специи	2	2		2	2	2	2	3	2	2	2	19	2		95				
																134,2	134,2	498,2	3 675,7

САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ ОГУРЦОМ, ТОМАТОМ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ 88	САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 95	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ 90	САЛАТ И КВАШЕН. КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ 100	ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ КУСОЧКОМ 75	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И КУРАГОЙ 104	САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ГРУНТОВОГО ОГУРЦА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 90	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ 90/4	ВИНЕГРЕТ 75	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ 315/7/11
СЕЛЬДЬ 92	РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ (ПОД МАРИНАДОМ) 170	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 120/5	СОСИСКА 109	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 103/3/22	РЫБНЫЕ БИТОЧКИ 110	РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ 120	СОСИСКА 109	МЯСНАЯ ТЕФТЕЛЯ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 240	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250/10	РИС С МАСЛОМ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 240/10	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ 250/10	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250/10	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 240/10	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ 240/10	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 220/10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	Булочка 129	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	СЫР(ПОРЦИЯМИ) 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 110/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ И ЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ КЕТЫ 130/11/15
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 120/11	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 130/5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 130/13	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 120/12	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 130/11	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 100/9	
		СЫР(ПОРЦИЯМИ) 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 130/13						
Ужин 2									
БИОЙОГУРТ 200	РЯЖЕНКА 200	БИОЙОГУРТ 125	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	БИОЙОГУРТ 125	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	БИОЙОГУРТ 125	РЯЖЕНКА 200
ПЕЧЕНЬЕ 30	КОНФЕТЫ КОРОВКА 30	ЗЕФИР 30	ПЕЧЕНЬЕ 30		МАРМЕЛАД 30	ВАФЛИ 30	ЗЕФИР 30		

1 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КУКУРУЗНАЯ КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	250/5	3.9	7.2	10.7	119.7	0.70	48.20	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.10	0.00	151.80	114.30	17.60	0.10	0.60	2.60	384	2009
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.9	3.0	25.6	142.2	0.60	22.20	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	139.80	114.80	21.20	0.40	0.50	1.40	395	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	110/10	8.4	11.5	56.6	363.0	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	22.10	73.40	14.30	1.10	0.60	0.00	1	2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	7.50	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	3.00	24.00	16.50	12.00	3.30	0.20	3.00	858	2009
Итого за прием пищи:	745	22.0	27.6	107.6	765.4	16.30	136.90	1.20	0.30	0.30	0.40	0.00	0.10	1.90	3.00	390.50	349.00	67.30	5.00	1.90	26.90		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ	80	1.2	3.9	7.0	65.7	3.50	1.30	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	11.20	28.90	35.50	16.90	1.10	0.40	5.90	50	2008
СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	300/11	12.1	11.3	10.9	175.1	22.80	343.30	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	28.10	73.10	57.90	25.00	1.30	0.30	3.90	95	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	18.3	16.5	11.2	254.9	0.50	9.00	1.40	0.10	0.10	0.10	2.30	0.30	3.70	8.70	22.10	179.90	22.90	2.70	3.10	7.70	335	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	235/10	7.4	9.8	51.4	315.5	27.20	60.60	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	1.00	3.50	27.00	63.80	202.00	73.60	3.10	1.30	19.60	5	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	27.5	113.6	0.30	93.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	29.20	26.30	18.90	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60	5	2004
Итого за прием пищи:	1036	46.6	42.5	150.4	1128.8	54.30	507.50	7.60	0.30	0.60	0.40	2.30	1.70	9.40	105.00	235.10	588.60	176.30	12.70	6.30	42.70		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	160/40	23.3	18.4	31.9	375.9	0.50	99.50	0.80	0.20	0.00	0.50	0.20	0.10	0.50	1.50	298.20	325.20	38.80	0.70	0.90	5.50	224	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.60	442	2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	7.50	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	3.00	24.00	16.50	12.00	3.30	0.20	3.00	858	2009
Итого за прием пищи:	550	24.9	19.2	66.8	538.4	19.50	107.00	1.70	0.20	0.00	0.50	0.20	0.30	1.20	4.70	336.20	355.70	58.80	6.80	1.20	10.50		
Ужин																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ ОГУРЦОМ, ТОМАТОМ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	88	0.9	3.9	2.4	47.2	9.80	64.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	7.00	16.70	24.70	12.60	0.80	0.20	1.50	58	2009
СЕЛЬДЬ	92	15.8	7.9	0.0	134.6	0.00	18.60	0.70	0.00	0.00	0.10	5.60	0.20	1.70	9.30	74.20	250.60	37.10	1.00	0.00	0.00	60	2008
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	240	4.6	9.1	23.7	188.9	19.20	568.60	0.50	0.20	0.10	0.10	0.00	0.50	1.80	17.50	79.90	119.10	47.10	1.90	0.50	11.80	330	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.50	2.80	5	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.50	0.00	429	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	120/11	9.1	12.6	61.8	396.7	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	24.10	80.10	15.60	1.20	0.60	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	801	33.9	33.9	127.7	943.5	29.00	716.70	4.30	0.20	0.30	0.20	5.60	0.80	5.30	48.80	208.80	525.40	125.90	7.60	2.20	16.50		
Ужин 2																							
БИОЙОГУРТ	200	6.2	5.6	25.8	178.0	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
ПЕЧЕНЬЕ	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	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	230	6.2	5.6	25.8	178.0	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	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		133.6	128.8	478.3	3554.1	119.10	1468.10	14.80	1.20	1.20	1.50	8.10	2.90	17.80	161.50	1170.60	1818.70	428.30	32.10	11.60	96.60		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	250/5	7.4	9.0	27.5	214.7	0.70	48.20	1.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.30	6.90	165.80	202.90	52.40	1.20	1.50	14.40	384	2009
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.5	3.6	24.1	143.4	0.60	22.30	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	141.10	125.70	31.10	0.90	0.80	11.30	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	120/5	9.0	7.6	61.7	351.8	0.00	29.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	23.40	79.00	15.60	1.20	0.60	0.00	1	2008
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	3.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.00	28.50	24.00	18.00	3.00	0.30	1.50	391	2008
Итого за прием пищи:	730	21.5	20.7	128.8	780.4	8.80	103.00	1.70	0.20	0.40	0.40	0.00	0.10	1.80	11.70	358.80	431.60	117.10	6.30	3.20	27.20		
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	0.00	0.00	К/К	К/К
КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МЯСОМ	300	13.2	11.4	29.3	265.0	4.70	308.60	2.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.70	15.60	66.20	59.50	20.60	1.50	0.50	1.70	254	2009
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	100	17.0	21.4	5.2	272.7	0.60	283.40	2.40	0.00	0.10	0.10	2.30	0.30	3.70	11.20	26.80	175.00	25.90	2.60	3.10	8.70	277	2012
ОВОЩНОЕ РАГУ	260	5.4	13.2	21.2	218.5	41.80	1 094.60	3.10	0.20	0.10	0.00	0.00	0.50	1.40	77.20	41.70	80.60	38.60	1.40	0.70	6.50	715	2009
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60	5	2004
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	15.4	61.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	2.70	0.20	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	1060	43.0	47.0	115.2	1 034.2	52.10	1 686.80	10.00	0.20	0.50	0.20	2.30	1.10	6.60	134.00	178.10	428.80	118.30	10.10	5.50	22.50		
Полдник																							
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ	170	23.5	12.6	42.2	367.8	0.20	73.60	0.20	0.20	0.10	0.30	0.00	0.00	0.90	15.30	160.10	252.00	29.30	1.10	0.90	2.10	230	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1.9	5.2	5.4	73.0	0.30	32.40	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.40	55.30	45.30	7.00	0.20	0.20	4.60	367	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	3.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.00	28.50	24.00	18.00	3.00	0.30	1.50	391	2008
Итого за прием пищи:	570	27.0	18.5	83.3	603.3	12.00	109.00	0.80	0.30	0.10	0.40	0.00	0.10	1.50	19.90	257.90	335.30	62.30	7.10	1.50	10.20		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ М АСЛОМ	95	0.9	3.9	3.3	51.0	13.70	63.60	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	7.60	16.10	29.90	13.50	1.00	0.30	2.30	15	2001
РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ (ПОД МАРИНАДОМ)	170	23.9	8.3	19.9	239.3	3.10	485.20	3.90	0.00	0.10	0.10	2.20	0.20	3.10	27.00	55.30	304.80	54.80	1.50	1.90	187.70	61	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250/10	5.8	9.5	38.8	256.5	20.40	58.60	0.50	0.20	0.20	0.20	0.00	0.80	2.60	20.20	56.20	157.60	56.00	2.30	1.00	15.30	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	130/5	9.8	7.9	66.8	378.0	0.00	29.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	25.30	85.50	16.90	1.30	0.70	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	910	43.9	30.0	168.6	1 100.9	37.20	636.90	7.50	0.30	0.50	0.30	2.20	1.10	7.70	69.80	166.80	628.70	154.70	8.80	4.50	208.10		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435	2008
КОНФЕТЫ КОРОВКА	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	230	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00		
Всего за день:		141.2	124.2	504.3	3 626.8	110.70	2 579.70	20.00	1.00	1.50	1.60	5.20	2.40	17.80	235.40	1 209.60	2 008.40	480.40	32.50	15.50	286.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	250/5	8.1	8.3	28.9	216.7	0.70	48.20	2.40	0.10	0.30	0.30	0.00	0.10	1.30	11.20	158.10	208.20	80.60	2.40	1.30	13.80	384	2009
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.9	3.0	25.6	142.2	0.60	22.20	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	139.80	114.80	21.20	0.40	0.50	11.30	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КЕТОЙ СЛАБОЙ СОЛИ	100/11/53	20.0	18.4	51.5	447.9	0.00	89.60	0.30	0.20	0.30	0.10	0.00	0.00	3.10	0.00	31.70	181.40	27.00	1.40	0.50	0.00	29	2009
БАНАНЫ	105	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	30.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	724	34.3	30.5	137.5	950.8	16.30	190.00	2.70	0.30	0.80	0.70	0.00	0.10	5.60	11.20	341.60	546.40	191.80	5.10	2.30	25.10		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	86	2.4	3.0	5.2	55.5	3.40	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	10.20	16.30	48.10	15.90	0.60	0.60	0.30	10	2011
СВЕКОЛЬНИК ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ И С МЯСОМ	300/11	12.8	12.3	17.2	211.8	20.40	367.80	2.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	1.30	21.30	91.00	86.40	40.60	2.20	0.70	8.90	81	2008
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ЯЙЦОМ	330	20.0	41.5	35.5	572.4	18.70	101.60	1.60	0.70	0.60	0.40	0.10	1.00	4.20	24.50	51.80	306.30	71.90	4.10	3.10	23.10	146	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.5	0.1	28.7	117.9	0.20	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	14.80	14.90	18.40	0.50	0.00	0.00	868	2009
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60	5	2004
Итого за прием пищи:	1027	42.3	57.8	129.0	1161.6	42.70	471.00	8.30	0.70	1.00	0.50	0.10	1.60	6.80	86.00	191.90	542.70	165.80	11.40	5.60	37.90		
Полдник																							
ТВОРОЖНЫЙ ЛАПШЕВНИК СО СГУЩ. МОЛОКОМ	160	24.9	20.5	41.5	438.0	0.50	99.50	2.00	0.20	0.00	0.50	0.20	0.10	0.60	4.30	300.70	337.10	40.90	1.00	1.00	5.80	415	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
БАНАНЫ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	30.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	510	28.2	21.5	93.2	674.0	19.50	129.50	2.00	0.20	0.10	0.60	0.20	0.20	1.70	4.50	326.70	393.10	111.90	4.70	1.10	7.80		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ	90	0.9	4.8	2.7	56.5	7.00	70.20	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	7.80	21.20	27.80	14.30	0.90	0.20	2.20	15	2011
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	120/5	22.6	8.2	14.6	211.3	1.50	50.10	2.40	0.30	0.10	0.10	2.00	0.20	2.70	18.50	44.10	282.80	41.20	1.30	1.70	173.70	251	2008
РИС С МАСЛОМ	180	5.2	4.7	53.3	271.0	0.00	23.60	0.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	1.00	15.00	6.20	107.80	35.60	0.70	1.10	1.10		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	130/13	9.9	14.5	66.9	437.8	0.00	76.70	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	26.30	87.00	16.90	1.30	0.70	0.00	1	2008
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	808	47.3	37.9	177.3	1222.7	8.50	220.60	6.70	0.60	0.40	0.10	2.00	0.40	5.60	56.30	164.50	586.30	123.70	7.00	4.30	179.80		
Ужин 2																							
БИОЙОГУРТ	125	3.9	3.5	16.1	111.3	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.9	97.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	3.60	1.80	0.40	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	155	4.1	3.5	40.0	209.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	3.60	1.80	0.40	0.00	0.00		
Всего за день:		156.2	151.2	577.0	4218.2	87.00	1011.10	19.70	1.80	2.30	1.90	2.30	2.30	19.70	158.00	1032.20	2072.10	595.00	28.60	13.30	250.60		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГРЕЧА + РИС НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	250/5	6.7	7.8	28.4	205.4	0.70	48.20	1.20	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.80	7.60	155.60	174.30	51.00	1.10	1.10	13.30	384	2009
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.5	3.6	24.1	143.4	0.60	22.30	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	141.10	125.70	31.10	0.90	0.80	11.30	433	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	29	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00	424	2009
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	120/8	9.0	10.1	61.8	374.2	0.00	47.20	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	23.80	79.50	15.60	1.20	0.60	0.00	1	2008
КИВИ	150	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	762	24.4	25.3	114.5	772.1	1.30	190.10	2.10	1.00	0.40	0.60	0.20	0.10	2.20	11.80	337.70	439.60	101.50	4.00	2.90	31.60		
Обед																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ , ТОМАТАМИ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	110/5	1.4	3.9	4.9	59.5	46.00	160.60	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.50	12.10	13.10	25.00	14.60	0.90	0.20	1.40	58	2009
СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	300	17.6	11.8	25.0	270.6	10.20	309.30	1.50	0.00	0.20	0.10	0.00	0.10	1.20	9.90	116.00	216.00	57.80	3.30	0.30	2.50	104	2008
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	310	20.7	21.9	24.8	365.3	43.50	730.90	1.30	0.20	0.20	0.20	2.30	0.90	5.00	64.50	47.20	237.50	55.80	3.70	3.50	13.50	715	2009
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	27.5	113.6	0.30	93.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	29.20	26.30	18.90	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60	5	2004
Итого за прием пищи:	1025	47.3	38.6	124.6	1 013.0	100.00	1 294.10	7.20	0.20	0.60	0.40	2.30	1.50	7.90	116.50	223.50	591.80	166.10	12.40	5.20	23.00		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150/4	19.3	14.8	56.2	423.7	0.20	63.10	1.90	0.20	0.10	0.20	0.00	0.00	1.00	35.80	127.10	211.40	27.20	1.00	0.80	3.90	479	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
КИВИ	150	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	504	20.3	15.0	76.4	515.7	4.20	63.10	1.90	0.20	0.10	0.20	0.00	0.10	1.20	36.00	141.10	225.40	35.20	3.80	0.90	5.90		
Ужин																							
САЛАТ И КВАШЕН КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.8	2.9	5.7	57.5	13.10	24.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	1.60	51.60	30.30	15.90	0.60	0.40	3.00	40	2008
СОСИСКА	109	12.0	26.2	0.4	285.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.50	0.00	38.30	174.00	21.90	2.00	0.00	0.00	536	2009
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	240/10	5.3	9.4	34.5	236.6	18.00	57.90	0.40	0.20	0.20	0.20	0.00	0.70	2.30	17.90	53.60	142.60	50.00	2.00	0.90	13.90	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	130/13	9.9	14.5	66.9	437.8	0.00	76.70	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	26.30	87.00	16.90	1.30	0.70	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	872	37.7	58.7	147.3	1 263.7	31.10	158.70	3.20	0.40	0.60	0.40	0.00	0.80	6.70	34.50	236.50	514.80	120.40	8.70	2.60	19.70		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	230	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00		
Всего за день:		135.5	145.6	471.2	3 672.5	137.20	1 750.00	14.40	1.80	1.70	1.90	3.20	2.50	18.20	198.80	1 186.80	1 955.60	451.20	29.10	12.40	98.20		

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	250/5	6.6	7.5	26.0	193.0	0.70	48.20	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	160.70	172.40	31.00	1.10	0.60	12.60	384	2009	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.9	3.0	25.6	142.2	0.60	22.20	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	139.80	114.80	21.20	0.40	0.50	11.30	395	2012	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	110/11	8.4	12.3	56.6	370.5	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	22.20	73.60	14.30	1.10	0.60	0.00	1	2008	
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	23.1	108.0	9.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	6.00	45.00	33.00	25.50	1.50	0.10	12.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	746	25.0	29.0	131.3	883.7	10.30	142.80	0.30	0.30	0.50	0.40	0.00	0.10	2.10	6.00	420.50	423.80	94.20	4.20	1.80	35.90			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	90	1.9	3.0	14.0	88.9	3.70	2.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.50	10.40	47.60	46.30	27.30	1.40	0.30	5.60	28	2011	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	300	16.0	10.9	21.7	241.3	8.70	309.80	4.20	0.00	0.30	0.10	1.30	0.40	3.20	19.80	87.80	189.70	54.00	4.10	2.80	8.50	139	2004	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	14.8	14.7	10.0	222.1	0.30	0.00	1.70	0.00	0.00	0.10	2.00	0.30	3.00	7.10	11.60	143.50	18.50	2.10	2.60	5.70	565	2009	
ГРЕЧА С МАСЛОМ	190/10	9.6	10.2	41.2	286.8	0.00	47.20	5.40	0.20	0.20	0.20	0.00	0.30	2.60	25.30	15.40	14.10	142.60	5.00	1.60	2.60	323	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	30.2	122.4	0.00	1.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.80	23.20	7.60	0.50	0.00	0.00	639	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60	5	2004	
Итого за прием пищи:	990	49.4	39.8	159.5	1165.5	12.70	360.10	15.00	0.20	0.70	0.50	3.30	1.40	10.10	92.60	195.40	703.80	269.60	17.10	8.50	28.00			
Полдник																								
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	3.30	15.00	2.70	0.20	0.00	0.00	К/К	К/К	
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008	
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	23.1	108.0	9.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	6.00	45.00	33.00	25.50	1.50	0.10	12.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	380	3.7	2.5	65.8	309.8	13.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.90	6.20	62.30	62.00	36.20	4.50	0.20	14.00			
Ужин																								
ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ КУСОЧКОМ	75	0.6	0.1	1.9	10.4	7.40	7.40	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	3.00	17.10	31.20	10.40	0.70	0.20	2.20	К/К	К/К	
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	103/3/22	18.7	22.3	6.6	270.3	0.80	296.60	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	34.80	32.60	10.10	0.50	0.30	3.20	309	2008	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	250/10	5.7	12.7	43.4	302.4	23.30	54.00	2.20	0.20	0.20	0.20	0.00	0.90	3.00	23.80	29.30	156.50	60.70	2.70	1.10	14.70	132	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	120/12	9.1	13.4	61.8	404.2	0.00	70.80	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	24.20	80.30	15.60	1.20	0.60	0.00	1	2008	
Итого за прием пищи:	845	37.6	48.9	153.5	1163.4	31.50	428.90	6.00	0.40	0.40	0.20	0.00	1.00	5.00	45.40	119.30	351.50	110.30	7.80	2.80	22.90			
Ужин 2																								
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	44.00	0.10	0.00	0.10	0.30	0.80	0.10	0.20	15.60	240.00	190.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	44.00	0.10	0.00	0.10	0.30	0.80	0.10	0.20	15.60	240.00	190.00	28.00	0.20	0.80	18.00			
Всего за день:		121.5	125.2	518.1	3628.4	68.90	983.30	21.40	0.90	1.80	1.40	4.10	2.80	18.30	165.80	1037.50	1731.10	538.30	33.80	14.10	118.80			

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ПШЕНО + РИС НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	250/5	6.8	7.8	29.9	212.1	0.70	48.20	0.60	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.50	9.80	157.30	169.20	36.90	0.70	1.00	13.60	384	2009	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.5	3.6	24.1	143.4	0.60	22.30	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	141.10	125.70	31.10	0.90	0.80	11.30	433	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/8	7.5	9.5	51.5	321.8	0.00	47.20	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.00	66.50	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2008	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	29	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	90.50	0.70	0.80	0.00	0.20	0.20	0.00	0.10	2.40	19.10	66.80	4.20	0.90	0.40	7.00	424	2009	
МАНДАРИНЫ	150	1.2	0.3	11.3	57.0	57.00	15.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	52.50	25.50	16.50	0.20	0.00	0.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	742	24.4	25.2	117.0	788.9	58.30	223.20	1.80	1.00	0.50	0.60	0.20	0.20	2.00	14.00	390.00	453.70	101.70	3.70	2.70	31.90			
Обед																								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	95	1.0	0.2	3.6	22.8	23.80	126.40	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	10.50	13.30	24.70	19.00	1.00	0.20	1.90	К/К	К/К	
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	350/11	11.2	12.9	15.7	219.7	16.20	320.80	1.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.20	12.80	77.80	84.20	32.40	1.70	0.40	4.60	90	2008	
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	110/3	16.7	36.3	11.3	419.2	0.50	57.60	1.80	0.50	0.40	0.20	0.10	0.30	2.10	6.00	29.10	189.50	26.30	2.30	2.30	10.40	280	2008	
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	240/10	4.4	9.1	19.8	173.1	19.30	1079.90	0.70	0.20	0.10	0.10	0.00	0.40	1.70	18.50	97.50	116.80	51.30	1.70	1.00	11.80	330	2012	
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50/5	1.9	5.2	5.4	73.3	0.30	32.50	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.40	55.90	45.80	7.10	0.20	0.20	4.70	366	2008	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60	5	2004	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	15.4	61.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	2.70	0.20	0.00	0.00	0.00	411	2008	
Итого за прием пищи:	1174	41.8	64.6	113.6	1173.1	60.10	1617.20	7.10	0.80	0.90	0.50	0.10	1.20	6.40	79.20	294.00	550.70	155.30	10.90	5.30	39.00			
Полдник																								
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	160	20.7	17.1	31.6	350.7	5.10	86.40	1.60	0.20	0.00	0.30	0.00	0.00	0.40	1.50	193.60	250.80	30.40	0.80	0.50	2.70	224	2008	
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008	
МАНДАРИНЫ	150	1.2	0.3	11.3	57.0	57.00	15.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	52.50	25.50	16.50	0.20	0.00	0.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	510	22.9	17.6	63.1	499.7	66.10	101.40	1.90	0.20	0.10	0.30	0.00	0.20	0.90	1.70	260.10	290.30	54.90	3.80	0.60	4.70			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И КУРАГОЙ	104	2.7	3.0	18.7	111.2	4.60	94.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	13.30	70.00	71.90	40.20	1.90	0.50	7.00	32	2011	
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ	110	28.0	6.6	29.2	277.6	0.70	32.70	1.90	0.20	0.20	0.20	0.10	0.00	3.80	9.60	40.40	279.00	52.00	1.80	1.10	208.10	239	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250/10	5.8	9.6	37.0	251.4	19.20	59.90	0.40	0.20	0.20	0.30	0.00	0.70	2.50	19.00	65.70	158.10	54.10	2.20	1.10	15.50	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	110/5	8.3	7.3	56.5	325.6	0.00	29.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	21.50	72.50	14.30	1.10	0.60	0.00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008	
Итого за прием пищи:	839	48.3	26.9	181.2	1141.9	24.50	216.90	4.90	0.50	0.60	0.50	0.10	0.90	8.50	56.90	211.50	632.40	174.10	9.70	3.90	233.40			
Ужин 2																								
БИОЙОГУРТ	125	3.9	3.5	16.1	111.3	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К	
МАРМЕЛАД	30	0.0	0.0	23.8	96.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.30	0.60	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	155	3.9	3.5	39.9	207.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.30	0.60	0.10	0.00	0.00			
Всего за день:		141.3	137.8	514.8	3811.2	209.00	2158.70	15.70	2.50	2.10	1.90	0.40	2.50	17.80	151.80	1156.80	1927.40	486.60	28.20	12.50	309.00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	250/5	6.8	7.6	28.4	203.4	0.70	48.20	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.20	0.70	9.50	173.20	206.00	31.00	0.60	0.90	12.60	384	2009	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.5	3.6	24.1	143.4	0.60	22.30	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	141.10	125.70	31.10	0.90	0.80	11.30	433	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/10	7.6	11.2	51.5	336.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.20	66.90	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2008	
КИВИ	140	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	705	18.9	22.4	104.0	683.6	1.30	129.50	0.30	0.30	0.40	0.40	0.00	0.20	1.80	11.30	334.50	398.60	75.10	2.50	2.20	23.90			
Обед																								
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ, ПОМИДОРАМИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И ОГУРЦОМ СОЛЕНЫМ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1.0	2.9	4.4	48.1	28.80	100.70	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	8.20	13.80	21.80	12.30	1.00	0.20	1.30	77	2009	
СУП КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	350/11	13.7	10.0	27.5	251.2	13.50	372.70	1.40	0.20	0.20	0.20	1.20	0.40	3.30	19.70	64.90	172.30	37.10	2.80	2.20	10.80	213	2009	
ПЕЧЕНОЧНОЕ СУФЛЕ	105	19.8	11.2	10.5	230.8	13.80	6 872.50	3.20	0.10	0.20	1.90	61.40	0.60	7.60	246.60	27.40	321.50	21.80	6.90	5.30	8.50	592	2009	
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ	190	8.0	8.7	48.2	295.5	0.00	47.20	1.80	0.20	0.10	0.00	0.00	0.10	0.70	15.00	14.00	60.50	10.80	1.40	0.50	1.10	209	2008	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.5	0.1	28.7	117.9	0.20	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	14.80	14.90	18.40	0.50	0.00	0.00	868	2009	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60	5	2004	
Итого за прием пищи:	1056	49.6	33.8	161.7	1 147.5	56.30	7 394.70	10.30	0.50	0.70	2.20	62.60	1.40	12.90	319.50	152.90	678.00	119.40	16.60	9.40	27.30			
Полдник																								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	22.3	18.0	69.5	513.4	5.00	74.40	2.20	0.20	0.10	0.30	0.00	0.00	0.70	12.40	162.90	242.20	31.30	1.20	0.70	1.20			
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008	
КИВИ	150	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	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	500	23.3	18.2	89.7	605.4	9.00	74.40	2.20	0.20	0.10	0.30	0.00	0.10	0.90	12.60	176.90	256.20	39.30	4.00	0.80	3.20			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ	90/4	0.9	3.9	3.0	50.1	6.30	48.90	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	7.20	16.30	30.30	14.10	0.90	0.30	2.50	17	2004	
СОСИСКА	109	12.0	26.2	0.4	285.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.50	0.00	38.30	174.00	21.90	2.00	0.00	0.00	536	2009	
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ	240/10	12.2	12.5	17.8	224.8	83.50	126.60	0.90	1.00	0.00	0.20	0.20	0.60	0.20	196.50	19.90	69.50	5.20	0.90	0.50	7.20	365	2009	
БУЛКА	129	9.2	3.5	60.3	304.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	22.10	75.50	15.10	1.20	0.70	0.00	429	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.40	8.20	4.40	0.80	0.00	0.00	1	2008	
Итого за прием пищи:	832	37.8	46.5	121.3	1 041.1	89.90	175.50	3.90	1.00	0.40	0.40	0.20	0.70	4.30	218.70	111.00	401.00	70.20	7.80	2.10	12.50			
Ужин 2																								
РЯЖЕНКА	200	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435	2008	
ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.9	97.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	3.60	1.80	0.40	0.00	0.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	230	6.0	8.0	32.3	205.8	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	255.50	187.60	29.80	0.60	0.80	18.00			
Всего за день:		135.6	128.9	509.0	3 683.4	157.10	7 818.10	16.70	2.10	1.60	3.60	63.50	2.40	20.10	562.10	1 030.80	1 921.40	333.80	31.50	15.30	84.90			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕС + РИС НА МОЛОКЕ (ВЯЗКАЯ)	250/5	6.6	8.1	29.2	211.8	0.70	48.20	0.70	0.10	0.20	0.20	0.00	0.00	0.50	6.30	159.90	178.70	41.80	0.70	1.30	13.70	384	2009
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.9	3.0	25.6	142.2	0.60	22.20	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	139.80	114.80	21.20	0.40	0.50	11.30	395	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.9	5.0	0.0	63.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47.50	27.00	2.00	0.10	0.00	0.00		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	120/10	9.1	11.8	61.8	389.2	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	24.00	79.90	15.60	1.20	0.60	0.00	1	2008
АПЕЛЬСИНЫ	105	1.4	0.3	12.2	64.5	90.00	12.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	7.50	51.00	34.50	19.50	0.50	0.30	3.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	710	25.9	28.2	128.8	870.7	91.30	141.40	1.20	0.30	0.50	0.40	0.00	0.10	2.20	13.80	422.20	434.90	100.10	2.90	2.70	28.00		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	93	0.7	0.1	2.3	13.0	9.30	9.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.70	21.40	39.10	13.00	0.90	0.20	2.80	К/К	К/К
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ	350/11	13.7	11.3	19.3	215.6	19.70	372.40	1.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	1.50	25.00	103.30	97.00	47.50	2.60	0.90	10.20	170	2009
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	346/10	20.9	24.1	36.9	432.9	19.60	308.90	1.80	0.20	0.30	0.30	2.30	1.00	6.10	28.80	39.50	290.30	73.50	4.70	4.00	19.50	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	27.5	113.6	0.30	93.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	29.20	26.30	18.90	0.50	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60	5	2004
Итого за прием пищи:	1110	42.9	36.5	128.4	979.1	48.90	783.90	6.00	0.20	0.60	0.40	2.30	1.50	9.00	87.50	211.40	539.70	171.90	12.70	6.30	38.10		
Полдник																							
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	160	23.4	20.5	32.5	397.0	0.60	101.30	1.60	0.20	0.00	0.50	0.20	0.10	0.50	1.20	308.50	336.20	41.60	0.60	1.00	6.50	467	2009
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
АПЕЛЬСИНЫ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	90.00	12.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	7.50	51.00	34.50	19.50	0.50	0.30	3.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	510	25.8	21.0	64.9	553.5	94.60	113.30	1.90	0.20	0.10	0.50	0.20	0.30	1.00	8.90	373.50	384.70	69.10	3.90	1.40	11.50		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ГРУНТОВОГО ОГУРЦА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	90	0.9	3.1	3.5	45.2	63.00	79.50	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	6.00	16.50	30.90	10.30	0.80	0.20	2.00	62	2009
РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ	120	23.0	16.2	19.1	301.1	0.00	0.00	4.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	8.10	4.90	23.40	4.30	0.30	0.20	0.50	233	2008
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	240/10	4.4	9.1	21.6	180.2	17.50	1 079.90	0.70	0.20	0.10	0.10	0.00	0.50	1.70	18.10	91.30	120.70	52.30	1.90	0.90	12.10	330	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	130/11	9.9	12.9	66.9	422.9	0.00	64.90	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	26.00	86.60	16.90	1.30	0.70	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	851	41.7	41.7	150.9	1 125.5	80.50	1 224.30	7.80	0.40	0.40	0.10	0.00	0.70	3.90	47.20	152.60	312.50	97.30	7.00	2.60	17.40		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	44.00	0.10	0.00	0.10	0.30	0.80	0.10	0.20	15.60	240.00	190.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435	2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.80	10.80	3.00	0.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	230	6.6	6.0	31.2	212.2	1.40	44.90	0.10	0.00	0.10	0.30	0.80	0.10	0.30	15.60	244.80	200.80	31.00	0.70	0.80	18.00		
Всего за день:		142.9	133.4	504.2	3 741.0	316.70	2 307.80	17.00	1.10	1.70	1.70	3.30	2.70	16.40	173.00	1 404.50	1 872.60	469.40	27.20	13.80	113.00		

9 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	300/5	6.6	7.5	26.7	195.8	0.70	48.20	0.60	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	5.00	156.10	133.90	21.20	0.60	0.80	13.00	384	2009
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.5	3.6	24.1	143.4	0.80	22.30	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	141.10	125.70	31.10	0.90	0.80	11.30	433	2008
КОЛБАСА ПК	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	0.00	0.00	0.00	48	2009
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	90/9	6.8	10.0	46.4	303.1	0.00	53.10	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	18.20	60.20	11.70	0.90	0.50	0.00	1	2008
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	3.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.00	28.50	24.00	18.00	3.00	0.30	1.50	391	2008
Итого за прием пищи:	784	18.5	21.6	112.7	712.8	8.80	126.60	1.30	0.20	0.30	0.40	0.00	0.00	1.50	9.80	343.90	343.80	82.00	5.40	2.40	25.80		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ОГУРЦА И ПЕРЦА БОЛГАРСКОГО С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	90/5	1.0	4.7	3.2	57.2	34.90	105.10	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	7.30	19.70	25.40	9.70	0.80	0.10	1.40	54	2009
ЩИ ИЗ КВАШ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	350/11	12.1	12.9	19.9	241.5	17.40	335.00	1.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.30	14.10	103.30	96.10	39.50	1.90	0.80	7.10	193	2009
МЯСНОЕ СУФЛЕ	100/3	18.3	21.1	10.5	290.5	0.30	25.00	2.40	0.10	0.10	0.10	2.30	0.30	3.60	8.70	26.40	184.70	23.00	2.60	3.10	8.60	298	2008
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	240/10	4.2	9.1	18.7	168.1	18.80	1 079.80	0.70	0.20	0.10	0.10	0.00	0.40	1.60	18.00	96.90	113.10	49.80	1.60	1.00	11.40	330	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	30.2	122.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.80	23.20	7.60	0.50	0.00	0.00	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60	5	2004
Итого за прием пищи:	1109	42.7	48.8	124.9	1 083.7	71.40	1 545.90	9.70	0.30	0.50	0.30	2.30	1.20	7.60	78.10	279.10	529.50	148.60	11.40	6.20	34.10		
Полдник																							
ОМЛЕТ	100	9.1	16.6	18.4	250.0	0.30	121.00	3.90	1.00	0.00	0.30	0.20	0.10	0.40	9.80	79.70	134.50	14.50	1.40	0.90	13.40	214	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30/10	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.20	0.00	К/К	К/К
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	30	2.9	10.4	15.1	166.2	0.00	6.60	0.20	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	5.70	105.60	92.70	20.40	0.50	0.00	1.70	К/К	К/К
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	3.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.00	28.50	24.00	18.00	3.00	0.30	1.50	391	2008
Итого за прием пищи:	520	15.9	28.6	84.6	657.3	11.80	130.60	4.60	1.00	0.00	0.40	0.20	0.20	1.20	18.70	233.50	284.70	64.80	8.00	1.50	18.60		
Ужин																							
ВИНЕГРЕТ	75	1.3	6.7	7.4	92.5	3.70	384.90	3.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	7.80	25.40	39.20	19.90	0.90	0.40	4.30	71	2004
МЯСНАЯ ТЕФТЕЛЯ	100	17.6	17.1	10.0	252.4	0.30	9.00	1.90	0.10	0.10	0.10	2.30	0.30	3.50	8.50	15.00	171.90	21.30	2.60	3.00	7.50	284	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220/10	4.2	8.6	32.1	217.0	17.30	52.40	0.40	0.20	0.20	0.20	0.00	0.60	2.20	17.30	20.50	114.50	44.70	2.00	0.80	10.80	296	2009
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5	2004
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/9	6.8	10.0	46.4	303.1	0.00	53.10	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	18.20	60.20	11.70	0.90	0.50	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	764	33.4	42.8	135.7	1 041.1	21.30	499.40	6.70	0.40	0.50	0.30	2.30	1.10	7.30	48.60	93.00	436.70	111.10	9.10	5.30	25.40		
Ужин 2																							
БИОЙОГУРТ	125	3.9	3.5	16.1	111.3	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	0.00	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	125	3.9	3.5	16.1	111.3	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	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		114.4	145.3	474.0	3 606.2	113.30	2 302.50	22.30	1.90	1.30	1.40	4.80	2.50	17.60	155.20	949.50	1 594.70	406.50	33.90	15.40	103.90		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																									
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	200/5	6.6	7.9	26.5	198.1	0.70	48.20	0.70	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.40	9.90	157.80	166.20	36.10	0.70	1.00	13.70	384		2009	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.9	3.0	25.6	142.2	0.60	22.20	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.60	139.80	114.80	21.20	0.40	0.50	11.30	395		2012	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	29	4.2	3.8	0.2	49.1	0.00	72.40	0.70	0.80	0.40	0.20	0.20	0.00	0.10	2.70	17.20	60.10	3.80	0.80	0.40	7.00	424		2009	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	120/10	9.1	11.8	61.8	389.2	0.00	59.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	24.00	79.90	15.60	1.20	0.60	0.00	1		2008	
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	23.1	108.0	9.00	7.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	6.00	45.00	33.00	25.50	1.50	0.10	12.00	К/К		К/К	
Итого за прием пищи:	714	24.7	27.4	137.2	886.6	10.30	209.30	1.60	1.10	0.50	0.50	0.20	0.20	2.40	18.30	383.80	454.00	102.20	4.60	2.60	44.00				
Обед																									
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ	98	0.8	4.8	2.0	54.1	2.10	0.00	2.10	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	0.80	20.90	23.90	12.40	0.60	0.10	0.30	56		2009	
УКА С ЛИМОНОМ ИЗ ФИЛЕ ГОРБУШИ	350	11.3	6.1	15.6	159.5	11.80	310.40	1.70	0.00	0.10	0.40	0.00	0.20	1.00	16.10	64.00	72.00	32.50	1.50	0.50	4.70	269		2009	
БЕФ-СТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	18.1	18.3	6.1	221.8	0.60	270.20	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	4.10	11.30	18.30	7.60	0.40	0.20	1.20	487		2004	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200/10	4.1	8.4	40.1	245.3	0.00	47.20	0.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	11.30	5.40	81.90	26.70	0.50	0.80	0.80	325		2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	27.5	113.6	0.30	93.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	29.20	26.30	18.90	0.50	0.00	0.00	440		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	2.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.70	30.00	18.00	87.00	19.00	4.00	1.20	5.60	5		2004	
Итого за прием пищи:	1058	41.9	38.6	133.7	998.3	14.80	721.10	8.40	0.20	0.30	0.10	0.00	0.50	3.40	62.30	148.80	309.40	117.10	7.50	2.80	12.60				
Полдник																									
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	120	9.0	9.7	60.6	355.6	0.10	36.60	1.90	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	35.80	43.70	101.40	18.30	1.10	0.60	3.90	741		2004	
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442		2008	
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	0.5	2.2	24.5	119.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.40	12.30	8.10	0.50	0.00	0.00	К/К		К/К	
ВИНОГРАД	130	0.8	0.8	20.0	93.6	7.80	6.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	5.20	39.00	28.60	22.10	1.30	0.10	10.40	К/К		К/К	
Итого за прием пищи:	480	11.3	12.9	125.3	660.9	11.90	43.10	1.90	0.20	0.20	0.00	0.00	0.20	1.60	41.20	102.10	156.30	56.50	5.70	0.80	16.30				
Ужин																									
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ	315/7/11	21.0	24.0	18.9	366.9	30.50	690.00	2.40	0.10	0.00	0.20	2.40	0.60	5.00	30.70	116.60	253.30	63.60	4.50	4.00	15.00	306		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	18.6	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.90	7.40	4.00	0.70	0.00	0.00	429		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	5		2004	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ И ЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ КЕТЫ	130/11/15	14.4	14.8	66.9	456.6	0.20	118.90	0.20	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	38.20	152.80	34.40	1.60	0.70	0.40	13		2009	
Итого за прием пищи:	759	44.1	44.5	125.6	1069.6	30.70	808.90	3.70	0.30	0.40	0.30	2.40	0.70	6.80	45.70	221.50	487.00	113.70	8.90	5.30	17.40				
Ужин 2																									
РЯЖЕНКА	200	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00	435		2008	
Итого за прием пищи:	200	5.8	8.0	8.4	108.0	0.60	44.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.70	0.00	0.20	0.00	248.00	184.00	28.00	0.20	0.80	18.00				
Всего за день:		127.8	131.4	530.2	3723.4	68.30	1826.40	15.60	1.80	1.40	1.30	3.30	1.60	14.40	167.50	1104.20	1590.70	417.50	26.90	12.30	108.00				

Утверждаю
Директор «Центр содействия семейному
воспитанию № 15»

Гимомеева О.К.

Рационы приема пищи:

	<i>3-7 ЛЕТ</i>	<i>7-11 ЛЕТ</i>	<i>12 ЛЕТ И СТАРШЕ</i>
Завтрак:	9:00-9:30	7:50- 8:30	7:40- 8:20
II Завтрак:	11:00-11:20		
Обед:	13:00-13:50	13:30-14:10	14:00-14:30
Полдник:	15:50-16:20	16:30-16:45	16:30-16:45
Ужин:	18:45-19:15	19:15-19:50	19:15-19:50
II Ужин:	20:15-20:30	20:30- 21:00	20:30- 21:00