



ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3 ЛЕТ ДО 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.

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

3 -7лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 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	50	50	50	50	700	50		100	3,4	0,4	21,2	102,0	
Хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1260	90		100	6,8	2,6	46,1	234,9	
Мука пшеничная	25		35	5	55	5	30	10	20	10	60	55	5	30	30	350	25		100	2,6	0,3	15,9	75,1	
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	31	30	41	30	85	76	21	60	30	30	33	85	66	15	633	45		100	4,8	1,0	27,1	133,0	
Картофель	240	292	250	190	260	210	210	290	140	400	120	260	220	210	310	3362	240		100	4,6	1,0	35,6	166,4	
Овощи и зелень	300	310	349	226	265	218	270	405	320	277	348	285	218	310	395	4196	300		100	5,4	0,3	18,9	101,4	
Фрукты и ягоды свежие	260	260	260	260	261	260	260	260	260	260	260	261	260	260	260	3642	260		100	2,2	1,2	35,8	161,1	
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200		100	1,0	0,2	20,2	92,0	
Сухофрукты	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	30	15		15	15	210	15		100	0,7		7,3	32,3	
Сахар	55	55	55	50	60	50	55	55	55	48	55	60	60	55	60	773	55		100			50,5	198,5	
Кондитерские изделия	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	350	25		100	1,0	2,3	18,6	96,4	
Кофе	2	4		4		4		4			4		4		4	28	2		100	0,2		1,0	4,6	
Какао	0,5		1		1		1		1	1		1		1		7	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	0,5	0,5	0,5	0,5	7	0,5		100	0,1		0,2	1,1	
Мясо бескостное (говядина, свинина), убойные продукты (печень, язык, сердце)	100	100	100	100	96	114	100	100	100	100	81	95	114	100	100	1400	100		100	17,6	14,2		190,3	
Мясо птицы (бедро кури, филе индейки)	30	30	30	30		45	30	30	30	30	60		45	30	30	420	30		100	5,5	4,8	0,1	58,4	
Рыба-филе, в т.ч. сельдь слабой соли	42	30	85	75			84	84		35	30			84	84	591	42		101	6,6	0,6		30,3	
Колбасные изделия	10			20	40				40			40				140	10		100	1,2	2,4		25,1	
Молоко, кисломолочные продукты	550	460	630	500	570	410	710	450	475	720	660	560	410	710	430	7695	550		100	15,7	14,2	26,3	341,4	
Творог	50	45	45	45	20	100	45	45	145	100		20		45	45	700	50		100	6,7	3,4	1,5	61,3	
Сметана	10	10	10	10		20	10	10	10	10	10		20	10	10	140	10		100	0,3	1,4	0,3	18,5	
Сыр	10				20	20	20	7		7		20	20	20	7	141	10		101	2,6	2,7		34,7	
Масло сливочное	35	35	35	35	34	35	35	35	35	40	35	35	35	35	35	494	35		101		28,1	0,1	247,2	
Масло растительное	10	8	12	10	11	9	10	14	9	12	9	7	9	10	11	141	10		101		9,5		81,8	
Яйцо	34,8	17,4	26,1	67,1	26,1	4,4	39,3	43,5	52,2	56,6	43,5	26,1	4,4	39,3	43,5	489,5	35	0,2	100	4,2	3,8	0,3	49,4	
Дрожжи хлебопекарные	0,4				1,9						1,9	1,9				5,7	0,4		102				0,3	
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	5		100					
Специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1		100					
																					93,3	94,5	327,1	2 538,8

Утверждаю

Директор
Тимофеева



МЕНЮ

3 -7лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ 170/5	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ 170	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 170	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 170/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ 170/5	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ 170	КАША РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ 170
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	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
БУЛКА С МАСЛОМ 40/7	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2 20	КОЛБАСА КУСОЧКОМ 20	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2 17	СЫР 20	БУЛКА С МАСЛОМ 45/7	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 34
ЯБЛОКО 87	БУЛКА С МАСЛОМ 45	БУЛКА С МАСЛОМ 45/5	БУЛКА С МАСЛОМ 50/7	БУЛКА С МАСЛОМ 45/8	СЫР 20	БУЛКА С МАСЛОМ 45/7
	ГРУША 130	БАНАН 66	КИВИ 87	ГРУША 87	БАНАН 130	ЯБЛОКО 87
II Завтрак						
ЯБЛОКО 87	МОЛОКО 200	БАНАН 200	КИВИ 87	ГРУШИ 87	МОЛОКО 200	ЯБЛОКО 86
ЗЕФИР 25	ПЕЧЕНЬЕ 25	МАРМЕЛАД 25	ВАФЛИ 25	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100		
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСОЧКОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И КУРАГОЙ 70	САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 80	САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ 65	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК 50	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 70
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	БУЛЬОН ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ВЕРМИШЕЛЮ 200	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЕМ БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200
СЕЛЬДЬ 30	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 85	РЫБНЫЙ ПУДИНГ 160	СОСИСКА 40	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 90	МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 95	КАРТОФЕЛЬ ПОДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 250
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 160	ОВОЩНОЕ РАГУ 160	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50/5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 170	ГРЕЧА С МАСЛОМ 120	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	НАПИТОК ИЗ КИВИ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	
					ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	

Полдник						
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, СГУЩЕННОЕ МОЛОКО 100	СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ 100	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 90	ПЕЧЕНЬЕ 25	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ 100	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
ЯБЛОКО 86	ГРУША 130	БАНАН 67	КИВИ 87	ГРУША 86	БАНАН 130	ЯБЛОКО 87
Ужин						
КУКУРУЗА БАНОЧНАЯ 60	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 80	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ПОМИДОР КУСОЧКОМ 70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСОЧКОМ 50	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 75
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 95	РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ 120/3	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ЯЙЦОМ 250	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ КУСОЧКОМ 100	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 70	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 90	РЫБА ЖАРЕНАЯ КУСОЧКОМ 80
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 160	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 170	ЧАЙ С САХАРОМ 200	РАГУ ОВОЩНОЕ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 160	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 160
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУЛКА С МАСЛОМ 45/5	СЫР 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 200
БУЛКА С МАСЛОМ 40/8	БУЛКА С МАСЛОМ 45/4		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУЛКА С МАСЛОМ 40/9	БУЛКА С МАСЛОМ 35/5	БУЛКА С МАСЛОМ 45/8
			БУЛКА С МАСЛОМ 45/4			
Ужин 2						
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	БИОЙОГУРТ 200	МОЛОКО 200	БИОЙОГУРТ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО 200
					ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25



МЕНЮ

3 -7 лет

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 170	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 170/5	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ 170	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 170	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ 170	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ 170	КАША РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ 170
КАКАО НА МОЛОКЕ 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
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2 20	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 34	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2 20	СЫР 20	БУЛКА С МАСЛОМ 45	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 34
БУЛКА С МАСЛОМ 45/7	БУЛКА С МАСЛОМ 35/8	БУЛКА С МАСЛОМ 45/7	БУЛКА С МАСЛОМ 50/7	БУЛКА С МАСЛОМ 45/8	СЫР 20	БУЛКА С МАСЛОМ 50/7
КИВИ 130	БАНАН 110	ГРУША 120	КИВИ 87	ЯБЛОКО 67	БАНАН 130	ГРУША 87
II Завтрак						
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	МОЛОКО 200	КЕФИР 200	КИВИ 87	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОКА 180	МОЛОКО 200	ЯБЛОКО 86
	ПЕЧЕНЬЕ 25	ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25	ЯБЛОКО 67		
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ, ИЗЮМОМ И СЫРОМ 75	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 70	САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 80/4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК 50	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 70
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	ЩИ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	УХА ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ С ЛИМОНОМ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЕМ БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200
СОСИСКА 39	СЕЛЬДЬ 35	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ 90	СОСИСКА 40	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 90	МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 95	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 250
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 160	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 160	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 160	ГРЕЧА С МАСЛОМ 130	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	НАПИТОК ИЗ КИВИ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК 180	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 130/5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	
					ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	

Полдник						
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	БУЛОЧКА С ДЖЕМОМ И ИЗЮМОМ 100	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 90	ПЕЧЕНЬЕ 25	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ 100	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
КИВИ 130	БУЛКА С МАСЛОМ 20/5	ГРУША 130	КИВИ 87	ЯБЛОКО 66	БАНАН 130	ГРУША 87
	БАНАН 110					
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 70	ВИНЕГРЕТ 75	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ 240	ПОМИДОР КУСОЧКОМ 80	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСОЧКОМ 50	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 75
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 90	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 80	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ 100	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 70	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 90	РЫБА ЖАРЕНАЯ КУСОЧКОМ 90
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 140	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	РАГУ ОВОЩНОЕ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 160	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 190
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛКА С МАСЛОМ 45/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25		СЫР 20	БУЛКА С МАСЛОМ 40/9	БУЛКА С МАСЛОМ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 200
БУЛКА С МАСЛОМ 40/4	БУЛКА С МАСЛОМ 30/7		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУЛКА С МАСЛОМ 45/8
			БУЛКА С МАСЛОМ 50/4			
Ужин 2						
РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200
ВАФЛИ 25	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100				ПЕЧЕНЬЕ 25	ВАФЛИ 25

1 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	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	170/5	5.5	6.8	25.5	179.3	0.60	43.00	0.70	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	5.80	123.90	109.20	18.00	0.40	0.50	9.90	№515/3	2004год	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.2	2.4	20.0	111.7	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	111.60	93.70	18.00	0.40	0.40	9.00	692	2004	
БУЛКА 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	Петербург а. 2004г.	
ЯБЛОКО	87	0.3	0.3	8.5	40.9	8.70	4.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.90	9.60	7.00	1.90	0.10	1.70	К/К		
Итого за прием пищи:	489	12.0	16.5	74.7	489.1	9.80	105.30	1.40	0.20	0.00	0.40	0.00	0.10	1.30	7.50	257.80	239.80	48.20	3.10	1.20	20.60			
II Завтрак																								
ЯБЛОКО	97	0.3	0.3	7.7	36.8	3.50	3.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	12.50	8.60	6.30	1.70	0.10	1.70	К/К		
ЗЕФИР	25	0.2	0.0	20.0	81.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	3.00	1.50	0.40	0.00	0.00	К/К		
Итого за прием пищи:	112	0.5	0.3	27.7	118.3	3.50	3.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	18.80	11.60	7.80	2.10	0.10	1.70			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	1.4	2.0	7.4	51.4	3.20	1.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	9.60	32.80	34.20	15.90	1.10	0.30	5.10	№ 51.	2004.	
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	8.1	8.7	12.0	157.6	13.40	241.50	1.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.80	18.00	76.60	68.80	29.50	1.30	0.50	4.50	№ 135	2004.	
СЕЛЬДЬ	30	5.1	2.6	0.0	43.5	0.00	6.00	0.20	0.00	0.00	0.00	1.80	0.10	0.50	3.00	24.00	81.00	12.00	0.30	0.00	0.00	№69	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	4.0	5.1	27.6	156.1	14.50	31.40	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.90	14.40	38.30	111.10	39.80	1.60	0.70	10.80	№181	2002	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	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	№ 704	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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:	675	21.1	18.6	78.3	556.8	31.30	350.00	3.20	0.10	0.30	0.10	1.80	0.70	3.90	50.50	198.10	336.60	116.20	5.80	1.80	21.80			
Полдник																								
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	100	11.7	13.4	25.5	288.9	0.20	74.60	1.40	0.30	0.00	0.20	0.20	0.00	0.40	2.00	166.10	176.80	21.80	0.60	0.60	4.70	№ 385	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	705	2004	
ЯБЛОКО	86	0.3	0.3	8.4	40.4	8.60	4.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.80	9.50	6.90	1.90	0.10	1.70			
Итого за прием пищи:	386	13.0	13.9	54.1	392.3	12.80	78.90	1.90	0.30	0.00	0.20	0.20	0.20	0.90	3.90	193.90	200.30	36.70	5.30	0.80	8.40			
Ужин																								
КУКУРУЗА БАНОЧНАЯ	60	1.8	0.1	3.5	21.6	2.40	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	7.20	10.80	35.50	11.30	0.40	0.40	0.00	№ 216	2004	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	95	20.1	18.1	7.2	280.6	0.70	18.10	1.60	0.20	0.10	0.20	2.60	0.40	4.00	10.10	26.90	201.60	25.00	2.90	3.50	9.30	461	2004	
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	160	3.1	4.8	15.8	115.3	12.10	829.50	0.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.30	1.30	13.10	64.40	88.80	38.40	1.40	0.70	8.70	181	2002	
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	0.00	2.80	3.70	2.00	0.40	0.00	685	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	№ 6	2004	
БУЛКА С МАСЛОМ	40/8	3.0	7.8	20.7	184.6	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	2004	
Итого за прием пищи:	588	29.8	31.0	71.7	668.1	15.20	894.80	3.60	0.40	0.30	0.20	2.60	0.70	6.20	37.90	117.80	374.90	86.70	6.50	5.10	19.40			
Ужин 2																								
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	80.0	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.	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	80.0	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:		82.2	85.3	314.5	2 304.8	72.60	1 433.50	10.60	1.00	0.60	0.90	4.60	1.80	12.50	101.50	786.40	1 163.20	295.80	22.80	9.00	71.90			

2 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	170	5.4	7.6	20.7	168.6	0.60	43.00	0.70	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	4.60	128.80	149.00	37.10	0.80	1.00	11.10	320	2004	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.0	2.6	18.2	105.1	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	109.50	86.90	16.50	0.30	0.50	9.00	69	2004	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2	20	2.1	1.9	0.1	24.6	0.00	36.20	0.30	0.40	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	1.20	8.60	30.10	1.90	0.40	0.20	3.50	337	2004	
БУЛКА С МАСЛОМ	45	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	2011	
ГРУША	130	0.5	0.4	13.4	61.1	6.50	2.60	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.60	24.70	20.80	15.60	2.60	0.20	1.30	К/К		
Итого за прием пищи:	565	14.4	17.9	75.5	514.7	7.60	128.90	1.60	0.60	0.10	0.50	0.10	0.00	0.90	8.90	280.80	317.10	77.00	4.60	2.10	24.90			
II Завтрак																								
МОЛОКО	200	5.5	4.7	8.7	97.2	1.00	35.20	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.20	0.00	216.00	162.00	25.20	0.20	0.80	18.00	К/К		
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.4	3.8	19.0	109.3	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		
Итого за прием пищи:	225	6.9	8.5	27.7	206.5	1.00	35.20	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.20	0.00	216.00	162.00	25.20	0.20	0.80	18.00	К/К	К/К	
Обед																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСОЧКОМ	50	0.4	0.1	0.8	5.9	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	10.40	10.80	6.30	0.30	0.00	0.00	18	2004	
БУЛЬОН ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	8.2	7.1	10.9	126.8	6.90	478.20	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	12.70	64.50	43.70	21.80	1.00	0.30	1.90	143	2004	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	85	19.1	20.8	6.1	279.1	0.60	186.20	1.60	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	4.10	11.20	32.50	191.90	26.80	2.80	3.20	8.90	437	2004	
ОВОЩНОЕ РАГУ	160	4.3	5.4	20.4	152.4	22.40	506.70	1.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.30	1.30	46.40	27.30	75.30	32.00	1.40	0.60	5.80	224	2004	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	20.7	85.2	9.20	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	638	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	720	34.5	34.6	69.5	700.4	31.10	1 241.10	5.40	0.10	0.20	0.30	2.60	0.70	6.50	77.90	161.10	363.20	105.90	7.00	4.40	18.00			
Полдник																								
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ	100	11.0	10.9	38.6	285.5	4.90	93.40	1.10	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	6.00	80.40	124.80	17.00	0.80	0.40	2.00	358	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	706	2004	
ГРУША	130	0.5	0.4	13.4	61.1	6.50	2.60	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.60	24.70	20.80	15.60	2.60	0.20	1.30			
Итого за прием пищи:	430	12.5	11.5	72.2	438.6	15.40	66.00	1.60	0.30	0.00	0.10	0.00	0.10	0.70	8.80	119.10	159.60	40.60	6.20	0.70	5.30			
Ужин																								
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	2.5	0.2	5.2	32.0	6.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	9.60	16.00	49.60	16.80	0.60	0.50	0.00	810	2009	
РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ	120/3	14.1	5.8	6.4	128.3	2.10	513.00	2.50	0.00	0.10	0.10	1.40	0.10	2.00	15.50	36.50	185.80	36.90	1.00	1.10	117.10	374	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	170	3.8	5.1	26.1	161.2	13.70	31.20	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.60	37.40	105.60	37.70	1.50	0.70	10.30	335	2006	
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	685	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	685	2004	
БУЛКА 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	2004	
Итого за прием пищи:	647	25.6	15.9	85.3	575.3	23.80	567.80	4.60	0.20	0.40	0.20	1.40	0.70	5.00	46.20	106.10	396.80	104.10	5.00	2.90	128.80			
Ужин 2																								
ПРЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	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	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.4	108.0	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:		99.7	93.4	338.6	2 543.5	78.90	2 039.00	13.10	1.20	0.80	1.40	4.10	1.50	13.30	141.70	883.10	1 398.70	352.80	23.00	10.90	195.00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-мы, 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 ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	170	5.4	7.2	19.7	160.1	0.60	43.00	1.40	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.70	6.30	123.00	143.10	49.50	1.40	0.80	10.60	302	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.0	111.7	0.50	17.50	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	111.60	93.70	16.00	0.40	0.40	9.00	958	2009
КОЛБАСА КУСОЧКОМ	20	20.0	30.0	0.0	350.0	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
БУЛКА 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	2011
БАНАН	66	1.0	0.3	13.9	63.4	6.60	13.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	5.30	18.50	27.70	0.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	506	33.0	45.3	76.7	640.5	7.70	103.30	1.50	0.20	0.10	0.40	0.00	0.10	1.80	6.30	249.10	285.60	101.10	2.70	1.40	19.60		
II Завтрак																							
БАНАН	200	1.2	0.4	16.7	75.2	3.50	13.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	6.30	22.00	32.90	0.50	0.00	0.00	К/К	К/К
МАРМЕЛАД	25	0.4	2.2	14.7	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.00	9.50	8.80	0.60	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	225	1.6	2.6	31.4	153.8	3.50	13.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	9.30	31.50	41.70	1.10	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И КУРАГОЙ	70	2.3	2.0	14.6	83.8	3.40	71.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	9.60	55.60	54.70	30.30	1.60	0.30	5.10	88	2009
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	7.8	8.7	12.4	158.0	8.80	400.70	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	13.20	74.10	71.50	28.80	1.20	0.30	3.70	130	2004
РЫБНЫЙ ПУДИНГ	160	13.7	7.8	9.0	149.9	0.70	53.10	1.80	0.30	0.10	0.10	1.30	0.10	1.80	12.00	36.80	187.50	28.60	0.90	1.10	104.70	40	2004
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	585	2004
НАПИТОК ИЗ КИВИ	180	0.5	0.2	14.5	57.9	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	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.60	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	6	2004
Итого за прием пищи:	690	27.9	24.1	65.6	573.6	13.20	557.30	4.60	0.40	0.10	0.20	1.30	0.20	3.30	43.70	229.70	380.80	99.50	4.90	2.20	119.50		
Полдник																							
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	11.5	13.4	25.7	260.2	0.20	74.60	1.20	0.30	0.00	0.20	0.20	0.00	0.40	1.70	165.50	180.30	23.50	0.60	0.70	4.80	362	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
БАНАН	67	1.0	0.3	14.1	64.3	6.70	13.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	5.40	18.90	28.10	0.40	0.00	0.00	К/К	
Итого за прием пищи:	367	13.5	13.9	60.0	416.5	10.90	88.00	1.20	0.30	0.00	0.20	0.20	0.10	1.00	1.90	184.90	213.10	59.60	3.80	0.80	6.80		
Ужин																							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.9	0.1	3.9	24.0	6.00	0.00	0.70	6.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.40	7.20	12.00	37.20	12.60	0.40	0.40	0.00	810	2009
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ЯЙЦОМ	250	27.2	27.1	25.7	438.3	13.30	130.70	2.70	1.20	0.30	0.50	2.80	1.00	5.80	25.50	71.20	356.00	61.90	5.00	4.50	26.90	235	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	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	685	2004
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	6	2004
БУЛКА 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	2011
Итого за прием пищи:	585	34.3	32.8	77.2	723.6	19.30	160.20	4.10	1.30	0.40	0.50	2.80	1.00	6.60	40.20	99.50	451.00	87.20	7.30	5.40	28.30		
Ужин 2																							
БИОЙОГУРТ	200	6.2	5.6	25.8	176.0	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	965	2009
Итого за прием пищи:	200	6.2	5.6	25.8	176.0	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:		116.5	124.3	336.6	2 686.0	54.60	922.70	11.40	2.20	0.60	1.30	4.30	1.40	13.20	92.10	769.50	1 362.00	389.10	19.80	9.80	174.20		

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																									
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	170/5	4.3	6.7	22.8	164.9	0.60	43.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	3.80	120.80	116.90	22.90	0.30	0.70	10.20	302	2004		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.0	2.6	18.2	105.1	0.50	17.60	0.50	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	109.50	86.90	16.50	0.30	0.50	9.00	433	2008		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2	17	2.1	1.9	0.1	24.6	0.00	36.20	0.30	0.40	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	1.20	8.60	30.10	1.90	0.40	0.20	3.50	337	2004		
БУЛКА С МАСЛОМ	50/7	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	30.80	5.90	0.50	0.20	0.00	1	2011		
КИВИ	87	1.0	0.5	12.8	53.1	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	К/К			
Итого за прием пищи:	536	13.8	18.8	77.1	518.0	1.10	138.10	0.70	0.60	0.00	0.50	0.10	0.00	0.80	5.50	248.30	264.50	47.20	1.50	1.60	22.70				
II Завтрак																									
КИВИ	87	1.0	0.5	11.6	47.8	0.00	0.00	0.00	0.00	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			
БАФЛИ	25	0.7	0.8	17.6	79.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.60	8.10	2.30	0.40	0.00	0.00	К/К			
Итого за прием пищи:	112	1.7	1.3	29.2	127.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.60	8.10	2.30	0.40	0.00	0.00				
Обед																									
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	80	0.8	3.9	3.0	49.7	6.00	45.80	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	6.90	16.10	29.80	13.50	0.90	0.30	2.30	23	2008		
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	250	3.7	6.6	16.1	135.2	0.60	43.00	0.10	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	1.90	138.70	108.90	19.40	0.30	0.50	10.00	161	2004		
СОСИСКА	40	4.2	9.0	0.2	94.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	12.60	57.20	7.20	0.60	0.00	0.00	413	2004		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	170	4.1	4.6	26.5	159.3	13.90	28.30	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.60	48.20	113.70	39.00	1.50	0.70	11.20	335	2008		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	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	867	2009		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.7	0.2	10.6	51.1	0.00	0.00	0.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	6	2004		
Итого за прием пищи:	760	15.3	24.3	77.1	574.4	20.60	187.10	2.90	0.20	0.30	0.40	0.00	0.50	3.70	29.90	240.00	349.10	98.10	4.80	1.80	24.90				
Полдник																									
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	10.8	8.8	41.0	280.2	0.10	49.30	1.10	0.30	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	26.00	65.40	120.90	16.30	0.90	0.70	4.40	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	2208		
КИВИ	87	1.0	0.5	12.8	53.1	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	К/К			
Итого за прием пищи:	377	12.8	9.5	74.0	425.3	4.10	49.30	1.10	0.30	0.10	0.10	0.00	0.10	1.10	26.20	79.40	134.90	24.30	3.70	0.80	6.40				
Ужин																									
ПОМИДОР КУСОЧКОМ	70	0.7	0.1	2.1	13.0	5.00	63.80	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	6.80	7.60	14.00	10.80	0.50	0.10	1.20	К/К			
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ КУСОЧКОМ	100	17.2	17.2	1.3	218.2	1.10	12.00	1.90	0.00	0.10	0.10	2.50	0.40	3.70	9.80	10.00	167.40	21.80	2.50	3.20	7.60	441	2004		
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4.6	6.3	20.6	151.5	22.80	679.00	1.40	0.10	0.10	0.10	0.30	0.50	1.60	40.00	41.70	80.70	38.00	1.60	0.60	7.50	349	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	865	2004		
СЫР	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	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	6	2004		
БУЛКА 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				
Итого за прием пищи:	644	32.3	33.7	71.6	706.5	29.70	778.40	4.20	0.20	0.20	0.20	2.50	1.00	6.10	63.90	128.30	347.70	85.50	6.80	4.40	17.70				
Ужин 2																									
МОЛОКО	200	6.0	6.4	9.4	240.0	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	400	2011		
Итого за прием пищи:	200	6.0	6.4	9.4	240.0	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:		81.9	94.0	338.4	2 591.7	55.50	1 153.50	8.90	1.30	0.60	1.20	2.60	1.60	11.80	125.50	699.60	1 104.30	257.40	17.00	8.60	71.70				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-вы, 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	170/5	5.2	6.8	21.6	163.8	0.80	43.00	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	126.50	136.50	24.60	0.90	0.40	9.90	302	2004	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.0	111.7	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	111.80	93.70	18.00	0.40	0.40	9.00	958	2009	
СЫР	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	
БУЛКА 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	2011	
ГРУША	87	0.3	0.3	9.0	40.9	4.40	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	16.50	13.90	10.40	1.70	0.20	0.80	К/К		
Итого за прием пищи:	535	17.3	22.7	73.8	564.1	5.50	109.50	0.60	0.20	0.10	0.40	0.00	0.00	1.10	1.70	317.00	304.90	61.10	3.60	1.20	19.80			
II Завтрак																								
ГРУШИ	87	0.3	0.3	8.2	36.9	1.80	1.40	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	14.90	12.50	9.40	1.50	0.20	0.90	К/К		
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	К/К		
Итого за прием пищи:	187	8.4	4.5	11.4	116.9	1.80	1.40	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	14.90	12.50	9.40	1.50	0.20	0.90			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	65	0.7	2.9	2.1	36.7	5.20	48.50	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	5.80	16.60	23.40	11.20	0.80	0.20	1.80	23	2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЕМ БУЛЬОНЕ	200	10.5	6.0	18.7	165.7	9.20	389.00	2.90	0.00	0.20	0.00	0.60	0.20	1.90	18.00	79.50	133.70	46.50	2.90	1.70	6.00	139	2004	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	17.3	16.0	4.4	220.6	0.50	9.00	1.40	0.10	0.10	0.10	2.30	0.30	3.50	9.70	20.80	171.80	21.40	2.60	3.00	7.70	452	2004	
ГРЕЧА С МАСЛОМ	120	5.4	5.3	23.4	159.0	0.00	24.10	3.10	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.50	14.40	8.60	121.60	81.00	2.90	0.90	1.50	297	2004	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	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	0.60	0.00	0.00	867	2009	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	680	36.4	30.4	79.9	718.2	15.10	540.60	9.50	0.20	0.50	0.20	2.90	0.70	7.80	54.40	151.90	492.00	179.10	10.70	6.10	18.40			
Полдник																								
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.4	3.8	19.0	109.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	
ГРУША	86	0.3	0.3	8.9	40.4	4.30	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	16.30	13.80	10.30	1.70	0.20	0.80	К/К		
Итого за прием пищи:	311	2.7	4.3	48.1	241.7	8.30	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.90	30.30	27.80	18.30	4.50	0.30	2.90			
Ужин																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСОЧКОМ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.50	12.00	7.00	0.30	0.00	0.00	К/К		
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	70	10.6	13.6	6.7	177.3	1.70	370.20	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	5.40	29.60	33.40	12.50	0.50	0.40	3.70	437	2004	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.2	4.6	25.2	151.5	13.60	27.70	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.60	15.80	89.60	35.20	1.50	0.50	8.50	323	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	885	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
БУЛКА 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	2011	
Итого за прием пищи:	544	19.0	27.1	78.0	613.4	17.80	451.00	2.20	0.20	0.20	0.10	0.00	0.50	2.90	25.50	72.70	168.20	66.70	4.10	1.50	13.60			
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	401	2011	
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:		90.0	94.6	317.0	2 432.3	48.60	1 104.20	12.90	0.60	0.80	0.70	2.90	1.30	12.20	86.20	588.80	1 025.40	334.60	24.40	9.30	55.80			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ	170	5.4	7.6	20.7	168.6	0.60	43.00	0.70	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	4.60	128.80	149.00	37.10	0.80	1.00	11.10	190	2008	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.0	2.6	18.2	105.1	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	109.50	86.90	16.50	0.30	0.50	9.00	959	2009	
БУЛКА 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	2011	
СЫР	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	130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.00	26.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	10.40	36.40	54.60	0.80	0.00	0.00	К/К		
Итого за прием пищи:	572	19.0	23.3	89.4	638.8	14.10	127.90	0.90	0.20	0.20	0.50	0.00	0.00	1.60	5.10	310.90	332.90	116.30	2.50	1.70	20.10			
II Завтрак																								
МОЛОКО	200	5.7	6.0	8.6	216.0	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	400	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.7	6.0	8.6	216.0	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																								
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	50	1.6	0.1	3.3	20.0	5.00	0.00	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.40	6.00	10.00	31.00	10.50	0.40	0.30	0.00	10	2011	
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8.7	10.5	15.5	190.6	18.50	414.50	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.10	22.00	97.40	83.80	40.60	2.00	0.70	8.00	110	2004	
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	95	21.2	19.7	3.8	263.8	0.40	47.40	1.80	0.50	0.10	0.30	2.70	0.40	3.80	10.80	33.50	223.40	25.30	3.10	3.50	12.80	460	2004	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	3.3	4.4	33.7	183.6	0.00	23.60	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	9.50	4.10	68.40	22.50	0.50	0.70	0.70	297	2004	
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50	1.9	3.7	5.4	59.5	0.30	23.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.40	55.20	44.90	7.00	0.20	0.20	4.60	794	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	867	2006	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	770	39.2	39.6	93.0	853.7	24.40	578.50	5.40	0.60	0.20	0.40	2.70	0.70	6.70	57.20	226.60	493.00	124.90	7.70	5.70	27.50			
Полдник																								
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	100	9.8	10.0	25.6	221.9	4.90	65.20	0.90	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	2.00	89.00	122.00	16.40	0.70	0.30	2.60	366	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	3.00	2.80	0.10	2.00	442	2008	
БАНАН	130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.00	26.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	10.40	36.40	54.60	0.80	0.00	0.00	К/К		
Итого за прием пищи:	430	12.8	10.9	73.1	438.7	21.90	91.20	0.90	0.30	0.10	0.20	0.00	0.10	1.30	2.20	113.40	172.40	79.00	4.30	0.40	4.60			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	1.3	2.0	7.2	52.4	8.80	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.90	33.10	24.70	11.40	0.50	0.40	2.40	40	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	90	16.8	2.7	19.1	163.3	0.70	24.80	1.40	0.20	0.10	0.10	1.30	0.10	1.70	17.80	31.00	201.40	29.10	1.10	1.30	115.80	388	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	4.1	5.4	26.5	166.1	13.80	33.00	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.60	48.20	113.90	39.00	1.50	0.70	11.20	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	685	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
БУЛКА С МАСЛОМ	35/5	2.6	4.9	18.0	125.4	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	2001	
Итого за прием пищи:	585	26.6	15.2	95.3	613.2	23.30	81.40	3.20	0.40	0.30	0.20	1.30	0.60	4.20	39.80	126.80	389.20	90.90	4.90	2.90	130.80			
Ужин 2																								
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	80.0	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	401	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.4	3.8	19.0	109.3	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		
Итого за прием пищи:	225	7.2	8.8	27.0	189.3	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:		110.5	102.8	366.4	2 949.7	83.70	879.00	10.40	1.50	0.80	1.30	4.00	1.40	13.80	104.30	777.50	1 387.50	411.10	19.40	10.70	183.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-м, г		С, мг	А, мкг рети. 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 РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ	170	4.3	6.7	19.2	150.6	0.60	43.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.40	3.90	121.30	113.80	22.10	0.30	0.60	10.20	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.0	111.7	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	111.60	93.70	18.00	0.40	0.40	9.00	958	2009	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	34	4.2	3.6	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	213	2011	
БУЛКА 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	2011	
ЯБЛОКО	87	0.3	0.3	8.5	40.9	8.70	4.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.90	9.60	7.00	1.90	0.10	1.70	К/К		
Итого за прием пищи:	543	15.4	20.3	71.1	522.6	9.60	176.70	1.60	1.00	0.00	0.60	0.20	0.10	1.50	8.00	273.40	307.80	56.80	3.90	1.70	27.90			
II Завтрак																								
ЯБЛОКО	86	0.3	0.3	7.6	36.4	3.40	3.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	12.40	8.60	6.20	1.70	0.10	1.70	К/К		
Итого за прием пищи:	86	0.3	0.3	7.6	36.4	3.40	3.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	12.40	8.60	6.20	1.70	0.10	1.70			
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1.3	3.9	6.9	69.6	8.60	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.50	31.70	22.20	10.70	0.50	0.30	2.30	40	2008	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	8.8	9.7	17.8	192.2	13.80	426.10	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.00	24.40	94.30	91.10	45.00	2.20	0.70	10.00	187	2009
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	21.1	20.5	26.5	362.7	14.20	187.70	1.40	0.10	0.30	0.30	2.60	0.90	5.70	23.80	31.30	269.00	59.70	4.10	3.90	16.50	436	2004	
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	15.70	14.20	0.50	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	0.40	0.00	21.90	15.70	14.20	0.50	0.00	0.00	402	2008	
Итого за прием пищи:	745	33.7	34.3	82.5	757.9	36.80	683.80	5.40	0.10	0.30	0.30	2.60	1.10	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	8	2004		
Полдник																								
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	11.5	14.3	21.1	250.3	0.20	74.60	1.70	0.30	0.00	0.20	0.20	0.00	0.40	1.70	165.40	180.40	23.50	0.60	0.70	4.80	362	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	6.00	2.80	0.10	2.00	442	2011	
ЯБЛОКО	87	0.3	0.3	8.5	40.9	8.70	4.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.70	13.90	9.60	7.00	1.90	0.10	1.70	К/К		
Итого за прием пищи:	387	12.8	14.8	49.8	383.2	12.90	79.00	2.20	0.30	0.00	0.20	0.20	0.20	0.90	3.60	193.30	204.00	38.50	5.30	0.90	8.50			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	75	3.2	3.8	8.5	79.0	3.80	1.30	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	11.30	54.20	50.20	19.20	1.20	0.40	5.90	88	2009	
РЫБА ЖАРЕНАЯ КУСОЧКОМ	80	14.7	1.4	6.4	93.4	0.30	6.70	0.40	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	2.10	2.70	18.70	143.80	27.90	0.60	0.50	126.20	378	2004	
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	160	3.8	5.1	17.8	128.9	16.40	672.00	0.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.40	15.00	80.10	100.80	41.30	1.60	0.80	10.20	339	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	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	685	2004	
БУЛКА 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	2011	
Итого за прием пищи:	593	26.9	18.4	80.4	585.0	20.50	727.20	2.60	0.20	0.20	0.20	0.00	0.50	4.40	36.50	167.70	361.10	101.10	5.30	2.20	143.70			
Ужин 2																								
МОЛОКО	200	6.0	6.4	9.4	240.0	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	400	2011	
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		
Итого за прием пищи:	225	6.7	7.2	28.7	328.5	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			
Всего за день:		95.8	95.3	320.1	2 613.6	83.40	1 672.90	12.30	1.80	0.60	1.30	3.00	2.00	14.60	106.00	834.50	1 364.30	339.50	24.90	10.10	212.00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, 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	170	5.2	7.0	22.2	168.6	0.60	43.00	0.60	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.30	8.00	124.30	131.90	28.80	0.60	0.70	10.80	190	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.0	2.6	18.2	105.1	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	109.50	88.90	16.50	0.30	0.50	9.00	959	2009
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	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	213	2011
БУЛКА 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	2011
КИВИ	130	1.5	0.7	19.1	79.3	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	
Итого за прием пищи:	592	17.3	21.2	62.9	572.4	1.10	174.30	1.50	1.00	0.10	0.60	0.20	0.10	0.90	10.90	250.40	309.50	55.00	2.20	1.80	26.80		
II Завтрак																							
ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	8.1	4.2	3.2	80.1	0.00	3.00	0.00	0.00	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:	100	8.1	4.2	3.2	80.1	0.00	3.00	0.00	0.00	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	
Обед																							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.9	0.1	3.9	24.0	6.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.40	7.20	12.00	37.20	12.60	0.40	0.40	0.00	810	2004
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8.2	10.5	14.1	182.9	13.90	219.40	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.00	16.20	77.70	71.80	32.00	1.70	0.50	7.20	75	2008
СОСИСКА	39	4.2	8.9	0.2	93.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	12.50	57.00	7.20	0.80	0.00	0.00	9	2011
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	180	3.8	5.1	19.9	137.8	14.40	672.00	0.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.50	14.60	73.30	105.60	42.50	1.60	0.80	10.60	338	2008
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	402	2009
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004
Итого за прием пищи:	704	20.6	24.8	69.4	574.4	34.50	961.40	3.70	0.10	0.30	0.20	0.00	0.50	4.20	45.60	201.90	313.10	113.30	5.80	2.00	19.20		
Полдник																							
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	12.9	13.3	33.9	297.4	0.20	72.80	1.20	0.30	0.00	0.20	0.20	0.00	0.50	0.00	157.40	179.60	22.40	0.70	0.70	4.10	219	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	82.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.10	2.00	442	2008	
КИВИ	130	1.5	0.7	19.1	79.3	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	
Итого за прием пищи:	430	15.4	14.2	73.2	458.7	4.20	72.80	1.20	0.30	0.00	0.20	0.20	0.10	0.70	6.20	171.40	193.60	30.40	3.50	0.80	6.10		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	0.6	2.1	2.6	33.6	13.10	73.10	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	6.90	18.90	26.80	13.90	0.80	0.20	2.00	17	2004
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	19.5	9.3	4.7	194.1	13.80	6736.80	2.00	0.30	0.20	2.00	60.00	0.60	7.20	241.50	54.40	334.90	23.40	6.70	5.30	11.50	495	2004
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	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	0.60	332	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	665	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004
БУЛКА 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	2011
Итого за прием пищи:	569	29.3	20.5	78.1	623.8	26.90	6657.10	4.70	0.50	0.30	2.00	60.00	0.70	8.50	263.90	95.80	446.20	55.10	10.10	6.30	15.50		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	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	401	2011
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	85.5	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	
Итого за прием пищи:	225	6.5	5.8	27.7	196.5	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		
Всего за день:		97.2	90.7	334.5	2515.9	66.70	8066.40	11.10	1.90	0.70	3.00	60.40	1.40	14.40	326.50	733.50	1271.40	256.30	22.00	10.90	67.60		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, 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 МАЛННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	170/5	5.5	6.8	25.5	179.3	0.60	43.00	0.70	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	5.80	123.90	109.20	18.00	0.40	0.50	9.90	189	2008	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.0	2.6	18.2	105.1	0.50	17.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	109.50	86.00	16.50	0.30	0.50	9.00	959	2009	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2	20	2.1	1.9	0.1	24.6	0.00	36.20	0.30	0.40	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	1.20	8.60	30.10	1.90	0.40	0.20	3.50	213	2011	
БУЛКА С МАСЛОМ	35/8	2.6	7.6	18.1	151.5	0.00	47.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	7.70	24.30	4.60	0.40	0.20	0.00	1	2011	
БАНАН	110	1.7	0.6	23.1	105.6	11.00	22.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	8.80	30.90	46.20	0.70	0.00	0.00	К/К		
Итого за прием пищи:	548	14.9	19.6	85.0	566.1	12.10	166.00	1.20	0.60	0.00	0.60	0.10	0.00	1.40	7.50	258.50	281.30	87.20	2.20	1.40	22.40			
II Завтрак																								
МОЛОКО	200	5.7	6.0	8.6	216.0	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	400	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.4	3.8	19.0	109.3	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		
Итого за прием пищи:	225	7.1	9.8	27.6	325.3	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			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ, ИЗЮМОМ И СЫРОМ	75	3.0	3.9	14.5	102.7	2.80	1.70	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	8.70	50.30	55.40	19.80	1.30	0.40	4.50	48	2006	
ЩИ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8.9	9.8	18.5	196.5	16.10	413.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.10	15.30	93.50	89.80	37.90	1.60	0.60	6.20	129	2004
СЕЛЬДЬ	35	6.0	3.0	0.0	50.8	0.00	7.00	0.30	0.00	0.00	0.00	2.10	0.10	0.60	3.50	28.00	94.50	14.00	0.40	0.00	0.00	60	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	4.1	5.4	26.5	166.1	13.80	33.00	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.60	48.20	113.90	39.00	1.50	0.70	11.20	335	2008	
НАПИТОК ИЗ КИВИ	200	0.5	0.2	14.5	57.9	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	394	2006	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	695	24.2	22.5	84.8	625.0	32.70	454.70	3.90	0.10	0.20	0.10	2.10	0.70	3.90	48.60	224.70	375.20	115.30	5.80	2.00	23.30			
Полдник																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	6.6	11.8	8.6	161.5	0.30	104.80	2.10	0.90	0.00	0.30	0.20	0.00	0.30	5.10	73.30	109.30	11.50	1.00	0.70	11.70	340	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	
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	1	2011	
БАНАН	110	1.7	0.6	23.1	105.6	11.00	22.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	8.80	30.80	46.20	0.70	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	425	10.8	17.3	62.4	448.9	15.30	156.30	2.20	1.00	0.00	0.40	0.20	0.10	1.40	5.30	100.50	168.10	68.30	4.70	0.90	13.70			
Ужин																								
ВИНЕГРЕТ	75	1.8	3.0	9.9	72.0	5.30	161.50	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	9.10	23.70	46.20	21.10	1.10	0.20	4.80	71	2004	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	18.8	16.5	3.1	225.9	0.40	9.00	1.10	0.10	0.10	0.20	2.60	0.40	3.80	9.60	14.00	185.00	22.20	2.70	3.30	6.40	273	2006	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	4.2	5.3	25.6	162.4	12.80	544.50	0.60	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	14.90	61.10	119.30	45.90	1.70	0.70	11.80	322	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	0.50	0.00	685	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
БУЛКА С МАСЛОМ	30/7	2.3	6.7	15.5	131.0	0.00	41.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	6.50	20.80	3.90	0.30	0.20	0.00	1	2011	
Итого за прием пищи:	567	28.9	31.7	78.6	697.3	18.50	756.30	3.90	0.30	0.30	0.30	2.60	1.00	6.70	41.10	112.40	396.80	99.90	7.20	4.70	26.40			
Ужин 2																								
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	80.0	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	401	2011	
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	К/К		
Итого за прием пищи:	300	14.3	9.5	11.5	169.0	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:		100.2	110.3	349.7	2 831.6	78.60	1 533.30	11.20	2.00	0.50	1.40	5.00	1.80	13.40	102.50	696.10	1 221.40	370.70	19.90	9.00	85.80			

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 ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	170	4.9	6.8	21.3	161.5	0.60	43.00	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.50	6.40	133.80	151.70	22.90	0.50	0.60	9.90	302	2004	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.0	111.7	0.50	17.80	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	111.60	93.70	18.00	0.40	0.40	9.00	958	2009	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	34	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	213	2011	
БУЛКА С МАСЛОМ	45/7	3.4	7.1	23.2	170.3	0.90	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	2011	
ГРУША	120	0.5	0.4	12.4	58.4	6.00	2.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.40	22.80	19.20	14.40	2.40	0.20	1.20	К/К		
Итого за прием пищи:	578	16.2	20.5	77.1	549.0	7.10	176.70	1.40	1.00	0.10	0.60	0.20	0.10	1.40	11.20	294.80	355.30	65.00	4.60	1.80	27.10			
II Завтрак																								
КЕФИР	200	5.5	4.7	7.3	72.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.4	3.8	19.0	109.3	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:	225	6.9	8.5	26.3	181.3	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			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0.7	2.1	2.5	31.2	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	3.60	18.70	34.30	11.00	0.80	0.30	2.40	19	2008	
УХА ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ С ЛИМОНОМ	200	6.6	3.3	11.4	100.5	10.50	231.60	1.90	0.00	0.00	0.00	0.50	0.20	1.20	18.20	60.50	112.30	34.10	1.40	0.60	43.50	289	2009	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	12.9	11.9	5.2	152.1	0.80	334.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	4.10	13.20	19.50	8.80	0.40	0.20	1.40	487	2004	
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	160	3.6	5.0	17.3	128.4	14.80	671.80	0.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.40	1.30	14.00	75.80	98.00	39.90	1.50	0.80	9.90	338	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	20.7	86.2	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	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	3.00	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	745	26.3	22.5	67.7	548.4	33.80	1314.60	4.50	0.10	0.10	0.10	0.50	0.60	3.50	47.40	194.60	305.60	112.80	5.60	2.20	58.60			
Полдник																								
БУЛОЧКА С ДЖЕМОМ И ИЗЮМОМ	100	7.9	8.0	69.4	371.3	4.90	47.80	1.10	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	26.00	52.60	103.30	21.70	1.50	0.60	4.40	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	14.60	8.00	2.80	0.10	2.00	443	2008	
ГРУША	130	0.5	0.4	13.4	61.1	6.50	2.60	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.60	24.70	20.80	15.60	2.60	0.20	1.30	К/К		
Итого за прием пищи:	430	9.4	8.6	103.0	524.4	15.40	50.40	1.60	0.30	0.10	0.00	0.00	0.10	1.20	28.80	91.30	138.10	45.30	6.90	0.90	7.70			
Ужин																								
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ	240	17.1	18.6	10.0	269.4	18.80	358.00	1.20	0.10	0.00	0.10	2.10	0.40	3.90	20.50	70.40	193.20	41.50	3.30	3.30	11.10	305	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	685	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
БУЛКА 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	2011	
Итого за прием пищи:	515	22.3	24.2	57.6	530.7	18.80	387.50	1.90	0.20	0.00	0.10	2.10	0.40	4.50	28.00	86.70	249.00	54.20	5.20	3.80	12.50			
Ужин 2																								
МОЛОКО	200	6.0	6.4	9.4	240.0	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:	200	6.0	6.4	9.4	240.0	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:		87.1	90.7	341.1	2571.8	75.20	1929.20	9.40	1.80	0.30	0.80	2.80	1.20	10.60	115.40	667.40	1048.00	277.30	22.30	8.70	105.90			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	170	5.8	7.3	21.3	168.9	0.60	43.00	1.60	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.90	7.40	123.50	151.70	55.30	1.50	0.90	10.70	302	2004	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.0	2.6	18.2	105.1	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	109.50	86.90	16.50	0.30	0.50	9.00	959	2009	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2	20	2.1	1.9	0.1	24.6	0.00	36.20	0.30	0.40	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	1.20	8.60	30.10	1.90	0.40	0.20	3.50	213	2011	
БУЛКА С МАСЛОМ	50/7	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	2011	
КИВИ	87	1.0	0.5	12.8	53.1	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	К/К		
Итого за прием пищи:	534	15.3	19.4	75.6	522.0	1.10	138.10	2.10	0.60	0.10	0.50	0.10	0.10	1.40	9.10	251.00	299.30	79.50	2.70	1.80	23.20			
II Завтрак																								
КИВИ	87	1.0	0.5	11.6	47.6	0.00	0.00	0.00	0.00	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		
БАФЛИ	25	0.7	0.8	17.6	79.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.60	8.10	2.30	0.40	0.00	0.00	К/К		
Итого за прием пищи:	112	1.7	1.3	29.2	127.5	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.60	8.10	2.30	0.40	0.00	0.00			
Обед																								
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	80/4	0.8	2.0	3.0	33.5	6.00	45.80	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	6.90	16.10	29.70	13.50	0.90	0.30	2.30	63	2009	
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	250	3.5	6.4	15.7	130.3	0.50	41.20	0.10	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	1.90	125.90	98.80	18.10	0.30	0.50	9.10	161	2004	
СОСИСКА	40	4.2	9.0	0.2	94.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	12.60	57.20	7.20	0.60	0.00	0.00	275	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	4.1	5.4	26.5	166.1	13.80	33.00	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.60	48.20	113.90	39.00	1.50	0.70	11.20	326	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	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	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	744	15.1	23.0	76.7	580.1	20.50	190.00	2.00	0.20	0.30	0.40	0.00	0.50	3.70	29.90	229.20	341.10	96.80	4.80	1.80	24.00			
Полдник																								
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	10.8	8.8	41.0	280.2	0.10	49.30	1.10	0.30	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	26.00	65.40	120.80	16.30	0.90	0.70	4.40	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	
КИВИ	87	1.0	0.5	12.8	53.1	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	К/К		
Итого за прием пищи:	377	12.8	9.5	74.0	425.3	4.10	49.30	1.10	0.30	0.10	0.10	0.00	0.10	1.10	26.20	79.40	134.90	24.30	3.70	0.80	6.40			
Ужин																								
ПОМИДОР КУСОЧКОМ	80	0.8	0.2	2.7	17.3	8.00	85.10	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	8.80	10.10	18.70	14.40	0.70	0.20	1.60	К/К		
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ	100	17.1	15.2	1.3	201.0	1.10	12.00	1.00	0.00	0.10	0.10	2.50	0.40	3.70	9.80	10.00	166.40	21.70	2.50	3.20	7.50	441	2004	
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4.1	6.3	20.7	162.6	21.20	678.80	1.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.50	1.60	40.20	39.20	83.50	38.50	1.60	0.70	7.20	349	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	685	2004	
СЫР	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	0.00	2.60	3.70	2.00	0.40	0.00	14	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008	
БУЛКА С МАСЛОМ	50/4	3.4	4.6	23.1	147.8	0.00	23.80	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.50	4.50	21.80	4.80	1.00	0.30	1.40	6	2004	
Итого за прием пищи:	664	32.5	31.8	72.3	694.7	30.30	799.50	3.50	0.20	0.20	0.20	2.50	1.00	6.20	66.30	128.30	354.20	89.50	6.80	4.60	17.70			
Ужин 2																								
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	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	401	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.4	108.0	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:		83.2	90.0	336.2	2 437.5	56.00	1 177.50	8.70	1.30	0.70	1.20	2.60	1.70	12.50	131.50	691.50	1 137.80	292.50	18.40	9.00	71.30			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фо- левая кисло- та, мкг	Са, мг	Р, мг	Ма, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	170	5.2	6.8	21.6	163.8	0.60	43.00	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	126.50	136.50	24.60	0.90	0.40	9.90	302	2004	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.0	111.7	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	111.60	93.70	18.00	0.40	0.40	9.00	958	2009	
СЫР	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	
БУЛКА С МАСЛОМ	45/8	3.4	7.8	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	2011	
ЯБЛОКО	67	0.3	0.3	6.6	31.5	6.70	3.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.30	10.70	7.40	5.40	1.50	0.10	1.30	К/К		
Итого за прием пищи:	510	17.3	22.7	71.4	554.7	7.80	111.20	0.70	0.20	0.10	0.40	0.00	0.10	1.20	1.30	311.20	298.40	56.10	3.40	1.10	20.20			
II Завтрак																								
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОКА	180	0.1	0.1	11.7	46.6	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	394	2008	
ЯБЛОКО	67	0.3	0.3	6.0	28.4	2.70	2.70	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.30	9.60	6.70	4.90	1.40	0.10	1.30	К/К		
Итого за прием пищи:	247	0.4	0.4	17.7	77.0	3.90	3.90	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	1.90	14.10	9.70	7.10	2.00	0.10	1.90			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	1.3	2.9	7.0	57.0	3.00	1.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	9.10	31.40	31.70	16.30	1.00	0.30	4.90	33	2012	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЕМ БУЛЬОНЕ	200	10.5	6.0	18.7	165.7	9.20	389.00	2.90	0.00	0.20	0.00	0.60	0.20	1.90	18.00	79.50	133.70	46.50	2.90	1.70	6.00	206	2009	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	17.3	16.0	4.4	220.6	0.60	9.00	1.40	0.10	0.10	0.10	2.30	0.30	3.50	8.70	20.80	171.80	21.40	2.60	3.00	7.70	452	2004	
ГРЕЧА С МАСЛОМ	130	5.4	5.3	23.7	159.8	0.00	23.60	3.10	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.50	14.60	8.70	122.90	81.90	2.90	0.90	1.50	181	2004	
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	16.3	66.6	1.20	1.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	4.60	3.00	2.20	0.60	0.00	0.60	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	31.0	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	695	36.3	30.5	80.7	721.3	13.90	423.90	9.60	0.20	0.50	0.20	2.90	0.70	7.40	58.50	149.50	484.90	172.10	11.00	6.20	22.10			
Полдник																								
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.4	3.8	19.0	108.3	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		
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	66	0.3	0.3	6.5	31.0	6.60	3.30	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.30	10.60	7.30	5.30	1.50	0.10	1.30	К/К		
Итого за прием пищи:	291	2.7	4.3	45.7	232.3	10.60	3.30	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.40	1.50	24.60	21.30	13.30	4.30	0.20	3.30			
Ужин																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСОЧКОМ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	11.50	12.90	7.00	0.30	0.00	0.00	К/К		
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	70	10.6	13.6	6.7	177.3	1.70	370.20	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	5.40	29.60	33.40	12.50	0.50	0.40	3.70	437	2004	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.4	4.6	25.7	158.4	14.40	27.90	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	14.40	16.70	64.90	37.30	1.60	0.50	9.00	333	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	685	2004	
БУЛКА С МАСЛОМ	40/8	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	2011	
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	6	2004	
Итого за прием пищи:	544	19.2	27.1	79.5	620.3	16.60	451.20	2.20	0.20	0.20	0.10	0.00	0.50	2.90	27.30	73.60	193.50	68.80	4.20	1.50	14.10			
Ужин 2																								
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	80.0	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	401	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	80.0	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:		81.7	90.0	303.0	2 285.6	54.80	983.50	13.50	0.60	0.80	0.70	2.90	1.60	12.20	90.50	573.00	1 007.80	317.40	24.90	9.10	61.60			

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ	170	5.4	7.8	20.7	168.6	0.60	43.00	0.70	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	4.60	128.80	149.00	37.10	0.80	1.00	11.10	302	2004	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.0	2.6	18.2	105.1	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	0.50	109.50	86.90	16.50	0.30	0.50	9.00	959	2009	
БУЛКА С МАСЛОМ	45	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	2011	
СЫР	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	130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.00	26.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	10.40	36.40	54.60	0.80	0.00	0.00	К/К		
Итого за прием пищи:	565	19.0	23.3	89.4	638.8	14.10	127.90	0.90	0.20	0.20	0.50	0.00	0.00	1.60	5.10	310.90	332.90	116.30	2.50	1.70	20.10			
II Завтрак																								
МОЛОКО	200	5.7	6.0	8.6	216.0	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	400	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.7	6.0	8.6	216.0	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																								
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	50	1.9	0.1	3.9	24.0	8.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.40	7.20	12.00	37.20	12.60	0.40	0.40	0.00	К/К		
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	9.1	10.6	17.9	202.0	19.70	415.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.10	25.90	107.40	95.40	46.60	2.30	0.90	10.10	75	2008	
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	95	21.2	19.7	3.8	263.8	0.40	47.40	1.80	0.50	0.10	0.30	2.70	0.40	3.80	10.80	33.50	223.40	25.30	3.10	3.50	12.80	295	2011	
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50	1.9	3.7	5.4	59.5	0.30	23.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.40	55.20	44.90	7.00	0.20	0.20	4.60	595	2004	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130/5	2.7	4.3	26.7	152.4	0.00	23.60	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	7.50	3.40	54.40	17.80	0.40	0.50	0.50	297	2004
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	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	755	39.3	38.6	89.0	837.9	26.60	579.00	5.60	0.60	0.20	0.40	2.70	0.70	6.60	60.30	237.90	496.80	128.30	7.90	5.90	29.50			
Полдник																								
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	100	9.8	10.0	25.6	221.9	4.60	65.20	0.90	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	2.00	89.00	122.00	16.40	0.70	0.30	2.60	366	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	
БАНАН	130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.00	26.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	10.40	36.40	54.60	0.80	0.00	0.00	К/К		
Итого за прием пищи:	430	12.8	10.9	73.1	438.7	21.60	91.20	0.90	0.30	0.10	0.20	0.00	0.10	1.30	2.20	113.40	172.40	79.00	4.30	0.40	4.60			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	70	1.3	2.0	7.2	52.4	8.80	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.90	33.10	24.70	11.40	0.50	0.40	2.40	40	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	90	16.8	2.7	19.1	163.3	0.70	24.80	1.40	0.20	0.10	0.10	1.30	0.10	1.70	17.80	31.00	201.40	28.10	1.10	1.30	115.80	388	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	4.1	5.4	28.5	166.1	13.80	33.00	0.30	0.10	0.20	0.10	0.00	0.50	1.80	13.60	48.20	113.80	39.00	1.50	0.70	11.20	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	685	2004	
БУЛКА С МАСЛОМ	35	2.6	4.9	18.0	125.4	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	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	580	26.6	15.2	95.3	613.2	26.30	81.40	3.20	0.40	0.30	0.20	1.30	0.60	4.20	39.80	126.60	389.20	90.90	4.90	2.90	130.80			
Ужин 2																								
МОЛОКО	200	6.0	6.4	9.4	240.0	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	400	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.4	3.8	19.0	109.3	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		
Итого за прием пищи:	225	7.4	10.2	28.4	349.3	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:		110.8	104.2	383.8	3 093.9	65.90	879.90	10.60	1.50	0.80	1.30	4.00	1.40	13.70	107.40	788.80	1 391.30	414.50	19.60	10.90	185.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледовы, 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 РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ	170	4.3	6.7	19.2	150.7	0.60	43.00	0.20	0.10	0.00	0.20	0.00	0.00	0.40	3.90	121.40	113.90	22.20	0.40	0.60	10.20	302	2004	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.0	111.7	0.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	111.60	93.70	18.00	0.40	0.40	9.00	968	2009	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	34	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	80.10	3.80	0.80	0.40	7.00	213	2011	
БУЛКА С МАСЛОМ	50/7	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	2011	
ГРУША	87	0.3	0.3	9.0	40.9	4.40	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	16.50	13.90	10.40	1.70	0.20	0.80	К/К		
Итого за прием пищи:	548	15.4	20.3	71.6	522.7	5.50	176.00	1.40	1.00	0.00	0.60	0.20	0.00	1.30	8.00	276.10	312.20	60.30	3.80	1.80	27.10			
II Завтрак																								
ЯБЛОКО	86	0.3	0.3	7.6	36.4	3.40	3.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	12.40	8.60	6.20	1.70	0.10	1.70	К/К		
Итого за прием пищи:	86	0.3	0.3	7.6	36.4	3.40	3.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	1.70	12.40	8.60	6.20	1.70	0.10	1.70			
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1.3	2.0	6.9	50.6	2.60	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.50	31.70	22.10	10.70	0.50	0.30	2.30	40	2008	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	8.8	9.7	17.8	192.2	13.80	426.10	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.00	24.40	94.30	91.10	45.00	2.20	0.70	10.00	187	2009
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	21.1	20.5	26.5	362.7	14.20	187.70	1.40	0.10	0.30	0.30	2.60	0.90	5.70	23.80	31.30	269.00	59.70	4.10	3.90	16.50	436	2004	
КОМПЛОТ 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	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	745	33.7	32.4	82.5	741.7	36.80	683.80	4.50	0.10	0.30	0.30	2.60	1.10	7.50	56.20	183.70	423.70	134.40	8.30	5.20	30.20			
Полдник																								
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	12.9	13.3	33.9	297.4	0.20	72.80	1.20	0.30	0.00	0.20	0.20	0.00	0.60	6.00	157.40	179.60	22.40	0.70	0.70	4.10	368	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	3.00	2.80	0.10	2.00	442	2008	
ГРУША	87	0.3	0.3	9.0	40.9	4.40	1.70	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	16.50	13.90	10.40	1.70	0.20	0.80	К/К		
Итого за прием пищи:	387	14.2	13.8	63.1	430.3	8.60	74.50	1.50	0.30	0.00	0.20	0.20	0.10	0.80	7.90	187.90	207.50	40.80	5.20	1.00	7.00			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	75	3.1	3.8	7.7	75.3	3.40	1.10	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	10.00	50.90	46.30	17.30	1.10	0.40	5.20	50	2004	
РЫБА ЖАРЕНАЯ КУСОЧКОМ	90	13.7	1.5	6.4	90.4	0.30	6.70	1.20	0.00	0.10	0.10	1.30	0.10	1.60	12.20	20.50	169.50	24.10	0.50	1.00	113.60	378	2004	
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	190	3.9	4.9	20.4	137.9	17.90	670.70	0.50	0.10	0.10	0.10	0.00	0.50	1.60	16.60	71.10	103.10	44.10	1.80	0.90	10.30	358	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	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	2.90	3.70	2.00	0.40	0.00	0.00	685	2004	
БУЛКА 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	9.40	30.60	5.90	0.50	0.20	0.00	1	2011	
Итого за прием пищи:	633	25.9	18.3	82.2	587.3	21.60	726.70	3.40	0.20	0.20	0.20	1.30	0.60	4.00	46.30	159.20	372.20	98.20	5.30	2.80	130.50			
Ужин 2																								
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	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	401	2011	
БАФЛИ	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		
Итого за прием пищи:	225	6.5	5.8	27.7	196.5	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			
Всего за день:		96.0	90.9	334.7	2 514.9	75.90	1 664.20	11.30	1.60	0.50	1.30	4.30	1.90	13.90	120.10	823.30	1 333.20	342.40	24.70	10.90	196.50			

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	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	1332.8	1356.5	4734.6	36572.7	970.30	25 448.40	155.40	19.90	9.00	17.80	107.50	22.00	182.10	1 751.20	10 311.00	17 156.10	4 651.20	303.10	136.80	1 737.10
Среднее значение за период	95.2	96.9	338.2	2 612.3	69.30	1 817.70	11.10	1.40	0.60	1.30	7.70	1.60	13.00	125.10	736.50	1 225.40	332.20	21.70	9.80	124.10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	33.4	52.0																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
3-7 лет	544	167	722	390	590	216



ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7 ЛЕТ ДО 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.

Тимофеева



7-11 лет

[illegible]

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 130	СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ 150	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 120	ПРЯНИКИ 30	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ 170	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 150
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
ЯБЛОКО 150	ГРУША 150	БАНАНЫ 130	КИВИ 150	ВИНОГРАД 150	МАНДАРИНЫ 130	АПЕЛЬСИН 150
Ужин						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ ОГУРЦОМ И ТОМАТОМ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ 90	САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 90	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 90	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 90	САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА, ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 90
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 90	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 100	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 300	АЗУ 100	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 90	РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ 119	РЫБНЫЕ БИТОЧКИ 100
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 210	ОВОЩНОЕ РАГУ 230	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 210	ГРЕЧА С МАСЛОМ 140	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 210	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 220
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ 100/9	СЫР 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛКА С МАСЛОМ 80/6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ 100/10	БУЛКА С МАСЛОМ 100/10		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ 90/11	БУЛКА С МАСЛОМ 100/10	ЧАЙ С САХАРОМ 200
			БУЛКА С МАСЛОМ 100/12			
Ужин 2						
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	БИОЙОГУРТ 200	МОЛОКО 200	БИОЙОГУРТ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО 200
ВАФЛИ 30	КОНФЕТЫ КОРОВКА 30	ЗЕФИР 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	МАРМЕЛАД 30	КОНФЕТЫ КОРОВКА 30



МЕНЮ

7-11 лет

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ ЖИДКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ) 200	КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200	КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200	КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ 200	КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200
КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 34	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 35	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 35	БУЛКА С МАСЛОМ 100/11	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 34	БУЛКА С МАСЛОМ 100/11	БУЛКА С МАСЛОМ 80/12
БУЛКА С МАСЛОМ 90/9	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КЕТОЙ СЛАБОЙ СОЛИ 70/11/30	БУЛКА С МАСЛОМ 100/9	КИВИ 150	БУЛКА С МАСЛОМ 100/12	МАНДАРИНЫ 130	АПЕЛЬСИНЫ 150
КИВИ 150	БАНАН 150	ВИНОГРАД 140		ВИНОГРАД 150		
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ПОМИДОРАМИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ 90	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА, БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА 100	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ 100	САЛАТ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА С РАСТ. МАСЛОМ 90	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100/3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 90	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 90
СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 250	ЩИ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ 250	УХА С ЛИМОНОМ ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ 250	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 250	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ 250	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 250
СОСИСКА 110	МЯСНОЕ СУФЛЕ 100	БЕФ-СТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ 80	АЗУ 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 100	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 320	МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 120
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ 220	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 220	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 210	РАГУ ОВОЩНОЕ 210	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 220	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН 200	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 200
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50		КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200
						ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50

Полдник						
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ 110	ОМЛЕТ 130	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ 140	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 120	ПРЯНИКИ 30	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ 170	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
КИВИ 140	БУЛКА 30	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ 30	КИВИ 150	ВИНОГРАД 150	МАНДАРИНЫ 130	АПЕЛЬСИН 150
	БАНАНЫ 150	ВИНОГРАД 140				
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ 100	ВИНЕГРЕТ 110	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ 290	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 90	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 90	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА, ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100
ПЕЧЕНОЧНОЕ СУФЛЕ 110	МЯСНАЯ ТЕФТЕЛЯ 90	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОСИСКА 110	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 90	РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ 119	РЫБНЫЕ БИТОЧКИ 100
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ 140	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 230/7	СЫР 20	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 210	ГРЕЧА С МАСЛОМ 140	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 210	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 220
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	СЫР 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ ИЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ КЕТЫ 100/9/15	БУЛКА С МАСЛОМ 100/12	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛКА С МАСЛОМ 80/6
БУЛКА С МАСЛОМ 90/9	БУЛКА С МАСЛОМ 70/10		ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛКА С МАСЛОМ 90/11	БУЛКА С МАСЛОМ 100/10	ЧАЙ С САХАРОМ 200
	СЫР 20		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50			
Ужин 2						
РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200	БИОЙОГУРТ 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200
ВАФЛИ 30	ЗЕФИР 30		ПЕЧЕНЬЕ 30	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	МАРМЕЛАД 30	КОНФЕТЫ КОРОВКА 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	11	12	13	14	Факт. за 14 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	100	100	100	100	1400	100		100	6,6	0,8	42,4	204,0
Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200		100	15,0	5,8	102,3	521,0
Мука пшеничная	40		65	20	75	5	15	93	50	10	70	75	5	15	60	558	40		100	4,1	0,5	25,3	119,4
Крупы, бобовые, макаронные изделия	60	26	45	40	52	110	35	90	85	35	45	50	105	35	90	843	60		100	6,5	1,2	34,8	172,0
Картофель	300	352	360	290	330	279	338	290	30	420	280	330	279	338	290	4206	300		100	5,8	1,1	44,6	208,2
Овощи и зелень	400	400	518	349	428	262	513	295	526	463	344	413	272	523	295	5601	400		100	6,5	0,5	22,2	121,7
Фрукты и ягоды свежие	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	4200	300		100	2,7	1,3	38,9	179,3
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200		100	1,0	0,2	20,2	92,0
Сухофрукты	15	25	15	15	15	15		15	15	15	40	15	15		15	215	15		102	0,5	0,1	8,3	36,0
Сахар	65	65	63	70	76	55	60	74	65	58	70	76	55	60	60	907	65		100			59,1	232,8
Кондитерские изделия	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	420	30		100	0,9	1,4	23,6	110,3
Кофе	2	4		4		4	4			4			4	4		28	2		100	0,2		1,0	4,6
Какао	2		4		4			4	4		4	4			4	28	2		100	0,5	0,3	0,2	5,2
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1		100	0,2		0,4	2,3
Мясо бескостное (говядина, свинина), субпродукты (печень, язык, сердце)	110	110	110	100	100	120	110	110	100	170	70	100	120	110	110	1540	110		100	18,5	19,4		238,6
Мясо птицы (бедро кури, филе индейки)	40	35	35	35	35	60	35	35	35	35	60	35	60	35	35	565	40		101	7,6	6,3	0,1	75,7
Рыба-филе, в т.ч. сельдь слабой соли	80	30	150	200			150	143		30	115			150	150	1118	80		100	12,7	1,1		58,1
Колбасные изделия	25				110		20		110			110				350	25		100	2,9	6,1	0,1	66,5
Молоко, кисломолочные продукты	500	530	485	540	500	460	490	540	480	510	495	495	460	490	530	7005	500		100	14,3	12,8	25,3	300,7
Творог	60	60	90	60	30	100	90	40	60			30	100	90	90	840	60		100	9,0	4,5	1,7	81,0
Сметана	10	10	10	15		10	10	10	10	10	25		10	10	10	140	10		100	0,3	1,4	0,3	18,5
Сыр	12	25			20	20		25		20	20	20	20			170	12		101	3,2	3,2		42,5
Масло сливочное	45	45	45	45	43	45	45	46	42	45	45	46	45	44	47	628	45		100	0,1	36,0	0,4	317,1
Масло растительное	15	13	16	12	14	11	17	16	22	20	14	14	11	16	15	211	15		100		14,2		122,2
Яйцо	34,8	7,3	43,5	42,1	4,4	34,8	2,9	47,9	56,6	113,1	39,2	4,4	34,8	2,9	52,2	486,1	34,7	-0,1	100	4,3	3,8	0,2	50,1
Дрожжи хлебопекарные	0,6				2,1			2,1			2,1	2,1				8,4	0,6		100	0,1			0,4
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	84	6		100				
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2		100				
																				123,5	122,0	451,4	3 380,2

1 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КУКУРУЗНАЯ КАША ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	3.6	7.0	10.2	114.9	0.70	46.50	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.10	0.00	141.00	106.20	16.40	0.10	0.50	11.70	1	2016	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	21.2	128.3	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.00	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	395	2012	
СЫР	25	6.5	6.6	0.0	87.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	37.50	2.80	0.10	0.00	0.00	14	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	90/11	6.9	11.7	48.4	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	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	6.90	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	2.40	19.20	13.20	9.60	2.60	0.20	2.40	К/К		
Итого за прием пищи:	646	21.5	28.9	89.6	703.2	13.40	140.30	1.10	0.30	0.30	0.40	0.00	0.10	1.80	2.40	388.60	335.50	62.30	4.10	1.70	25.80			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И КУРАГОЙ	95	2.0	2.9	14.1	85.5	3.80	71.30	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	11.30	51.00	56.00	31.30	1.60	0.40	5.90	32	2001	
СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	250	10.4	9.4	11.1	158.5	23.70	242.20	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.70	40.70	77.40	59.70	26.10	1.30	0.40	3.80			
СЕЛЬДЬ	30	5.1	2.6	0.0	43.5	0.00	6.00	0.20	0.00	0.00	0.00	1.80	0.10	0.50	3.00	24.00	81.00	12.00	0.30	0.00	0.00	60	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	210	5.5	7.0	38.3	232.7	20.10	43.40	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.60	20.00	50.20	152.00	55.00	2.30	1.00	14.80	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	6	2004	
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	16.3	66.6	1.20	1.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	4.80	3.00	2.20	0.60	0.00	0.60	394	2008	
Итого за прием пищи:	836	26.4	22.4	101.0	692.8	48.80	364.10	5.00	0.10	0.30	0.20	1.80	1.30	4.80	90.60	216.20	395.20	136.10	8.10	2.40	27.90			
Полдник																								
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	130	14.8	15.1	41.0	349.2	0.40	75.00	1.20	0.20	0.00	0.40	0.20	0.10	0.50	1.40	230.90	235.20	32.00	0.80	0.70	5.20	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		
Итого за прием пищи:	480	16.4	15.9	75.9	511.7	19.40	82.50	2.10	0.20	0.00	0.40	0.20	0.30	1.20	4.60	268.90	265.70	52.00	6.90	1.00	10.20			
Ужин																								
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ ОГУРЦОМ И ТОМАТОМ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	90	1.1	2.0	2.6	33.7	10.90	74.90	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	8.20	20.00	29.40	15.00	1.10	0.20	2.30	58	2009	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	90	21.3	20.1	6.7	280.3	0.60	9.00	2.00	0.10	0.10	0.20	2.90	0.40	4.40	10.40	23.70	209.40	26.20	3.10	3.80	9.10	461	2004	
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	210	3.3	6.5	16.8	135.5	13.10	936.00	0.70	0.10	0.10	0.10	0.00	0.30	1.40	14.20	74.60	96.30	42.20	1.40	0.70	9.70	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	6	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	684	2004	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	100/10	7.6	11.2	51.5	338.8	0.00	69.00	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	20.20	86.90	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011	
Итого за прием пищи:	750	36.8	40.2	117.7	962.4	24.60	1078.90	5.10	0.40	0.40	0.30	2.90	0.80	7.40	47.80	152.40	452.90	109.90	9.30	5.80	23.90			
Ужин 2																								
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	80.0	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	401	2011	
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	6.0	31.2	186.2	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:		107.7	113.4	415.4	3056.3	106.20	1666.70	13.30	1.00	1.00	1.30	4.90	2.50	15.10	145.40	1030.90	1460.10	363.30	28.90	10.90	67.80			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолк-евая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ(жидкая)	200	7.1	8.8	27.0	209.9	0.70	46.50	1.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.30	6.90	155.00	194.80	51.20	1.20	1.40	13.50	189	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	19.7	127.5	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.30	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	69	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	100/10	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	2011
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	34	4.4	4.0	0.2	54.6	0.00	50.50	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	2011
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	
Итого за прием пищи:	694	24.2	26.5	113.9	784.3	8.90	210.20	2.50	1.00	0.40	0.60	0.20	0.10	1.70	14.10	367.90	481.00	118.10	7.00	3.40	33.70		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	80	0.6	0.1	2.0	11.2	8.00	8.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.20	18.40	33.60	11.20	0.80	0.20	2.40	К/К	
КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЮ С МЯСОМ КУРЫ	250	8.6	9.0	13.8	186.3	5.40	380.40	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	11.50	61.50	43.20	19.20	1.10	0.30	1.50	143	2004
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	27.4	6.5	27.9	270.7	5.90	1182.20	3.50	0.00	0.10	0.10	2.40	0.50	3.90	36.60	81.60	363.10	78.60	2.20	2.50	208.70	231	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	240	5.6	7.1	41.2	246.5	21.70	43.90	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.90	21.60	52.00	162.40	59.10	2.40	1.10	15.80	233	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	402	2006
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004
Итого за прием пищи:	950	46.0	23.2	127.6	885.2	41.20	1615.70	7.00	0.10	0.40	0.30	2.40	1.40	7.90	87.90	233.60	657.10	191.40	9.00	4.70	231.20		
Полдник																							
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ	150	19.2	15.1	49.7	388.6	6.60	69.70	2.30	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.50	7.40	149.40	218.90	28.10	1.10	0.70	2.10	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	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:	500	20.8	15.8	85.4	561.1	18.10	72.70	2.80	0.20	0.00	0.20	0.00	0.10	0.90	10.60	191.90	256.90	54.10	6.90	1.10	5.60		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	80	1.1	2.0	3.0	34.6	11.50	88.10	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	9.10	24.50	30.50	15.80	1.10	0.20	2.30	17	2004
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	100	21.5	20.4	9.9	301.0	1.00	346.60	0.80	0.00	0.10	0.20	2.90	0.40	4.60	14.60	37.50	218.70	33.20	3.20	3.90	10.30	259	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ	230	4.8	9.0	23.7	159.7	42.10	716.60	2.10	0.10	0.10	0.10	0.00	0.60	1.70	55.90	34.00	85.70	37.50	1.80	0.70	6.90	349	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	685	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	6	2004
БУЛКА 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	0.30	0.00	20.20	66.80	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	780	38.5	43.0	127.9	1038.2	54.60	1210.30	5.30	0.30	0.40	0.30	2.90	1.10	7.90	94.60	130.10	452.70	113.00	9.60	5.90	22.30		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	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	401	2011
КОНФЕТЫ КОРОВКА	30	0.9	1.4	24.6	114.0	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	6.7	6.4	33.0	222.0	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:		136.2	114.9	487.8	3490.8	122.80	3108.90	17.60	1.60	1.20	1.40	5.50	2.70	18.40	207.20	923.50	1847.70	476.60	32.50	15.10	282.80		

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 ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	200	7.2	7.9	25.8	198.1	0.70	46.50	2.10	0.10	0.20	0.30	0.00	0.10	1.10	9.60	146.40	186.70	70.40	2.00	1.10	12.70	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	21.2	126.3	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.00	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	395	2012	
СЕЛЬДЬ	40	6.8	3.4	0.0	58.0	0.00	8.00	0.30	0.00	0.00	0.10	2.40	0.10	0.70	4.00	32.00	108.00	16.00	0.40	0.00	0.00	60	2008	
БУЛКА 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	2011	
БАНАНЫ	130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.00	26.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.60	0.00	10.40	36.40	54.60	0.80	0.00	0.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	679	27.5	25.4	125.8	636.5	14.40	156.50	2.60	0.20	0.50	0.70	2.40	0.20	3.80	13.60	352.90	615.80	175.80	4.60	2.10	24.40			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ	90	1.9	3.0	16.7	101.5	4.20	2.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	12.00	50.10	54.00	33.30	1.80	0.50	6.30	50	2009	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ	250	10.7	10.3	17.0	190.7	36.40	464.20	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	1.20	22.70	94.00	88.80	42.10	2.10	0.60	9.10	130	2004	
РЫБНЫЙ ПУДИНГ	200	29.3	10.9	4.8	222.0	1.00	110.60	3.10	0.90	0.10	0.30	2.80	0.30	3.20	22.40	67.70	383.50	61.90	1.70	2.20	224.30	40	2004	
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	794	2009	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
НАПИТОК ИЗ КИВИ	200	0.5	0.2	19.1	75.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	845	47.6	30.0	84.2	765.1	33.90	609.80	7.50	1.00	0.20	0.40	2.80	0.80	5.40	73.50	276.40	615.10	143.80	7.80	4.10	247.10			
Полдник																								
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150	14.3	15.7	39.2	345.2	0.30	72.80	1.70	0.20	0.00	0.40	0.20	0.10	0.40	1.40	213.00	215.60	27.00	0.50	0.60	4.30	362	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	
БАНАНЫ	130	2.0	0.7	27.3	124.8	13.00	26.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.60	0.00	10.40	36.40	54.60	0.80	0.00	0.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	480	17.3	16.6	86.7	562.0	17.30	98.80	1.70	0.20	0.10	0.50	0.20	0.20	1.40	1.60	237.40	266.00	89.60	4.10	0.70	6.30			
Ужин																								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	133.00	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	11.00	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	2.00	К/К	К/К	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	300	21.2	39.6	49.4	616.5	20.60	49.80	1.00	0.20	0.60	0.30	0.00	1.10	5.00	29.40	55.80	316.30	80.10	4.30	3.20	21.40	146	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	685	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
БУЛКА 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	2011	
Итого за прием пищи:	769	33.3	50.5	144.5	1145.8	45.60	235.90	2.70	0.30	0.90	0.30	0.00	1.30	6.60	55.40	103.80	459.90	126.60	9.00	4.50	26.20			
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	401	2011	
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	6.4	5.6	49.7	275.8	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			
Всего за день:		132.1	128.1	480.8	3585.3	111.20	1101.00	14.50	1.70	1.70	1.90	5.40	2.50	17.40	144.10	978.00	1850.40	337.60	26.90	11.40	304.00			

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 ЖИДКАЯ РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	5.7	7.3	31.8	210.8	0.70	46.50	0.20	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.50	5.10	143.30	149.40	30.80	0.40	1.00	12.10	189	2008	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.8	3.7	19.7	127.5	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.30	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	69	2004	
БУЛКА 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	2011	
КИВИ	150	1.7	0.8	22.0	91.5	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	КК	КК	
Итого за прием пищи:	659	19.5	22.1	125.0	759.1	1.40	122.60	0.40	0.20	0.30	0.40	0.00	0.10	1.60	7.90	308.70	345.00	75.50	2.30	2.30	23.80			
Обед																								
САЛАТ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА С РАСТ. МАСЛОМ	90	1.2	2.0	4.2	40.1	40.90	137.90	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.50	10.40	11.70	22.20	12.30	0.80	0.20	1.20	63	2009	
СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	11.7	9.3	17.3	195.1	10.00	308.70	1.50	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	12.00	90.60	133.50	42.40	2.20	0.30	2.80	104	2008	
СОСИСКА	110	12.1	26.3	0.4	287.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.50	0.00	38.50	174.90	22.00	2.00	0.00	0.00	254	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	210	5.0	6.1	25.2	172.9	31.50	690.90	1.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.40	1.30	54.20	40.40	76.90	32.60	1.40	0.70	5.00	349	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	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	910	33.6	44.2	91.0	889.1	82.40	1 218.20	5.10	0.10	0.50	0.20	0.00	0.60	5.80	91.60	201.30	468.50	124.50	8.90	1.80	11.80			
Полдник																								
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	120	13.1	9.3	55.2	347.7	0.20	44.60	1.00	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	28.80	79.60	139.90	19.20	0.80	0.60	3.70	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	
КИВИ	150	1.7	0.8	22.0	91.5	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	КК	КК	
Итого за прием пищи:	470	15.8	10.3	97.4	531.2	4.20	44.60	1.00	0.20	0.10	0.10	0.00	0.10	1.10	29.00	93.60	153.90	27.20	3.60	0.70	5.70			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.8	2.9	6.0	58.9	12.30	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.80	45.60	32.40	15.50	0.60	0.50	3.30	40	2008	
АЗУ	100	18.4	17.8	3.0	236.0	1.40	7.70	1.90	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	3.90	11.00	15.40	182.70	24.80	2.70	3.30	7.90	260	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	210	5.4	6.9	38.1	230.2	20.10	42.50	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.60	20.00	44.80	147.90	54.30	2.30	1.00	14.30	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	665	2004	
СЫР	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	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	6	2004	
БУЛКА 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	2011	
Итого за прием пищи:	792	41.9	46.1	138.4	1 123.0	33.80	121.00	5.10	0.30	0.50	0.40	2.60	1.30	8.10	46.80	192.90	511.20	123.30	9.40	5.90	28.30			
Ужин 2																								
МОЛОКО	200	6.0	6.4	9.4	240.0	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.5	4.5	22.8	131.1	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			
Итого за прием пищи:	230	7.6	10.9	32.2	371.1	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:		118.4	133.6	484.0	3 673.5	121.80	1 506.40	11.60	0.80	1.40	1.10	2.60	2.30	16.40	175.30	796.50	1 478.60	350.50	24.20	10.70	69.60			

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	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	6.9	7.4	28.8	203.7	0.70	46.50	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.00	0.40	0.00	151.80	176.70	32.60	1.30	0.50	11.70	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.0	3.1	21.2	126.3	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.00	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	395	2012	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	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	2011	
БУЛКА 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	2011	
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:	696	23.8	29.2	124.8	844.4	10.40	238.20	1.10	1.10	0.50	0.60	0.20	0.10	2.20	8.40	380.30	461.80	97.10	5.10	2.00	42.40			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100/3	6.8	8.4	8.5	137.3	4.00	1.40	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	11.70	90.50	69.20	21.30	1.40	0.40	6.30	19	2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	12.2	7.8	18.5	187.5	7.00	309.30	4.00	0.00	0.20	0.00	0.80	0.20	2.20	16.40	77.90	143.60	46.00	3.40	2.10	6.00	99	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	17.1	16.6	6.4	233.3	0.50	0.00	1.80	0.00	0.10	0.10	2.30	0.30	3.60	8.40	19.20	166.60	21.30	2.50	3.10	6.80	273	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4.8	6.4	37.2	220.5	20.00	39.00	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.60	20.00	23.20	131.70	51.80	2.30	0.90	12.50	333	2008	
КОМПЛОТ 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	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	923	45.0	39.6	112.5	965.8	31.70	419.70	6.80	0.10	0.60	0.30	3.10	1.50	9.40	71.50	240.70	574.30	164.10	12.10	7.10	34.40			
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	90	1.0	0.2	3.4	21.6	22.50	119.70	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	9.90	12.50	23.40	18.00	0.90	0.20	1.80	К/К	К/К	
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	90	13.4	14.3	5.3	182.5	0.80	282.20	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	25.50	25.00	9.20	0.50	0.20	2.10	259	2008	
ГРЕЧА С МАСЛОМ	140	6.8	7.2	28.7	199.7	0.00	33.00	3.90	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.80	17.60	10.60	148.70	99.00	3.50	1.10	1.80	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	685	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
БУЛКА С МАСЛОМ	90/11	6.9	11.7	48.4	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	2011	
Итого за прием пищи:	671	31.4	33.8	124.6	898.0	23.30	499.80	6.60	0.30	0.50	0.10	0.00	0.40	3.90	46.10	81.00	309.60	151.40	8.50	2.60	8.50			
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	401	2011	
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	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	300	14.3	9.8	29.0	258.1	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:		113.2	113.9	456.7	3 276.1	78.40	1 165.20	16.50	1.50	1.70	1.00	3.30	2.20	16.40	132.20	784.30	1 407.70	448.80	30.20	11.90	99.30			

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 кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ	200	5.9	7.5	30.0	205.5	0.70	46.50	0.50	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.50	7.80	144.80	153.70	32.70	0.60	1.00	12.40	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	21.2	126.3	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.00	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	395	2012	
КОЛБАСА КУСОЧКОМ	20	3.6	6.5	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	4.70	32.80	4.10	0.40	0.00	0.00	48	2009	
БУЛКА 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	2011	
Итого за прием пищи:	661	22.1	29.4	112.5	795.5	50.80	147.30	1.00	0.30	0.40	0.40	0.00	0.10	0.30	0.00	45.50	22.10	14.30	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К	
Обед																								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	90	1.0	0.2	3.4	21.6	22.50	119.70	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	9.90	12.60	23.40	18.00	0.90	0.20	1.80	К/К	К/К	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ	250	11.2	9.4	18.4	190.3	28.20	446.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	1.20	26.50	114.70	99.20	49.50	2.70	0.90	10.70	75	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	320	24.7	24.8	39.2	462.5	20.80	359.00	2.00	0.10	0.30	0.40	2.90	1.20	7.00	31.90	44.10	332.90	81.70	5.30	4.70	21.70	258	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН	200	0.3	0.1	11.8	49.6	6.10	3.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.80	6.10	4.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	910	40.5	34.8	94.0	826.0	77.60	928.70	5.40	0.10	0.50	0.40	2.90	1.70	9.10	85.40	193.20	505.10	162.70	10.90	6.40	37.00			
Полдник																								
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	170	16.8	15.0	41.9	356.9	6.60	73.60	1.60	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.40	1.40	154.50	202.00	26.00	0.80	0.40	1.60	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	130	1.0	0.3	9.8	49.4	49.40	13.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	45.50	22.10	14.30	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	500	18.8	15.5	71.9	498.3	60.00	86.60	1.90	0.20	0.10	0.20	0.00	0.20	0.90	1.60	214.00	238.10	48.30	3.70	0.50	3.50			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	90	2.5	4.9	5.4	73.0	3.60	0.00	3.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	10.50	17.20	49.90	18.40	0.60	0.60	0.30	10	2011	
РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ	119	24.3	4.8	9.6	170.7	0.60	12.00	3.10	0.00	0.10	0.10	2.40	0.30	3.00	21.10	36.20	295.20	42.70	0.90	1.60	202.70	378	2004	
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	210	3.6	6.4	16.3	133.2	17.50	1063.40	0.70	0.10	0.10	0.00	0.00	0.40	1.50	16.80	84.40	97.00	45.50	1.50	0.90	9.80	338	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.6	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	685	2004	
БУЛКА 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	2011	
Итого за прием пищи:	779	41.5	27.7	122.6	869.8	21.70	1134.40	8.20	0.30	0.50	0.10	2.40	0.90	6.30	63.40	171.90	859.90	131.10	6.70	4.20	215.60			
Ужин 2																								
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	80.0	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	401	2011	
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:	230	5.8	5.0	31.8	176.3	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			
Всего за день:		128.7	112.5	432.8	3185.9	210.10	2297.00	16.50	0.90	1.50	1.10	5.30	3.00	19.10	158.20	939.60	1897.10	428.60	23.90	13.10	280.20			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли-вая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	7.1	8.8	27.0	209.9	0.70	46.50	1.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.30	6.90	155.00	194.80	51.20	1.20	1.40	13.50	190	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	19.7	127.5	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.30	126.90	31.70	0.90	0.80	11.70	69	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	80/8	6.0	8.9	41.2	269.4	0.00	47.20	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	16.20	53.50	10.40	0.80	0.40	0.00	1	2011
СЫР	25	6.5	6.6	0.0	87.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	37.50	2.80	0.10	0.00	0.00	14	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:	663	25.6	28.3	100.1	758.8	91.40	128.70	1.60	0.20	0.50	0.40	0.00	0.20	1.50	16.20	433.50	449.20	115.60	3.50	2.90	28.20		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	90	0.7	0.1	2.3	12.6	9.00	9.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.60	20.70	37.80	12.60	0.90	0.20	2.70	К/К	К/К
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	9.0	10.5	14.2	186.3	13.80	411.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	14.50	80.80	80.40	32.80	1.50	0.30	4.20	110	2004
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	120	21.2	44.5	10.3	504.0	0.40	95.80	2.20	0.90	0.50	0.40	0.20	0.40	2.60	8.10	32.90	247.60	31.70	2.90	2.90	15.50	480	2004
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	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	794	2009
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	140	3.7	6.1	37.1	212.1	0.00	33.00	0.40	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	10.50	4.70	75.50	24.80	0.50	0.80	0.80	323	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	402	2006
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	900	40.1	66.9	112.0	1176.5	23.70	582.20	5.60	1.10	0.60	0.50	0.20	0.70	5.00	63.10	214.50	541.40	132.20	8.50	5.00	30.60		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	14.5	10.8	58.7	379.2	0.10	62.00	1.00	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	1.00	26.80	83.60	151.80	20.10	0.90	0.60	2.80	741	2004
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	5.00	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
АПЕЛЬСИН	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:	500	16.9	11.3	91.1	535.7	94.10	64.00	1.30	0.20	0.20	0.10	0.00	0.20	1.50	36.50	148.60	200.30	47.60	4.20	1.00	7.80		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА, ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	90	1.1	4.8	3.4	60.1	14.50	71.50	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	8.30	17.20	31.60	15.00	1.20	0.20	2.50	63	2009
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ	100	28.1	4.9	26.0	260.5	0.80	20.40	1.40	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	3.80	8.00	38.20	275.70	52.80	1.60	1.00	216.10	386	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	220	5.4	6.9	38.1	230.2	20.10	42.50	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.60	20.00	44.80	147.90	54.30	2.30	1.00	14.30	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	80/8	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	2011
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	685	2004
Итого за прием пищи:	746	44.1	24.3	148.4	971.4	35.40	169.80	5.50	0.30	0.50	0.40	0.00	0.90	7.90	51.30	130.00	559.20	146.00	8.60	3.20	235.70		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	6.0	6.4	9.4	240.0	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	400	2011
КОФЕТЫ КОРОВКА	30	0.9	1.4	24.6	114.0	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	6.9	7.8	34.0	354.0	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	138.6	485.6	3798.4	244.60	944.70	14.00	1.80	1.80	1.40	0.20	2.00	15.90	157.10	926.90	1750.10	441.40	24.80	12.10	302.30		

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 рети. 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 ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	6.5	7.4	28.0	199.4	0.70	46.50	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.20	0.70	9.60	162.60	198.80	29.90	0.60	0.80	11.70	189	2008	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	19.7	127.5	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.30	126.90	31.70	0.90	0.80	11.70	69	2004	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	34	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	213	2011	
БУЛКА 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	2011	
КИВИ	150	1.7	0.8	22.0	91.5	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:	683	23.8	25.7	116.3	770.6	1.40	195.00	1.00	1.00	0.40	0.60	0.20	0.20	1.80	13.80	343.30	448.00	77.10	3.20	2.50	30.40			
Обед																								
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ПОМИДОРАМИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	90	1.0	3.9	4.2	56.4	22.20	95.10	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	9.70	22.30	25.30	14.80	1.00	0.20	1.10	63	2009	
СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	11.7	11.5	25.6	250.3	16.40	450.80	1.80	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	9.70	22.30	25.30	14.80	1.00	0.20	1.10	63	2009	
СОСИСКА	110	12.1	26.3	0.4	287.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	0.00	38.50	174.90	22.00	2.00	0.00	254	2008
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ	220	6.0	11.0	9.7	155.2	72.00	39.00	2.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	165.00	0.70	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	338	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	6.00	11.10	17.50	5.70	0.50	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	920	34.4	53.2	83.8	942.9	110.60	573.60	7.30	0.30	0.30	0.20	0.00	0.80	4.20	210.10	162.30	351.70	81.80	7.20	1.40	9.70			
Полдник																								
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ	110	14.1	9.8	46.6	321.1	4.90	55.80	1.00	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.40	7.40	103.30	157.90	20.70	0.90	0.50	2.10	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	1.6	0.7	20.5	85.4	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	450	16.7	10.7	87.3	498.5	8.90	55.80	1.00	0.20	0.00	0.20	0.00	0.10	0.60	7.60	117.30	171.90	28.70	3.70	0.60	4.10			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.2	3.4	4.0	51.3	8.30	66.40	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	9.50	20.40	37.80	18.00	1.10	0.30	3.00	17	2004	
ПЕЧЕНОЧНОЕ СУФЛЕ	110	19.7	11.3	11.0	233.6	13.70	6 720.30	3.20	0.10	0.20	1.90	60.00	0.60	7.40	241.20	38.50	323.90	22.80	6.70	5.30	9.30	495	2004	
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ	140	5.8	6.2	35.4	214.5	0.00	33.00	1.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	11.00	10.20	44.30	7.90	1.00	0.40	0.80	332	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	685	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
БУЛКА 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	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004	
Итого за прием пищи:	699	37.0	31.3	136.6	978.6	22.00	6 872.80	7.60	0.30	0.50	1.90	60.00	0.90	9.50	276.70	101.20	517.10	73.90	12.40	7.10	15.90			
Ужин 2																								
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	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	401	2011	
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	6.0	31.6	214.2	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:		118.5	126.9	455.6	3 404.8	142.90	7 698.10	16.90	1.80	1.20	2.90	60.20	2.00	16.20	508.20	728.80	1 499.50	264.50	27.00	11.60	60.10			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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 РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ ЖИДКАЯ	200	5.6	7.3	30.4	204.8	0.70	46.50	0.20	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.50	5.70	143.20	146.70	29.90	0.40	0.90	12.10	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.0	3.1	21.2	126.3	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.00	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	395	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	35	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	213	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КЕТОЙ СЛАБОЙ СОЛИ	70/11/30	12.3	13.8	38.1	315.4	0.00	72.10	0.20	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	1.90	0.00	20.80	111.30	16.90	0.90	0.40	0.00	8	2008
БАНАН	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:	696	28.4	28.8	119.4	839.6	16.40	243.90	1.10	1.10	0.50	0.80	0.20	0.10	3.70	8.10	337.20	478.10	135.40	3.40	2.20	30.80		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА, БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И ЗЕЛЕННОГО ЛУКА	100	1.0	3.9	3.4	60.6	38.20	111.60	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	7.80	23.40	29.20	11.10	0.80	0.10	1.50	19	2008
ЩИ ИЗ КВАШ, КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	250	10.1	8.8	18.6	153.2	25.40	444.70	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.20	16.70	101.80	82.10	40.20	1.90	0.80	6.40	128	2004
МЯСНОЕ СУФЛЕ	100	18.3	16.8	10.6	254.7	0.40	10.80	1.40	0.10	0.10	0.10	2.30	0.30	3.60	8.80	26.50	184.90	23.20	2.60	3.10	8.60	477	2004
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	220	4.1	6.6	20.6	153.3	19.30	1000.10	0.70	0.10	0.10	0.10	0.00	0.50	1.80	18.80	83.80	110.80	50.20	1.80	0.80	11.10	338	2008
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	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004
Итого за прием пищи:	920	37.6	36.3	95.1	839.0	83.50	1637.20	6.40	0.20	0.30	0.20	2.30	1.20	7.60	66.80	266.40	480.20	148.40	9.60	5.20	30.40		
Полдник																							
ОМЛЕТ	130	10.0	18.6	7.8	228.5	0.10	171.60	4.40	1.60	0.00	0.30	0.40	0.10	0.20	7.60	58.20	145.10	11.50	1.60	1.00	15.90	340	2004
СОК	200	1.0	0.2	20.2	82.0	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	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	1	2011
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	15.6	20.5	74.9	543.1	19.10	201.60	4.40	1.60	0.10	0.40	0.40	0.20	1.60	7.80	89.90	220.60	86.40	5.60	1.30	17.90		
Ужин																							
ВИНЕГРЕТ	110	2.1	2.8	10.4	75.5	5.40	481.20	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	11.10	35.20	57.40	28.10	1.30	0.50	5.40	71	2004
МЯСНАЯ ТЕФТЕЛЯ	90	15.7	15.6	5.2	214.1	0.30	9.00	1.90	0.10	0.00	0.10	2.10	0.30	3.10	7.80	12.70	153.40	18.60	2.30	2.80	7.00	283	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	230/7	5.1	6.5	40.1	234.3	21.80	39.50	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.80	21.80	25.00	142.10	55.90	2.40	1.00	13.50	333	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	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	70/10	5.4	10.3	36.1	258.2	0.00	58.00	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	2011
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.6	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:	787	37.0	41.0	131.6	1028.2	27.30	588.70	5.30	0.40	0.40	0.30	2.10	1.30	7.60	55.50	154.10	481.20	127.40	9.50	5.30	28.70		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	80.0	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	401	2011
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	5.0	31.9	177.8	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		
Всего за день:		124.6	131.6	452.9	3427.7	146.30	2671.70	17.20	3.30	1.30	1.70	5.00	2.80	20.50	138.30	855.10	1663.70	499.40	28.50	14.00	107.80		

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 ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	200	7.4	7.8	32.6	225.8	0.70	46.50	1.00	0.10	0.20	0.20	0.00	0.20	0.50	14.00	149.60	179.60	42.60	1.10	1.10	13.30	310	2004	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	19.7	127.5	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.30	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	69	2004	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	35	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	0.30	0.40	7.00	213	2011	
БУЛКА 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	2011	
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:	684	24.5	26.4	125.6	832.5	9.80	202.00	1.90	1.00	0.50	0.60	0.20	0.30	2.10	23.80	374.20	466.10	114.90	5.20	2.90	43.20			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ	100	0.8	4.8	2.1	54.7	2.20	0.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.90	21.40	24.70	12.60	0.60	0.10	0.30	45	2004	
УХА С ЛИМОНОМ ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ	250	18.0	3.7	15.1	182.8	13.60	397.50	2.60	0.00	0.20	0.10	1.60	0.40	2.80	28.70	95.50	261.30	61.00	2.20	1.50	139.00	269	2009	
БЕФ-СТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	80	13.0	12.9	5.6	163.2	0.80	174.20	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.70	9.00	16.10	5.70	0.30	0.10	0.90	487	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	210	5.0	6.8	35.1	216.3	18.50	42.00	0.40	0.10	0.20	0.20	0.00	0.70	2.40	18.40	43.00	137.50	50.10	2.10	0.90	13.30	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	402	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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			
Итого за прием пищи:	890	40.4	28.7	102.0	790.9	34.90	614.40	7.20	0.10	0.50	0.30	1.60	1.20	5.90	66.70	189.00	500.60	144.60	7.70	3.20	156.30			
Полдник																								
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	140	8.4	7.6	59.1	369.8	0.10	36.40	1.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	28.80	47.90	105.80	21.90	1.40	0.50	3.30	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	0.00	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	24.6	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:	510	10.7	10.8	135.4	682.3	12.50	43.40	1.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.20	1.60	34.60	109.30	182.90	61.80	6.10	0.70	16.50			
Ужин																								
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ	290	16.4	21.8	12.6	309.9	27.50	386.60	1.60	0.10	0.00	0.20	1.80	0.50	3.80	24.60	103.00	196.90	47.70	3.60	3.30	13.20	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	685	2004	
СЫР	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	0.00	52.60	30.00	2.20	0.10	0.00	14	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
БУЛКА С МАСЛОМ ИЗЕРНИСТОЙ 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	43	2009	
Итого за прием пищи:	684	37.1	39.7	104.1	919.0	28.00	493.70	2.90	0.20	0.30	0.30	1.80	0.60	5.30	39.60	202.00	410.70	83.90	7.70	4.40	16.00			
Ужин 2																								
МОЛОКО	200	6.0	6.4	9.4	240.0	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	400	2004	
Итого за прием пищи:	200	6.0	6.4	9.4	240.0	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:		118.7	112.0	476.6	3464.7	85.20	1353.50	13.00	1.50	1.50	1.20	3.60	2.30	14.90	164.70	674.50	1540.30	415.20	26.70	11.20	232.00			

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	7.2	7.9	25.8	198.1	0.70	46.50	2.10	0.10	0.20	0.30	0.00	0.10	1.10	9.80	146.40	186.70	70.40	2.00	1.10	12.70	302	2004
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	19.7	127.5	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.30	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	69	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	100/11	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	2011
КИВИ	150	1.7	0.8	22.0	91.5	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:	661	21.1	25.2	119.0	768.9	1.40	140.30	2.40	0.30	0.40	0.50	0.00	0.10	2.20	11.40	312.10	382.90	115.10	3.90	2.40	24.40		
Обед																							
САЛАТ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА С РАСТ. МАСЛОМ	90	1.2	2.0	4.2	40.1	40.90	137.90	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.50	10.40	11.70	22.20	12.30	0.80	0.20	1.20	63	2009
СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	11.7	9.3	17.3	195.1	10.00	388.70	1.50	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	12.00	90.60	133.50	42.40	2.20	0.30	2.80	104	2008
АЗУ	100	18.4	17.8	3.0	236.0	1.40	7.70	1.90	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	3.90	11.00	15.40	182.70	24.80	2.70	3.30	7.90	260	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	210	5.0	6.1	25.2	172.9	31.50	690.80	1.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.40	1.30	54.20	40.40	76.90	32.60	1.40	0.70	5.00	349	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	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	900	39.9	35.7	93.6	838.0	83.80	1 225.80	7.00	0.10	0.40	0.20	2.60	1.20	7.00	102.60	178.20	476.30	127.30	9.60	5.10	19.70		
Полдник																							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	120	12.9	9.2	54.9	345.3	0.20	43.70	1.00	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.90	26.80	74.20	135.90	19.80	0.80	0.60	3.30	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
КИВИ	150	1.7	0.8	22.0	91.5	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:	470	15.6	10.2	97.1	528.8	4.20	43.70	1.00	0.20	0.10	0.10	0.00	0.10	1.10	29.00	88.20	149.90	26.60	3.60	0.70	5.30		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	90	1.5	2.9	5.7	55.8	10.50	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.80	39.10	28.30	13.30	0.60	0.40	2.90	40	2008
СОСИСКА	110	12.1	26.3	0.4	287.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.50	0.00	38.50	174.90	22.00	2.00	0.00	0.00	254	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	210	5.4	6.9	38.1	230.2	20.10	42.50	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.60	20.00	44.80	147.90	64.30	2.30	1.00	14.30	335	2008
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008
БУЛКА 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	2011
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	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	792	35.3	54.6	135.5	1 171.0	30.60	113.30	3.20	0.30	0.60	0.40	0.00	0.90	6.60	35.80	209.50	499.30	118.30	5.70	2.50	20.00		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	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	401	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.6	4.5	22.8	131.1	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		
Итого за прием пищи:	230	7.4	9.5	31.2	239.1	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:		119.3	135.2	476.4	3 545.8	120.00	1 523.20	13.60	0.90	1.50	1.20	2.60	2.30	15.90	178.80	788.00	1 508.40	387.30	25.80	10.70	69.40		

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 ЖИДКАЯ ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	6.9	7.4	26.8	203.7	0.70	46.50	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.00	0.40	0.00	151.80	176.70	32.80	1.30	0.50	11.70	302	2004
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4.0	3.1	21.2	126.3	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.00	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	395	2012
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	34	4.4	4.0	6.2	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	2011
БУЛКА С МАСЛОМ	100/12	7.6	12.8	51.5	351.8	0.00	70.60	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	20.40	67.30	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
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:	696	23.8	28.2	124.8	844.4	10.40	238.20	1.10	1.10	0.50	0.60	0.20	0.10	2.20	8.40	380.30	461.80	97.10	5.10	2.90	42.40		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100/3	6.9	8.4	9.3	141.1	4.40	1.50	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	13.00	93.80	73.10	23.30	1.50	0.40	7.00	19	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	12.2	7.6	18.5	157.5	7.00	309.30	4.90	0.00	0.20	0.00	0.80	0.20	2.20	16.40	77.90	143.60	46.00	3.40	2.10	6.00	139	2004
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	17.1	16.6	6.4	233.3	0.50	0.00	1.80	0.00	0.10	0.10	2.30	0.30	3.60	8.40	18.20	166.60	21.30	2.50	3.10	6.80	273	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4.8	6.4	37.2	220.5	20.00	39.00	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.60	20.00	23.20	131.70	51.80	2.30	0.90	12.50	333	2008
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	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004
Итого за прием пищи:	923	45.1	39.6	113.3	969.6	32.10	419.30	8.80	0.10	0.60	0.30	3.10	1.50	9.40	72.80	244.00	578.20	166.10	12.20	7.10	35.10		
Полдник																							
ПРЯНИКИ	50	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	90	1.0	0.2	3.4	21.6	22.50	119.70	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	9.90	12.50	23.40	18.00	0.90	0.20	1.80	18	2004
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	90	13.4	14.3	6.3	182.5	0.80	252.20	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	25.50	26.00	9.20	0.50	0.20	2.10	258	2008
ГРЕЧА С МАСЛОМ	140	6.0	7.1	26.1	185.8	0.00	33.00	3.50	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.70	16.00	9.70	135.30	90.00	3.20	1.00	1.70	297	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	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004
БУЛКА 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	66.60	11.70	0.90	0.50	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	671	30.8	33.7	122.0	884.1	23.30	499.80	6.20	0.30	0.50	0.10	0.00	0.40	3.80	44.50	80.10	295.20	142.40	8.20	2.50	8.40		
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	401	2011
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	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	300	14.3	9.8	29.0	258.1	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:		117.7	113.8	454.9	3 266.0	78.80	1 185.40	16.10	1.50	1.70	1.00	3.30	2.20	16.30	131.90	766.70	1 388.20	441.80	30.00	11.80	88.90		

13 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, мг 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 ЖИДКАЯ РИСОВАЯ + ПШЕНО НА МОЛОКЕ	200	5.9	7.5	30.0	205.5	0.70	45.50	0.50	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.50	7.80	144.80	153.70	32.70	0.60	1.00	12.40	302	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	21.2	126.3	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.00	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	395	2012
БУЛКА С МАСЛОМ	100/11	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	55.90	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
МАНДАРИНЫ	130	1.0	0.3	9.8	49.4	49.40	13.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	45.50	22.10	14.30	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	641	18.5	22.1	112.5	718.0	50.80	141.40	1.00	0.30	0.40	0.40	0.00	0.20	2.00	7.80	354.50	360.70	81.80	2.10	2.00	24.10		
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	90	1.0	0.2	3.4	21.6	22.50	119.70	0.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	9.90	12.60	23.40	18.00	0.90	0.20	1.80	К/К	К/К
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ	250	11.2	9.4	18.4	190.3	28.20	446.80	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	1.20	28.60	114.70	99.20	49.50	2.70	0.90	10.70	75	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	320	24.7	24.8	39.2	462.5	20.80	359.00	2.00	0.10	0.30	0.40	2.90	1.20	7.00	31.90	44.10	332.90	81.70	5.30	4.70	21.70	258	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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
НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН	200	0.3	0.1	11.8	49.5	6.10	3.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.80	6.10	4.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	910	40.5	34.9	94.0	826.0	77.60	928.70	5.40	0.10	0.50	0.40	2.90	1.70	9.10	85.40	193.20	505.10	162.70	10.90	6.40	37.00		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	170	18.8	14.1	41.9	348.8	6.60	73.60	1.10	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.40	1.40	154.50	201.90	26.00	0.80	0.40	1.50	386	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
МАНДАРИНЫ	130	1.0	0.3	9.8	49.4	49.40	13.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	45.50	22.10	14.30	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	500	19.8	14.6	71.9	490.2	50.00	86.60	1.40	0.20	0.10	0.20	0.00	0.20	0.80	1.60	214.00	238.00	48.30	3.70	0.50	3.50		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	2.8	4.9	6.1	75.6	4.00	0.00	3.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	11.70	19.00	55.50	18.30	0.80	0.70	0.30	10	2011
РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ	118	24.3	4.8	9.6	170.7	0.60	12.00	3.10	0.00	0.10	0.10	2.40	0.30	3.00	21.10	36.20	295.20	42.70	0.90	1.60	202.70	378	2004
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	210	3.6	6.4	19.3	133.2	17.50	1053.40	0.70	0.10	0.10	0.00	0.00	0.40	1.50	16.80	84.40	97.00	45.50	1.50	0.90	9.80	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	585	2004
БУЛКА 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	55.90	13.00	1.00	0.50	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	789	41.8	27.7	123.3	893.4	22.10	1134.40	8.30	0.30	0.50	0.10	2.40	0.90	6.30	64.60	173.70	565.50	133.00	6.70	4.30	215.80		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	6.0	6.4	5.4	240.0	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	400	2011
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:	230	6.0	6.4	33.2	336.3	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		
Всего за день:		125.6	105.7	434.9	3263.9	210.50	2291.10	16.10	0.90	1.50	1.10	5.30	3.00	18.30	159.40	936.60	1655.60	426.40	23.50	13.20	280.20		

14 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	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	6.5	7.3	29.5	203.7	0.70	46.60	0.90	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.40	6.90	146.40	129.20	21.30	0.40	0.70	11.70		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	19.7	127.5	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.30	126.90	31.70	0.90	0.80	11.70	69	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	80/12	6.1	12.2	41.2	289.4	0.00	70.80	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	16.60	54.30	10.40	0.80	0.40	0.00	1	2011
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	КК	КК
Итого за прием пищи:	642	18.6	23.5	102.6	685.1	91.40	152.30	1.50	0.30	0.40	0.40	0.00	0.20	1.60	16.20	359.30	346.90	82.90	2.60	2.20	26.40		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	90	0.7	0.1	2.3	12.8	9.00	9.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.60	20.70	37.80	12.60	0.90	0.20	2.70	К/К	К/К
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	250	9.0	10.5	14.2	186.3	13.80	411.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	14.50	80.80	80.40	32.80	1.50	0.30	4.20	110	2004
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ХЛОМ И ЯЙЦОМ	120	21.2	43.6	10.3	495.9	0.40	95.60	1.70	0.90	0.50	0.40	0.20	0.40	2.60	8.10	32.90	247.50	31.70	2.90	2.90	15.50	295	2008
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50	1.9	5.2	5.4	73.0	0.30	37.40	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	794	2009
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200	3.7	6.1	37.1	212.1	0.00	33.00	0.40	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	10.50	4.70	75.50	24.80	0.50	0.80	0.80	323	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	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	960	40.1	66.0	112.0	1170.4	23.70	582.20	5.10	1.10	0.60	0.50	0.20	0.70	5.00	53.10	214.50	541.30	132.20	8.50	5.00	30.60		
Полдник																							
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	22.2	15.6	46.5	405.2	0.40	82.10	1.10	0.20	0.10	0.40	0.20	0.10	0.70	8.70	252.80	295.60	36.00	1.00	1.10	5.00	210	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
АПЕЛЬСИН	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:	500	24.6	16.1	78.9	561.7	94.40	94.10	1.40	0.20	0.20	0.40	0.20	0.30	1.20	16.40	317.80	344.10	63.50	4.30	1.50	10.00		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА, ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1.1	4.8	3.4	60.1	14.50	71.50	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	8.30	17.20	31.60	15.00	1.20	0.20	2.50	63	2009
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ	100	27.5	5.0	26.0	249.7	1.00	21.00	2.80	0.10	0.10	0.10	2.40	0.30	5.20	25.00	46.30	327.50	48.20	1.40	1.90	204.10	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	220	5.4	8.9	38.1	230.2	20.10	42.50	0.50	0.10	0.20	0.20	0.00	0.80	2.80	20.00	44.80	147.90	54.30	2.30	1.00	14.30	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	80/6	6.0	7.3	41.1	264.5	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	2011
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	685	2004
Итого за прием пищи:	756	43.5	24.4	148.4	970.6	35.60	170.40	6.90	0.30	0.50	0.30	2.40	1.20	7.20	69.30	138.10	611.00	141.40	8.40	4.10	223.70		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	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	401	2011
КОНФЕТЫ КОРОВКА	30	0.9	1.4	24.6	114.0	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	6.7	6.4	33.0	222.0	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:		133.5	136.4	474.9	3619.8	245.10	999.00	14.90	1.90	1.70	1.60	2.80	2.40	15.10	154.00	1029.70	1843.30	420.00	23.80	12.80	290.70		

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	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за весь период	1732.8	1716.6	6479.3	48059,0	2 023.90	29 491.90	211.80	21.10	20.70	19.90	110.00	34.20	236.90	2 554.80	12 338.90	22 624.70	5 901.40	375.70	170.50	2 576.10	
Среднее значение за период	123.8	122.6	462.8	3 432.8	144.60	2 106.60	15.10	1.50	1.50	1.40	7.90	2.40	16.90	182.50	881.40	1 616.10	421.50	26.80	12.20	184.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	32.1	53.5																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 лет	672	907	474	747	238

УТВЕРЖДАЮ
Директор «Центра содействия
семейному воспитанию № 15»

О. К. Тимофеева

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ 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.

Утверждаю

Директор

О. К. Тимофеева



МЕНО

12 лет и старше

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
КУКУРУЗНАЯ КАША ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ 250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ) 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ) 250	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ) 250	КАША ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ) 250	КАША ПШЕНО + РИС НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ) 250	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ (ЖИДКАЯ) 250
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200
СЫР 15	БУЛКА С МАСЛОМ 120/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КЕТНОЙ СЛАБОЙ СОЛИ 80/120/15	ЯЙЦО ВАРЕНое 35	СЫР 20	БУЛКА С МАСЛОМ 100/8	СЫР 20
БУЛКА С МАСЛОМ 110/10	ГРУША 125	БАНАНЫ 150	БУЛКА С МАСЛОМ 120/8	БУЛКА С МАСЛОМ 110/11	ЯЙЦО ВАРЕНое 34	БУЛКА С МАСЛОМ 120/10
ЯБЛОКО 150			КИВИ 150	ВИНОГРАД 150	МАНДАРИНЫ 125	АПЕЛЬСИНЫ 150
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 100	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА 110	САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ , ТОМАТАМИ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ 110	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 110	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 95	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 100
СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ 300	КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МЯСОМ 300	СВЕКОЛЬНИК ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ И С МЯСОМ 300	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ 300
СЕЛЬДЬ 100	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 170	РЫБНЫЙ ПУДИНГ 270	СОСиска 110	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 120	МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 100	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 310
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 230	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 250	ГРЕЧА С МАСЛОМ 210	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 250	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	НАПИТОК ИЗ ГРУШИ 200		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	
					НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН 200	
Полдник						

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 160	СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ 150	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 150	ПРЯНИКИ 30	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ 170	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 150
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
ЯБЛОКО 150	ГРУША 125	БАНАНЫ 150	КИВИ 150	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	МАНДАРИНЫ 125	АПЕЛЬСИНЫ 150
				ВИНОГРАД 150		
Ужин						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ ОГУРЦОМ, ТОМАТОМ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ 90	САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ М АСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ 105	САЛАТ И КВАШЕН. КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ 100	ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ КУСОЧКОМ 86	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И КУРАГОЙ 110	САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ГРУНТОВОГО ОГУРЦА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 120	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ 110	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ЯЙЦОМ 350	АЗУ 100	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 100	РЫБНЫЕ БИТОЧКИ 110	РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ 120
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 230	ОВОЩНОЕ РАГУ 250	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ 250	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 250
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ 130/16	СЫР 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ 110/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200
БУЛКА С МАСЛОМ 120/11	БУЛКА С МАСЛОМ 130/5	СЫР 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ 120/12	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛКА С МАСЛОМ 130/11
			БУЛКА С МАСЛОМ 130/13			
Ужин 2						
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	БИОЙОГУРТ 200	МОЛОКО 200	БИОЙОГУРТ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО 200
ВАФЛИ 30	КОНФЕТЫ КОРОВКА 30	ЗЕФИР 30	ПЕЧЕНЬЕ 30		МАРМЕЛАД 30	КОНФЕТЫ КОРОВКА 30



МЕНЮ

12 лет и старше

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ) 250	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ) 250	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ) 250/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ) 250	КАША ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ) 250	КАША ПШЕНО НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ) 250	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ (ЖИДКАЯ) 250
КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 35	КОЛБАСА КУСОЧКОМ 30	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 30	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 35	СЫР 20	БУЛКА С МАСЛОМ 100/8	СЫР 20
БУЛКА С МАСЛОМ 100/10	БУЛКА С МАСЛОМ 90/9	БУЛКА С МАСЛОМ 120/10	БУЛКА С МАСЛОМ 120/8	БУЛКА С МАСЛОМ 110/11	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 34	БУЛКА С МАСЛОМ 120/10
КИВИ 150	БАНАН 150	ВИНОГРАД 150	КИВИ 150	ВИНОГРАД 150	МАНДАРИНЫ 125	АПЕЛЬСИНЫ 150
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ, ПОМИДОРАМИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И ОГУРЦОМ СОЛЕНЫМ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ ОГУРЦА И ПЕРЦА БОЛГАРСКОГО С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ И ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ 100	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ 98/5	САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ, ТОМАТАМИ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ 110	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 110	ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 95	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ 100
СУП КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	ЩИ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ 300	УХА С ЛИМОНОМ ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ 400	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ 300	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ 300
СОСИСКА 110	МЯСНОЕ СУФЛЕ 120	БЕФ-СТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ 100/3	АЗУ 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 120	МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 100	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 310
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ 250	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 250	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 220/10	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 250	ГРЕЧА С МАСЛОМ 210	МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА 50/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 250	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	
					НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН 200	

Полдник						
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ 150	ОМЛЕТ 150	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ 140	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 150	ПРЯНИКИ 30	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ 170	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150
СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200	СОК 200
КИВИ 140	БУЛКА 30/10	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ 30	КИВИ 150	ВИНОГРАД 150	МАНДАРИНЫ 125	АПЕЛЬСИНЫ 150
	ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ 30	ВИНОГРАД 140				
	БАНАН 150					
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ 100	ВИНЕГРЕТ 100	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ 330	САЛАТ И КВАШЕН. КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ 100	ОГУРЕЦ ГРУНТОВЫЙ КУСОЧКОМ 86	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И КУРАГОЙ 110	САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ГРУНТОВОГО ОГУРЦА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100
ПЕЧЕНОЧНОЕ СУФЛЕ 100	МЯСНАЯ ТЕФТЕЛЯ 105	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОСИСКА 110	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ 100	РЫБНЫЕ БИТОЧКИ 110	РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ 120
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ 220	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 250	СЫР 20	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ 250	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 250	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ 250
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ И ЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ КЕТЫ 130/11/15	СЫР 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ 110/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200
БУЛКА С МАСЛОМ 130/8	БУЛКА С МАСЛОМ 100/9		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	БУЛКА С МАСЛОМ 120/12	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛКА С МАСЛОМ 130/12
			БУЛКА С МАСЛОМ 130/13			
Ужин 2						
РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200	БИОЙОГУРТ 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200
ВАФЛИ 30			ПЕЧЕНЬЕ 30	ТВОРОГ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	МАРМЕЛАД 30	КОНФЕТЫ КОРОВКА 30

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
12 лет и старше

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150		100	9,9	1,3	63,6	306,0
Хлеб пшеничный	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	3500	250		100	18,7	7,3	127,9	651,3
Мука пшеничная	42		62		65	10	35	93	67	25	70	65	10	35	57	594	42		101	4,4	0,6	26,9	127,1
Крупы, бобовые, макаронные изделия	75	45	55	70	55	150	50	35	115	40	144	60	150	50	35	1054	75		100	8,4	1,5	42,6	213,0
Картофель	400	550	380	370	500	380	470	480	70	490	60	500	380	500	470	5600	400		100	7,6	1,5	59,4	277,2
Овощи и зелень	475	420	601	339	520	303	545	557	535	512	390	510	303	545	567	6647	475		100	7,6	0,5	26,2	142,0
Фрукты и ягоды свежие	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	302	300	300	300	300	4202	300		100	2,7	1,3	39,2	180,7
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200		100	1,0	0,2	20,2	92,0
Сухофрукты	20	20	10	20	20	20	20	20	20	20	30	20	20	20	20	280	20		100	0,8	0,1	10,2	44,9
Сахар	70	75	63	70	80	65	65	74	70	68	70	80	65	65	70	980	70		100			63,8	251,4
Кондитерские изделия	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	420	30		100	1,1	2,2	23,0	115,2
Кофе	2	4		4		4		4			4		4		4	28	2		100	0,2		1,0	4,6
Какао	2		4		4		4		4	4		4			4	28	2		100	0,5	0,3	0,2	5,2
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1		100	0,2		0,4	2,3
Мясо бескостное (говядина, свинина), субпродукты (печень, язык, сердце)	110	100	100	100	100	130	100	100	100	180	102	100	130	100	100	1542	110		100	18,6	19,2		237,1
Мясо птицы (бедро кури, филе индейки)	50	40	40	40	40	87	40	40	40	40	92	40	87	40	40	706	50		101	9,5	7,8	0,2	93,5
Рыба-филе, в т.ч. сельдь слабой соли	110	120	200	270			190	220			160			190	190	1540	110		100	17,7	1,9		83,6
Колбасные изделия	25				107				107	30		107				351	25		100	2,9	6,2	0,1	68,0
Молоко, кисломолочные продукты	500	520	480	490	490	460	560	500	490	530	490	490	460	560	480	7000	500		100	14,3	12,7	25,3	300,5
Творог	70	90	90	90	50	100	90	50	90			49	100	90	90	979	70		100	10,7	5,3	2,0	96,1
Сметана	11	11	11	11		22	11	11	11	11	11		22	11	11	154	11		100	0,3	1,6	0,4	20,4
Сыр	12	15		15	20	20		20			20	20	20		20	170	12		101	3,1	3,2		41,5
Масло сливочное	51	51	46	56	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	52	715	51		100	0,3	40,8	0,4	358,6
Масло растительное	19	14	25	19	17	18	16	22	24	26	19	17	18	16	23	274	20	1	103		18,4		158,9
Яйцо	34,8	7,2	8,7	46,3	39,2		85,8	3	52,2	78,3	36,1	36,1		85,9	8,7	487,5	34,8		100	4,3	3,8	0,2	49,9
Дрожжи хлебопекарные	0,6				2,1			2,1			2,1	2,1				8,4	0,6		100	0,1			0,4
Соль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	112	8		100				
Специи	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	28	2		100				
																				144,9	137,7	533,2	3 921,4

1 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КУКУРУЗНАЯ КАША ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	250	3.6	7.0	10.2	114.9	0.70	46.50	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.10	0.00	141.00	106.20	16.40	0.10	0.50	11.70	301	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	25.7	144.2	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.10	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	692	2004
СЫР	15	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	11	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	110/10	8.4	11.5	56.6	353.0	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	2004
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	391	2004
Итого за прием пищи:	735	20.5	26.2	107.2	745.1	16.40	135.90	1.20	0.30	0.30	0.40	0.00	0.10	1.90	3.00	370.80	336.60	66.20	4.90	1.80	26.40		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.5	3.9	8.7	73.9	4.40	1.50	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	13.90	36.10	44.00	21.10	1.40	0.50	7.30	19	2006
СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	300	11.9	10.3	16.3	190.7	28.20	423.30	1.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.30	1.10	37.60	86.10	83.40	35.80	1.50	0.50	5.30	95	2006
СЕЛЬДЬ	100	20.4	10.2	0.0	174.0	0.00	24.00	0.90	0.00	0.00	0.20	7.20	0.30	2.20	12.00	96.00	324.00	48.00	1.30	0.00	0.00	60	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	6.8	9.5	48.5	298.8	25.70	58.40	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	1.00	3.40	25.60	51.50	184.90	68.70	2.90	1.30	17.80	335	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	0.90	29.20	26.30	18.90	0.50	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	1050	48.2	34.9	143.4	1 055.0	58.60	600.60	7.30	0.20	0.60	0.50	7.20	1.90	8.10	119.10	316.90	749.60	211.50	11.80	3.50	36.00		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	160	20.2	16.5	39.2	376.0	0.50	57.50	1.00	0.20	0.00	0.40	0.20	0.10	0.50	2.50	289.80	286.70	35.20	0.70	1.00	5.20	366	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	9.20	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:	510	21.8	17.3	74.1	538.5	19.50	95.00	1.90	0.20	0.00	0.40	0.20	0.30	1.20	5.70	306.80	317.20	55.20	6.80	1.30	10.20		
Ужин																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ ОГУРЦОМ, ТОМАТОМ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	90	0.9	3.9	2.7	45.1	10.20	69.20	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	7.40	18.20	26.50	13.40	0.90	0.20	2.00	63	2009
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	20.1	18.0	11.5	276.2	0.60	9.00	1.50	0.10	0.10	0.20	2.60	0.40	4.10	9.60	24.50	198.20	25.30	2.90	3.40	8.40	283	2009
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	230	5.4	9.1	31.2	222.5	25.30	666.20	0.70	0.20	0.20	0.10	0.00	0.70	2.40	23.20	82.30	143.10	60.00	2.40	1.10	14.10	338	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	15.90	9.00	43.50	9.50	2.00	0.80	2.80	6	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	685	2004
БУЛКА 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	0.80	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	821	39.0	44.0	147.0	1 119.6	36.10	839.30	5.50	0.50	0.60	0.30	2.60	1.20	6.30	55.20	163.10	498.80	127.80	10.10	5.90	27.30		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	80.0	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	401	2011
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	6.0	31.2	166.2	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:		136.1	128.4	502.9	3 644.4	130.80	1 671.70	15.90	1.20	1.40	1.60	10.00	3.50	19.60	183.00	1 162.40	1 913.00	463.70	33.90	12.50	99.90		

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	250	7.7	9.1	29.9	225.8	0.70	46.50	1.20	0.10	0.30	0.20	0.00	0.10	0.40	8.10	157.40	209.50	57.10	1.40	1.60	13.80	302	2004		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	24.2	145.4	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.40	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	433	2008		
БУЛКА 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	2011		
ГРУША	125	0.5	0.4	12.9	58.8	6.30	2.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.50	23.80	20.00	15.00	2.50	0.20	1.30	К/К	К/К		
Итого за прием пищи:	700	21.8	20.8	128.7	781.8	7.70	101.50	1.80	0.20	0.50	0.40	0.00	0.10	1.80	12.40	350.00	437.40	119.40	6.00	3.20	26.80				
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	18	2004		
КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МЯСОМ	300	9.9	9.2	16.7	182.5	5.80	308.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	13.00	66.40	45.70	19.10	1.20	0.30	1.30	143	2004		
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	170	34.3	6.5	22.9	294.2	6.00	718.20	4.50	0.00	0.20	0.10	3.20	0.50	4.50	38.40	76.30	436.50	62.10	2.20	2.70	274.70	231	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	7.0	9.5	50.0	305.7	26.50	58.60	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	1.00	3.40	26.40	52.40	190.20	70.80	3.00	1.30	18.30	335	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004		
НАПИТОК ИЗ ГРУШИ	200	0.2	0.2	13.8	57.1	1.00	0.80	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.00	8.80	7.20	5.40	0.90	0.10	0.50	394	2008		
Итого за прием пищи:	1100	58.8	28.4	147.5	1 056.5	44.30	1 085.60	8.80	0.20	0.70	0.40	3.20	1.70	9.30	108.80	246.90	790.60	210.40	11.90	5.60	300.40				
Полдник																									
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ	150	19.6	17.6	57.0	450.1	6.60	84.40	2.40	0.30	0.00	0.20	0.00	0.00	0.60	7.90	157.20	232.50	32.20	1.40	0.70	2.10	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	125	0.5	0.4	12.9	58.8	6.30	2.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	2.50	23.80	20.00	15.00	2.50	0.20	1.30	К/К	К/К		
Итого за прием пищи:	475	21.1	18.2	90.1	600.9	16.90	86.90	2.90	0.30	0.00	0.20	0.00	0.10	0.90	10.60	195.00	266.50	55.20	6.70	1.00	5.40				
Ужин																									
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ М. АСЛОМ	100	0.9	3.9	3.6	52.4	14.10	66.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	8.00	17.40	32.40	14.50	1.00	0.30	2.40	17	2004		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	110	19.4	22.9	8.8	309.3	0.80	347.40	2.50	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	4.10	13.80	30.70	198.50	30.10	2.60	3.50	9.70	259	2008		
ОВОЩНОЕ РАГУ	250	6.8	13.2	22.8	229.9	66.10	751.50	3.40	0.20	0.10	0.00	0.00	0.60	1.50	82.30	45.50	89.00	38.50	1.80	0.90	5.50	349	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	685	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	16.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	6	2004		
БУЛКА 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	0.10	0.30	16.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80	1	2011		
Итого за прием пищи:	845	40.4	48.3	141.8	1 145.7	81.00	1 194.40	9.10	0.30	0.40	0.20	2.60	1.10	7.60	129.10	132.90	456.30	113.50	9.60	6.00	20.40				
Ужин 2																									
РЯЖЕИКА	200	5.8	5.0	3.4	108.0	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	401	2011		
КОНФЕТЫ КОРОВКА	30	0.9	1.4	24.6	114.0	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	6.7	6.4	33.0	222.0	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:		148.8	122.1	541.1	3 806.9	149.90	2 468.40	22.60	1.00	1.60	1.20	5.80	3.00	19.60	260.90	924.80	1 950.80	496.50	34.20	16.80	353.00				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, 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 (ЖИДКАЯ)	250	7.8	8.0	28.2	210.9	0.70	46.50	2.40	0.10	0.20	0.30	0.00	0.10	1.30	11.10	147.20	199.20	78.80	2.30	1.20	12.80	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	25.7	144.2	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.10	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	958	2009	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КЕТОЙ СЛАБОЙ СОЛИ	80/120/15	27.5	23.1	61.8	559.1	0.00	107.70	0.30	0.20	0.30	0.20	0.00	0.00	4.50	0.00	41.20	250.80	36.50	1.70	0.60	0.00	8	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:	815	41.6	35.0	147.2	1 056.2	16.40	207.10	2.70	0.30	0.70	0.80	0.00	0.10	7.00	11.10	344.50	610.00	200.10	5.30	2.30	24.50			
Обед																								
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	110	3.3	3.0	7.3	67.6	4.80	0.00	2.60	0.00	0.10	0.10	0.00	0.10	0.60	14.10	22.60	66.70	22.10	0.80	0.80	0.30	10	2011	
СВЕКОЛЬНИК ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ И С МЯСОМ	300	11.2	11.2	16.4	195.2	20.50	435.00	2.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.20	21.10	94.60	85.00	40.00	2.00	0.70	8.10	130	2004	
РЫБНЫЙ ПУДИНГ	270	34.0	9.8	21.6	297.1	1.20	85.90	3.10	0.60	0.20	0.20	3.10	0.40	3.90	29.60	69.90	451.40	69.70	1.80	2.60	262.50	40	2004	
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	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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			
Итого за прием пищи:	980	55.6	25.0	116.4	881.8	26.70	522.50	10.20	0.60	0.60	0.40	3.10	0.90	6.60	94.80	219.90	705.00	169.20	9.10	5.30	276.50			
Полдник																								
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150	19.7	18.4	31.4	356.6	0.50	87.50	1.70	0.20	0.00	0.40	0.20	0.10	0.50	1.40	267.80	283.00	34.40	0.70	0.90	5.20	362	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	
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:	500	23.0	19.4	83.1	595.6	19.50	117.50	1.70	0.20	0.10	0.50	0.20	0.20	1.60	1.60	293.80	339.00	105.40	4.40	1.00	7.20			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ	105	1.0	4.8	2.8	57.7	7.50	78.10	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	6.60	24.10	29.90	15.40	1.10	0.20	2.30	17	2004	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ЯЙЦОМ	350	22.6	44.6	48.4	661.0	26.00	100.10	1.70	0.70	0.70	0.40	0.10	1.30	5.50	32.10	49.80	359.20	91.60	5.00	3.60	27.30	235	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	685	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.80		
БУЛКА С МАСЛОМ	130/16	9.9	17.0	66.9	480.3	0.00	94.40	0.40	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	26.60	87.50	16.90	1.30	0.70	0.00	1	2011	
СЫР	15	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	
Итого за прием пищи:	866	40.9	70.8	157.9	1 407.6	33.50	272.60	5.60	0.90	0.90	0.40	0.10	1.40	7.40	55.70	154.00	550.00	139.00	10.10	5.10	32.40			
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	401	2011	
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	230	6.4	5.6	49.7	275.8	0.00	0.00	0.00	0.00	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:		167.5	155.8	554.3	4 219.0	96.10	1 119.70	20.20	2.00	2.30	2.10	3.40	2.60	22.60	163.20	1 019.70	2 207.60	615.60	29.30	13.70	340.60			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-мы, 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 РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	250	5.3	7.3	27.0	189.9	0.70	46.50	0.20	0.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.40	4.80	142.80	140.00	27.70	0.40	0.90	12.10	189					
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	24.2	145.4	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.40	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	959				2008	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	35	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	213				2009	
БУЛКА 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				2011	
КИВИ	150	1.7	0.8	22.0	91.5	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	763	24.8	25.7	135.2	850.1	1.40	189.10	1.10	1.00	0.30	0.60	0.20	0.00	1.80	9.00	329.20	408.50	78.80	3.30	2.70	30.80	КК			КК		
Обед																											
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ, ТОМАТАМИ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	110	1.5	3.9	5.1	80.8	46.40	163.80	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.50	12.50	14.00	26.50	15.30	0.90	0.20	1.50	63				2008	
СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	300	15.0	10.6	26.1	254.1	13.20	389.40	1.60	0.00	0.30	0.10	0.00	0.20	1.40	14.40	113.70	194.50	58.40	2.90	0.40	4.30	104				2009	
СОСИСКА	110	11.7	25.5	0.4	278.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.40	0.00	37.30	189.30	21.30	1.90	0.00	0.00	254				2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7.0	8.7	34.2	236.5	59.90	912.40	1.20	0.20	0.20	0.10	0.00	0.70	2.50	65.10	67.60	134.10	58.80	2.60	1.10	10.20	349				2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	27.5	113.8	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	402				2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	5.80	6				2004	
Итого за прием пищи:	1070	42.8	49.7	135.7	1147.0	119.80	1558.90	7.20	0.20	0.90	0.50	0.00	1.40	8.00	122.00	279.80	637.70	191.70	12.80	2.90	21.60						
Полдник																											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	18.3	13.5	49.9	374.5	0.10	58.40	1.90	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	1.00	28.80	98.20	171.70	22.20	0.90	0.60	2.80	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	
КИВИ	150	1.7	0.8	22.0	91.5	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	500	19.0	14.5	92.1	558.3	4.10	58.40	1.90	0.20	0.10	0.10	0.00	0.10	1.20	29.00	112.20	185.70	30.20	3.70	0.70	4.80	КК			КК		
Ужин																											
САЛАТ И КВАШЕН. КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.8	2.9	5.7	57.6	13.20	26.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	1.80	52.20	30.30	16.00	0.60	0.40	3.00	40				2005	
АЗУ	100	18.4	17.8	3.0	236.0	1.40	7.70	1.90	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	3.90	11.00	15.40	182.70	24.80	2.70	3.30	7.90	260				2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	6.6	9.4	47.0	281.8	24.90	58.10	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	0.90	3.20	24.80	50.60	179.70	86.70	2.80	1.20	17.30	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	685				2004	
СЫР	20	5.2	5.3	0.0	79.0	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	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14				2008	
БУЛКА С МАСЛОМ	130/13	9.9	14.5	66.9	437.6	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				2011	
Итого за прием пищи:	863	45.4	50.3	162.4	1289.3	39.50	169.10	5.20	0.40	0.60	0.40	2.60	1.40	9.00	52.60	211.30	560.60	140.10	10.20	6.20	31.00						
Ужин 2																											
МОЛОКО	200	6.0	6.4	9.4	240.0	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	400				2011	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.6	4.5	22.8	131.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	230	7.6	10.9	32.2	371.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		139.6	151.1	567.6	4195.8	164.80	1973.50	15.40	1.80	1.90	1.60	2.80	2.90	20.00	212.60	932.50	1792.50	440.60	30.00	12.50	88.20						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	250	7.4	7.5	31.9	218.6	0.70	46.50	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.00	0.50	0.00	153.60	188.50	35.30	1.50	0.50	11.70	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	25.7	144.2	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.10	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	958	2009
СЫР	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	0.30	0.00	52.80	30.00	2.20	0.10	0.00	0.00	14	2008
БУЛКА 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	2011
Итого за прием пищи:	741	25.9	29.1	137.3	911.3	10.40	141.80	0.30	0.30	0.50	0.40	0.00	0.10	2.30	6.00	457.70	443.10	99.10	4.60	1.70	35.40	КК	КК
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	110	2.1	3.0	10.7	75.5	4.40	1.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.30	13.00	49.50	47.80	22.50	1.50	0.40	7.00	50	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	300	15.1	8.1	28.3	239.9	10.80	369.40	5.00	0.00	0.30	0.10	0.80	0.30	2.60	22.50	103.70	186.90	64.20	4.30	2.50	8.30	99	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	120	19.2	18.4	10.1	271.4	0.40	0.00	1.90	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	4.00	9.30	14.30	186.20	23.40	2.70	3.40	7.50	272	2008
ГРЕЧА С МАСЛОМ	210	9.7	10.2	41.7	289.1	0.00	47.20	5.00	0.20	0.20	0.20	0.00	0.30	2.70	25.60	15.50	216.30	144.00	5.00	1.60	2.60	323	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	30.2	122.4	0.00	1.00	0.00	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	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004
Итого за прием пищи:	1040	53.2	40.7	163.4	1202.3	15.60	439.20	16.00	0.20	0.80	0.50	3.40	1.40	10.40	100.40	215.80	747.40	280.70	18.00	9.10	31.00		
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	КК	КК
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
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	КК	КК
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		
Итого за прием пищи:	480	11.8	6.7	69.0	389.9	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	66	0.7	0.1	2.2	12.0	8.60	8.60	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.40	19.80	36.10	12.00	0.90	0.20	2.60	КК	КК
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	100	19.8	22.6	10.8	294.0	1.20	440.60	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	6.10	41.80	43.40	14.50	0.60	0.40	3.90	259	2008
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ	250	6.3	12.8	48.3	325.2	26.00	54.90	2.20	0.20	0.30	0.20	0.00	1.00	3.40	26.50	32.70	174.00	67.50	3.00	1.30	16.30	327	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	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	120/12	9.1	13.4	61.6	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	2011
Итого за прием пищи:	818	39.4	49.3	162.9	1211.5	35.80	574.90	6.10	0.40	0.50	0.20	0.00	1.10	5.50	51.00	132.50	384.70	123.10	8.40	3.10	25.60		
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	401	2011
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:		136.5	131.4	558.4	3893.0	74.80	1163.40	22.40	0.90	1.90	1.20	3.40	2.80	19.10	163.50	828.30	1637.20	539.10	35.50	14.10	106.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	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 + РИС НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	250	7.1	7.8	32.9	224.1	0.70	46.50	0.80	0.10	0.20	0.20	0.00	0.10	0.90	11.90	147.80	172.20	39.60	0.90	1.00	12.90	189	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	24.2	145.4	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.40	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	959	2009
БУЛКА 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	2011
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	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	2011
МАНДАРИНЫ	125	1.0	0.3	9.4	47.5	47.50	12.50	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	43.80	21.30	13.80	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	717	24.5	25.3	118.2	793.4	48.90	219.70	2.00	1.00	0.50	0.60	0.20	0.20	2.10	16.10	376.10	455.70	102.30	3.80	2.70	31.60		
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	300	10.2	11.8	17.7	214.6	17.80	392.60	1.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.20	15.20	84.50	93.40	36.90	1.70	0.40	5.30	195	2009
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	20.0	41.2	11.4	476.1	0.50	92.60	2.20	0.80	0.40	0.20	0.20	0.30	2.50	7.50	38.10	233.50	30.30	2.70	2.70	14.50	295	2011
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50/5	1.6	4.9	4.9	68.1	0.20	30.60	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.40	44.50	37.20	5.70	0.10	0.20	3.70	794	2009
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	250	4.5	8.8	21.3	177.8	22.50	1334.50	0.80	0.20	0.10	0.20	0.00	0.40	1.90	21.60	101.20	121.60	58.00	2.10	1.00	12.20	322	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6.5	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	6	2004
НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН	200	0.4	0.1	12.6	53.0	7.60	4.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	16.00	7.70	5.00	0.10	0.00	0.00	394	2009
Итого за прием пищи:	1100	44.3	67.9	113.9	1215.4	72.40	1980.70	7.70	1.10	0.60	0.60	0.20	1.20	7.00	86.20	315.60	605.10	173.90	11.70	5.70	43.20		
Полдник																							
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	170	17.6	15.2	45.6	376.3	6.70	76.10	1.60	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.40	2.50	166.20	213.80	28.00	0.80	0.60	2.40	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	2006
МАНДАРИНЫ	125	1.0	0.3	9.4	47.5	47.50	12.50	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	43.80	21.30	13.80	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	495	19.6	15.7	75.2	515.8	58.20	87.60	2.10	0.20	0.10	0.20	0.00	0.20	0.60	2.70	224.00	249.10	49.50	3.70	0.70	4.40		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И КУРАГОЙ	110	3.7	3.1	23.6	134.0	7.00	95.70	1.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	0.60	20.60	90.20	95.30	51.50	2.60	0.70	10.90	48	2008
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ	110	34.6	6.9	29.3	306.3	1.20	36.90	3.60	0.20	0.30	0.10	3.10	0.30	4.00	31.20	59.00	417.30	60.40	1.80	2.40	259.40	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	7.0	9.5	50.0	308.7	26.50	56.60	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	1.00	3.40	26.40	52.40	190.20	70.80	3.00	1.30	18.30	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ	110/5	6.3	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	2011
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	685	2004
Итого за прием пищи:	835	57.1	27.2	199.2	1247.7	34.70	220.70	8.60	0.50	0.60	0.40	3.10	1.50	9.60	93.20	237.00	826.20	210.50	11.20	5.60	291.40		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	80.0	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	401	2011
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:	230	5.8	5.0	31.8	176.3	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		
Всего за день:		151.4	141.1	538.3	3948.6	214.20	2808.70	18.60	2.80	2.30	1.80	3.50	3.10	19.60	198.20	1153.90	2136.40	537.10	30.50	14.70	370.60		

7 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ (ЖИДКАЯ)	250	7.7	9.1	25.9	225.8	0.70	46.50	1.20	0.10	0.30	0.20	0.00	0.10	0.40	3.10	157.40	209.50	57.10	1.40	1.60	13.80	189		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	25.7	144.2	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.10	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	958		2009	
СЫР	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	14		2008	
БУЛКА С МАСЛОМ	120/10	9.1	11.8	51.8	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		2011	
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:	750	27.1	29.3	129.6	886.7	91.40	140.40	1.70	0.30	0.60	0.40	0.00	0.20	2.10	15.60	424.00	468.90	116.00	3.60	3.00	28.50				
Обед																									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	10.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	23.00	42.00	14.00	1.00	0.20	3.00	К/К		К/К	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ	300	12.2	10.2	20.0	207.5	21.40	428.20	1.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	1.40	26.10	114.20	103.60	49.60	2.40	0.90	10.20	75		2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	310	24.0	25.8	46.8	498.3	24.90	374.40	2.90	0.20	0.40	0.40	2.60	1.30	7.10	35.30	49.70	343.70	90.20	5.40	4.50	23.60	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	402		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	6		2004	
Итого за прием пищи:	1010	44.6	37.1	139.2	1 037.4	56.60	905.90	6.10	0.20	0.70	0.50	2.60	1.90	9.90	95.40	233.10	802.60	191.70	13.30	6.80	42.40				
Полдник																									
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	16.4	13.6	50.4	377.8	0.10	55.40	1.90	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	1.00	28.70	109.30	177.40	23.40	0.90	0.60	3.40	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	2.60	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:	500	18.8	14.1	82.8	534.3	94.10	67.40	2.20	0.20	0.20	0.10	0.00	0.20	1.50	36.40	173.30	225.90	50.90	4.20	1.00	8.40				
Ужин																									
САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ГРУНТОВОГО ОГУРЦА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1.0	3.1	3.7	46.5	83.40	79.80	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	6.30	17.90	33.40	11.10	0.80	0.20	2.10	83		2009	
РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ	120	38.9	10.8	19.1	315.6	0.70	17.60	4.20	0.00	0.30	0.30	0.00	0.00	5.60	8.10	44.50	379.80	73.60	1.70	1.10	330.50	233		2008	
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	250	5.7	9.0	29.4	215.8	24.70	1 975.30	1.10	0.20	0.20	0.20	0.00	0.70	2.70	27.40	118.90	169.40	78.40	2.60	1.30	15.60	338		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	2.00	6		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	685		2004	
БУЛКА С МАСЛОМ	130/11	9.9	12.9	66.9	422.9	0.00	54.60	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	26.00	86.50	16.90	1.30	0.70	0.00	1		2011	
Итого за прием пищи:	861	59.0	36.2	158.9	1 176.7	88.80	2 137.60	8.20	0.40	0.70	0.50	0.00	0.90	10.20	56.80	221.10	710.10	193.50	9.30	3.90	351.30				
Ужин 2																									
МОЛОКО	200	6.0	6.4	9.4	240.0	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	400		2011	
КОНФЕТЫ КОРОВКА	30	0.9	1.4	24.6	114.0	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	6.9	7.8	34.0	354.0	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:		156.4	124.5	544.5	3 989.1	330.90	3 251.30	18.20	1.10	2.20	1.50	2.60	3.20	23.70	204.20	1 051.50	2 007.50	552.10	30.40	14.70	430.50				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	250	6.9	7.5	31.0	213.5	0.70	46.50	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.20	0.90	11.20	186.20	214.30	32.20	0.70	0.90	11.70	189	2008	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	24.2	145.4	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.40	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	959	2009	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	35	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	213	2011	
БУЛКА 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	2011	
КИВИ	150	1.7	0.8	22.0	91.5	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:	745	25.0	27.0	120.9	836.3	1.40	200.30	1.00	1.10	0.40	0.60	0.20	0.20	2.10	15.40	349.00	470.20	80.70	3.40	2.60	30.40			
Обед																								
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ, ПОМИДОРАМИ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И ОГУРЦОМ СОЛЕНЫМ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1.1	2.9	5.0	51.4	37.00	123.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	9.50	14.20	23.70	13.00	1.00	0.20	1.30	19	2008	
СУП КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	300	14.1	13.1	39.3	325.3	14.20	53.00	1.70	0.20	0.20	0.00	0.00	0.20	1.30	18.80	63.80	105.00	26.90	1.70	0.80	7.10	85	2011	
СОСИСКА	110	11.8	25.6	0.4	279.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.50	0.00	37.50	170.10	21.40	1.90	0.00	0.00	254	2008	
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ	250	7.2	13.3	11.6	188.8	86.40	54.40	2.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	198.00	1.10	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2009	
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	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	1060	41.3	55.9	127.4	1168.7	137.80	232.00	8.10	0.40	0.60	0.30	0.00	1.10	5.10	256.40	149.40	402.50	98.70	9.10	2.20	14.00			
Полдник																								
СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ	150	19.0	17.1	50.9	419.5	8.60	74.80	2.30	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.50	7.60	147.90	213.50	28.00	1.00	0.60	1.30	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	1.6	0.7	20.5	85.4	0.00	0.00	0.00	0.00	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	21.6	18.0	91.6	596.9	10.60	74.80	2.30	0.20	0.00	0.20	0.00	0.10	0.70	7.80	161.90	227.50	36.00	3.80	0.70	3.30			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.0	3.9	3.2	51.5	6.70	51.50	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	7.70	17.90	32.80	15.10	1.10	0.30	2.80	17	2004	
ПЕЧЕНОЧНОЕ СУФЛЕ	100	20.0	11.6	11.4	238.5	13.80	6722.10	3.20	0.10	0.20	1.90	60.00	0.60	7.40	241.20	48.30	332.00	24.10	6.70	5.30	10.20	495	2004	
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ	220	8.5	8.7	51.4	310.7	0.00	47.20	1.90	0.20	0.10	0.00	0.00	0.10	0.80	16.00	14.80	64.30	11.50	1.40	0.60	1.20	332	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	685	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	0.80	2.80	6	2004	
БУЛКА С МАСЛОМ	130/8	9.8	10.4	65.9	409.4	0.00	47.20	0.20	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	25.70	86.00	16.90	1.30	0.70	0.00	1	2011	
Итого за прием пищи:	808	42.8	35.0	172.7	1177.2	20.50	6868.00	8.30	0.40	0.50	1.90	60.00	0.80	10.10	279.90	121.60	566.00	81.10	13.20	7.50	16.80			
Ужин 2																								
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	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	491	2011	
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	6.0	31.6	214.2	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:		137.3	141.9	552.2	3990.4	179.30	7376.60	19.70	2.10	1.80	3.00	60.20	2.20	18.10	559.50	786.70	1677.00	299.50	30.00	13.00	64.50			

9 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, мг	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 РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	250	6.0	7.4	33.8	219.8	0.70	46.50	0.30	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.80	6.70	143.50	153.50	32.20	0.50	1.00	12.20	189	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	24.2	145.4	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.40	126.90	31.70	0.90	0.80	11.70	959	2009
КОЛБАСА КУСОЧКОМ	30	5.7	10.4	0.0	116.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	7.80	54.60	6.90	0.60	0.00	0.00	48	2009
БУЛКА 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	2011
БАНАН	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	КК	КК
Итого за прием пищи:	729	25.4	32.3	135.9	929.0	16.40	152.60	0.50	0.20	0.40	0.50	0.00	0.10	4.00	8.50	326.90	439.20	145.50	3.80	2.30	23.90		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ОГУРЦА И ПЕРЦА БОЛГАРСКОГО С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ	100	1.0	4.8	3.3	58.0	35.20	110.60	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	7.80	22.30	27.10	10.40	0.80	0.10	1.50	63	2008
ЩИ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	300	11.4	11.8	22.9	241.7	20.40	426.60	1.90	0.00	0.10	0.30	0.00	0.30	1.40	18.10	113.50	109.70	47.10	2.00	0.80	8.20	129	2004
МЯСНОЕ СУФЛЕ	120	20.1	22.6	10.6	310.7	0.40	25.00	2.50	0.10	0.10	0.20	2.60	0.40	4.00	9.60	27.70	202.40	25.20	2.80	3.40	9.30	477	2004
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	250	5.5	8.9	26.4	203.0	28.10	1655.50	1.00	0.20	0.20	0.20	0.00	0.50	2.40	27.00	120.80	147.50	71.80	2.70	1.30	14.80	338	2008
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	7.80	0.50	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004
Итого за прием пищи:	1070	45.1	49.1	135.8	1139.8	64.10	2216.70	10.20	0.30	0.60	0.50	2.60	1.50	8.60	92.50	317.10	596.90	181.10	12.80	6.80	39.40		
Полдник																							
ОМЛЕТ	150	12.1	18.2	18.1	283.3	0.20	175.40	4.40	1.60	0.00	0.40	0.40	0.10	0.30	11.70	52.30	173.00	16.20	1.80	1.20	17.90	340	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
БУЛКА	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	1	2011
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	30	2.9	10.4	15.1	166.2	0.00	6.80	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	КК	КК
БАНАН	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	КК	КК
Итого за прием пищи:	570	20.6	31.5	100.3	764.1	19.20	212.00	4.60	1.60	0.10	0.60	0.40	0.20	1.80	17.60	219.60	341.20	111.50	6.30	1.50	21.60		
Ужин																							
ВИНЕГРЕТ	100	1.6	3.9	9.3	77.0	4.70	385.20	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	9.40	28.60	46.70	22.90	1.10	0.40	5.10	51	2008
МЯСНАЯ ТЕФТЕЛЯ	105	16.3	15.9	10.0	237.7	0.30	9.00	1.90	0.10	0.00	0.10	2.10	0.30	3.20	7.80	14.40	159.20	19.70	2.40	2.80	7.00	283	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	5.8	6.9	44.6	275.2	24.00	54.40	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	0.90	3.10	24.00	28.10	158.30	62.10	2.70	1.10	15.00	333	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	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004
БУЛКА 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	2011
Итого за прием пищи:	814	34.0	39.1	150.1	1069.1	29.00	501.70	5.60	0.40	0.50	0.30	2.10	1.40	8.10	56.20	103.20	475.30	129.90	9.80	5.40	29.90		
Ужин 2																							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	80.0	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	401	2011
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	80.0	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:		130.9	157.0	530.1	3982.0	148.70	3085.00	20.90	2.50	1.80	1.90	5.10	3.20	22.80	174.80	966.80	1852.60	588.00	32.70	16.00	114.80		

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 рети. 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 (ЖИДКАЯ)	250/5	8.0	8.3	33.4	234.4	0.80	50.00	1.00	0.10	0.20	0.20	0.00	0.20	0.60	13.90	171.10	195.00	44.80	1.10	1.20	15.10	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	25.7	144.2	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.10	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	958	2009
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	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	213	2011
БУЛКА 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	2011
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:	765	26.2	27.9	144.2	924.9	10.50	211.80	1.90	1.10	0.50	0.60	0.20	0.30	2.60	22.30	401.40	486.00	111.50	5.00	2.80	45.80		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ	98/5	0.8	4.8	2.0	54.1	2.10	0.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	20.90	23.90	12.40	0.60	0.10	0.30	20	2008
УХА С ЛИМОНОМ ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ	400	24.3	3.9	14.6	189.7	11.80	321.80	3.00	0.00	0.20	0.10	2.30	0.40	3.50	31.90	96.10	342.40	70.20	2.00	2.00	200.10	289	2009
БЕФ-СТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100/3	19.4	19.3	6.1	233.4	0.60	270.20	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	4.10	11.30	19.30	7.80	0.40	0.20	1.20	487	2004
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	220/10	6.1	8.6	60.3	335.0	0.00	47.20	0.60	0.20	0.10	0.00	0.00	0.20	1.10	17.00	7.50	122.30	40.20	0.80	1.30	1.30	323	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	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	1138	58.2	37.6	152.9	1126.8	14.80	732.50	9.80	0.20	0.50	0.20	2.30	0.80	6.20	83.80	183.00	620.20	168.30	8.30	4.80	208.50		
Полдник																							
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	140	7.5	9.0	50.9	305.4	0.00	28.50	1.80	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	28.60	29.90	78.90	15.30	0.90	0.40	2.20	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	21.8	100.8	8.40	7.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	5.60	42.00	30.60	23.80	1.40	0.10	11.20	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	510	9.8	12.2	117.2	617.9	12.40	35.50	1.80	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.60	34.40	91.30	136.00	55.20	5.60	0.60	15.40		
Ужин																							
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ	330	23.4	25.5	22.6	404.0	34.10	890.60	2.60	0.10	0.20	0.30	2.70	0.80	5.40	34.00	125.00	278.80	69.90	4.80	4.50	16.30	305	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.8	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	655	2004
СЫР	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	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	6	2004
БУЛКА С МАСЛОМ И ЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ КЕТЫ	130/11/15	14.4	14.8	68.9	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	0.00	8	2008
Итого за прием пищи:	756	46.5	46.0	129.3	1106.7	34.30	809.50	3.90	0.30	0.50	0.40	2.70	0.90	7.20	49.00	229.90	512.50	120.00	9.20	5.80	19.10		
Ужин 2																							
МОЛОКО	200	6.0	6.4	9.4	240.0	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	400	2011
Итого за прием пищи:	200	6.0	6.4	9.4	240.0	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:		146.7	130.1	553.0	4016.3	72.00	1789.30	17.40	1.70	1.70	1.20	5.20	2.20	17.60	189.50	905.60	1754.70	455.00	28.10	14.00	288.80		

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																								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	250	7.2	7.9	25.8	198.1	0.70	46.50	2.10	0.10	0.20	0.30	0.00	0.10	1.10	9.60	146.40	186.70	70.40	2.00	1.10	12.70	189	2008	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	24.2	145.4	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.40	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	959	2009	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	35	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	213	2011	
БУЛКА 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	2011	
КИВИ	150	1.7	0.8	22.0	91.5	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:	763	26.7	26.3	134.0	858.3	1.40	189.10	3.00	1.00	0.40	0.70	0.20	0.10	2.50	13.80	332.80	455.20	121.50	4.90	2.90	31.40			
Обед																								
САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ , ТОМАТАМИ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	110	1.5	3.9	5.1	60.6	46.40	163.80	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.50	12.50	14.00	26.50	15.30	0.90	0.20	1.50	63	2009	
СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	300	15.0	10.6	26.1	254.1	13.20	389.40	1.00	0.00	0.30	0.10	0.00	0.20	1.40	14.40	113.70	194.50	56.40	2.90	0.40	4.30	104	2008	
АЗУ	100	18.4	17.8	3.0	236.0	1.40	7.70	1.90	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	3.90	11.00	15.40	182.70	24.80	2.70	3.30	7.90	280	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7.0	8.7	33.6	234.5	46.80	872.70	1.10	0.20	0.20	0.10	0.00	0.60	2.40	69.70	66.10	131.20	57.50	2.50	1.10	10.20	349	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	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	2004	
Итого за прием пищи:	1060	49.5	42.0	137.7	1103.0	108.10	1526.90	9.00	0.20	0.80	0.50	2.60	1.70	9.40	137.60	256.40	648.20	193.90	13.50	6.20	29.50			
Полдник																								
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	15.7	13.0	49.9	358.9	0.10	49.60	1.80	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	1.00	28.60	95.20	184.30	21.70	0.80	0.60	2.20	453	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	1.7	0.8	22.0	91.5	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:	500	18.4	14.0	92.1	552.4	4.10	49.60	1.80	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	1.20	28.80	109.20	176.30	29.70	3.60	0.70	4.20			
Ужин																								
САЛАТ И КВАШЕН. КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.8	2.9	5.7	57.6	13.20	26.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	1.80	52.30	30.30	15.00	0.60	0.40	3.00	40	2008	
СОСИСКА	110	11.7	25.5	9.4	278.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	2.40	0.00	37.30	169.30	21.50	1.90	0.00	0.00	254	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	6.8	9.4	47.0	291.8	24.90	58.10	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	0.90	3.20	24.80	50.60	179.70	66.70	2.80	1.20	17.30	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	585	2004	
СЫР	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	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	0.80	2.80	6	2004	
БУЛКА С МАСЛОМ	130/13	9.9	14.5	66.9	437.8	0.00	76.70	0.50	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	2011	
Итого за прием пищи:	873	38.7	58.0	159.8	1311.3	38.10	161.40	3.30	0.40	0.70	0.40	0.00	1.00	7.50	41.80	233.20	547.20	136.80	9.40	2.90	23.10			
Ужин 2																								
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	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	401	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.6	4.5	22.8	131.1	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	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	230	7.4	9.5	31.2	239.1	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:		140.7	149.8	554.8	4064.1	151.70	1927.00	17.10	1.70	2.00	1.70	2.80	2.90	20.80	221.80	931.60	1828.90	481.70	31.40	12.70	88.20			

12 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																							
КАША ПШЕНИЧКА НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	250	7.4	7.5	31.9	218.6	0.70	46.50	0.10	0.10	0.20	0.20	0.00	0.00	0.50	0.00	163.60	188.50	35.30	1.50	0.50	11.70	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	25.7	144.2	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.10	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	958	2009
СЫР	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
БУЛКА С МАСЛОМ	110/11	8.4	12.3	56.6	370.5	0.00	64.50	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	2011
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:	741	25.9	29.1	137.3	911.3	10.40	141.80	0.30	0.30	0.50	0.40	0.00	0.10	2.30	6.00	417.70	443.10	99.10	4.60	1.70	35.40		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	110	2.1	3.0	10.7	75.5	4.40	1.90	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.30	13.00	49.50	47.80	22.50	1.50	0.40	7.00	50	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С МЯСОМ	300	15.1	8.1	28.3	239.3	10.90	389.40	0.00	0.00	0.30	0.10	0.80	0.30	2.60	22.50	103.70	186.90	64.20	4.30	2.50	8.30	99	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	120	19.2	18.4	10.1	271.4	5.40	0.00	1.50	0.00	0.10	0.20	2.60	0.40	4.00	9.30	14.30	186.20	23.40	2.70	3.40	7.50	272	2008
ГРЕЧА С МАСЛОМ	210	9.7	10.2	41.7	289.1	0.00	47.20	5.50	0.20	0.20	0.20	0.00	0.30	2.70	25.60	15.50	216.30	144.00	5.00	1.60	2.60	323	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	30.2	122.4	0.00	1.00	0.00	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	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	1040	53.2	40.7	163.4	1 202.3	15.80	439.20	15.00	0.20	0.80	0.60	3.40	1.40	10.40	100.40	215.80	747.40	280.70	18.00	9.10	31.00		
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	86	0.7	0.1	2.2	12.0	8.60	8.60	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.40	19.80	36.10	12.00	0.90	0.20	2.60	К/К	К/К
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	100	19.8	22.6	10.8	294.0	1.20	440.60	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	6.10	41.90	43.40	14.50	0.60	0.40	3.50	259	2008
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ	250	6.3	12.8	48.3	325.2	26.00	54.90	2.20	0.20	0.30	0.20	0.00	1.00	3.40	26.50	32.70	174.00	67.50	3.00	1.30	16.30	327	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	585	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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
БУЛКА 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	6.00	24.20	80.30	15.60	1.20	0.60	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	818	39.4	49.3	162.9	1 211.5	35.80	574.90	6.10	0.40	0.50	0.20	0.00	1.10	5.60	51.00	132.50	384.70	123.10	8.40	3.10	26.50		
Ужин 2																							
БИОЙОГУРТ	200	6.2	5.6	25.6	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	401	2011
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	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	300	14.3	9.8	29.0	258.1	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:		136.5	131.4	558.4	3 893.0	74.80	1 163.40	22.40	0.90	1.90	1.20	3.40	2.80	19.10	163.60	828.30	1 637.20	538.10	35.50	14.10	106.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фо-лиевая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ПШЕНО НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	250	7.4	7.8	32.6	225.8	0.70	46.50	1.00	0.10	0.20	0.20	0.00	0.20	0.50	14.00	149.60	179.60	42.60	1.10	1.10	13.30	189	2008	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.6	3.7	24.2	145.4	0.70	23.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	145.40	128.90	31.70	0.90	0.80	11.70	959	2009	
БУЛКА 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	2011	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	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	2011	
МАНДАРИНЫ	125	1.0	0.3	9.4	47.5	47.50	12.50	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	43.80	21.30	13.80	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	717	24.9	25.3	117.9	795.1	48.90	219.70	2.20	1.00	0.50	0.60	0.20	0.30	2.00	18.20	377.90	463.10	105.30	4.00	2.80	32.00			
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	300	10.2	11.8	17.7	214.6	17.80	392.90	1.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.20	15.20	84.50	93.40	36.90	1.70	0.40	5.30	195	2009	
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	20.1	41.3	11.4	475.2	0.50	92.90	2.20	0.80	0.40	0.20	0.20	0.35	2.50	7.50	38.10	233.70	30.30	2.70	2.70	14.50	295	2011	
МОЛОЧНАЯ ПОДЛИВА	50/5	1.6	4.9	4.9	68.1	0.20	30.60	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.40	44.50	37.20	5.70	0.10	0.20	3.70	794	2009	
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	250	5.1	8.9	25.8	198.6	24.90	1335.20	0.80	0.20	0.10	0.20	0.00	0.50	2.20	24.00	103.90	137.20	64.20	2.40	1.10	13.70	338	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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			
НАПИТОК ИЗ МАНДАРИН	200	0.4	0.1	12.6	53.0	7.60	4.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	16.00	7.70	5.00	0.10	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	1100	45.0	68.1	118.4	1236.3	74.80	1981.70	7.70	1.10	0.90	0.60	0.20	1.30	7.30	88.80	318.30	620.90	180.10	12.00	5.80	44.70			
Полдник																								
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ	170	17.5	15.2	45.6	376.3	5.70	75.10	1.80	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.40	2.50	166.20	213.80	28.00	0.80	0.60	2.40	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	
МАНДАРИНЫ	125	1.0	0.3	9.4	47.5	47.50	12.50	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	43.80	21.30	13.80	0.10	0.00	0.00	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	495	19.6	15.7	75.2	515.8	59.20	87.60	2.10	0.20	0.10	0.20	0.00	0.20	0.90	2.70	224.00	249.10	49.80	3.70	0.70	4.40			
Ужин																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ И КУРАГОЙ	110	3.7	3.1	23.6	134.0	7.00	95.70	1.50	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	0.80	20.60	90.20	95.30	51.50	2.60	0.70	10.90	49	2008	
РЫБНЫЕ БИТОЧКИ	110	34.6	6.9	29.3	306.3	1.20	36.90	3.60	0.20	0.30	0.10	3.10	0.30	4.00	31.20	59.00	417.30	60.40	1.80	2.40	259.40	240	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	7.0	9.5	50.0	305.7	26.50	58.60	0.50	0.20	0.30	0.20	0.00	1.00	3.40	26.40	52.40	199.20	70.80	3.00	1.30	18.30	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	9.80	2.00	0.60	2.80	6	2004	
БУЛКА 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	2011	
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	685	2004	
Итого за прием пищи:	835	57.1	27.2	199.2	1247.7	34.70	220.70	6.80	0.50	0.80	0.40	3.10	1.50	9.60	93.20	237.00	826.20	210.50	11.20	5.60	291.40			
Ужин 2																								
МОЛОКО	200	6.0	6.4	9.4	240.0	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	400	2011	
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:	230	6.0	6.4	33.2	336.3	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			
Всего за день:		152.6	142.7	543.9	4131.2	216.60	2509.70	18.80	2.80	2.30	1.80	3.50	3.30	19.80	202.70	1158.40	2159.60	546.30	31.00	14.90	372.50			

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, мг 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 МАННАЯ НА МОЛОКЕ (ЖИДКАЯ)	250	7.0	7.4	32.7	218.6	0.70	46.50	1.00	0.10	0.10	0.20	0.00	0.10	0.40	8.10	147.30	133.00	22.10	0.50	0.70	11.70	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	3.1	25.7	144.2	0.70	22.90	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.30	0.00	144.10	118.00	21.80	0.40	0.50	11.70	958	2009
СЫР	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	14	2008
БУЛКА С МАСЛОМ	120/10	9.1	11.8	61.8	389.2	0.00	59.90	0.20	0.20	0.10	0.90	0.00	0.00	1.10	0.00	24.00	79.90	15.60	1.20	0.50	0.00	1	2011
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:	750	26.4	27.6	132.4	879.5	91.40	140.40	1.50	0.30	0.40	0.40	0.00	0.20	2.10	15.60	413.90	392.40	81.00	2.70	2.10	26.40		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	10.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	23.00	42.00	14.00	1.00	0.20	3.00	К/К	К/К
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С МЯСОМ	300	12.3	10.3	19.4	204.4	21.00	428.20	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	1.40	26.60	116.70	102.30	48.60	2.50	0.90	10.40	75	2009
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	310	24.0	25.8	46.8	496.3	24.90	374.40	2.00	0.20	0.40	0.40	2.80	1.30	7.10	35.30	48.70	343.70	90.20	5.40	4.50	23.60	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	27.5	113.0	0.30	50.30	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	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	1010	44.7	37.2	138.6	1034.3	56.20	905.90	6.10	0.20	0.70	0.50	2.80	1.90	9.90	95.90	235.60	601.30	191.70	13.40	6.80	42.60		
Полдник																							
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	22.0	20.7	44.6	440.7	0.40	96.20	2.50	0.30	0.00	0.40	0.20	0.10	0.60	7.90	262.60	293.90	35.60	1.00	1.10	4.90	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
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:	500	24.4	21.2	77.0	597.2	24.40	108.20	2.80	0.30	0.10	0.40	0.20	0.30	1.10	15.60	317.60	342.40	63.10	4.30	1.50	9.90		
Ужин																							
САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ГРУНТОВОГО ОГУРЦА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1.0	3.1	3.7	46.5	63.40	79.80	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	6.30	17.90	35.40	11.10	0.80	0.20	2.10	63	2009
РЫБА ЖАРЕННАЯ КУСОЧКОМ	120	31.9	10.6	19.1	289.1	0.80	15.20	5.90	0.00	0.30	0.10	3.00	0.30	3.60	29.60	47.70	382.60	56.60	1.20	2.10	257.00	233	2008
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	250	5.7	9.0	29.4	215.6	24.70	1975.30	1.10	0.20	0.20	0.20	0.00	0.70	2.70	27.40	118.80	159.40	78.40	2.80	1.30	15.90	338	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	6	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	685	2008
БУЛКА С МАСЛОМ	130/12	9.9	13.7	66.9	430.4	0.00	70.90	0.30	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	26.10	86.80	16.90	1.30	0.70	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	662	52.0	37.0	158.9	1157.7	88.90	2141.10	10.00	0.40	0.70	0.30	3.00	1.20	8.40	78.30	224.40	713.00	175.50	8.80	4.90	277.90		
Ужин 2																							
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	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	401	2011
КОФЕЕТЫ КОРОВКА	30	0.9	1.4	24.6	114.0	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	6.7	6.4	33.0	222.0	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:		154.2	129.4	539.9	3890.7	330.90	3295.70	20.40	1.20	1.90	1.60	5.80	3.80	21.50	205.40	1191.60	2049.10	511.30	29.20	15.30	356.70		

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	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	2035,2	1936,7	7629,4	55664,5	2 326,30	35 303,40	270,00	23,70	26,50	23,40	117,50	41,30	283,70	3 103,00	13 842,00	26 604,10	7 047,70	441,70	198,00	3 180,40
Среднее значение за период	145,4	138,3	545,0	3 976,0	166,20	2 521,70	19,30	1,70	1,90	1,70	8,40	3,00	20,30	221,60	988,70	1 900,30	503,40	31,60	14,10	227,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	31,3	54,1																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12 лет и старше	745	1059	493	834	229