

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 24 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,91	4,45	0,27	60,69	0,02	0,00	0,08	0,80	0,88	0,12	18,63	3,83	61,21	0,80	55,79	7,97	0,02	0,01	213	2012	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14	2008	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	12,45	13,15	52,92	381,24	0,24	1,06	0,07	1,74	0,12	0,24	231,12	68,08	275,15	1,86	424,96	21,00	0,02	0,00	324	2008	
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	22,00	0,60	3,30	110,00	0,04	0,50	0,00	0,00	0,00	0,25	120,00	24,00	189,00	0,30	117,00	0,00	0,03	0,03			
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,45	0,04	26,13	104,77	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00	0,02	18,44	10,74	16,72	1,54	66,64	0,00	0,00	0,00	392	2012	
БАТОН	50	6,25	2,42	42,82	218,25	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,83	10,83	54,15	0,83	76,64	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	655	48,43	31,86	125,52	986,15	0,39	1,89	0,25	2,79	1,15	0,69	493,22	120,98	648,13	5,45	751,33	28,97	0,07	0,04			
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	400/25/10	9,50	14,76	20,22	252,91	0,08	16,65	0,46	0,67	0,12	0,13	108,67	49,53	138,13	2,75	671,82	12,19	0,05	0,00	76	2008	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	16,70	17,50	7,80	256,00	0,05	1,00	0,01	2,80	0,00	0,00	16,00	24,00	163,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	264	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	300	11,00	9,60	62,60	382,00	0,12	0,00	0,06	1,60	0,00	0,00	22,00	14,00	72,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1235	44,92	42,94	146,51	1 157,67	0,49	42,75	0,70	7,66	0,12	0,25	187,42	128,50	486,23	12,35	1 099,91	19,80	0,05	0,00			
Полдник																						
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																						
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	20/5/30	8,58	7,64	15,46	165,80	0,14	0,48	0,15	0,11	0,08	0,10	24,30	29,70	118,45	0,67	46,35	0,00	0,00	0,00	8	2008	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,17	9,85	6,69	121,48	0,02	10,32	0,32	4,49	0,00	0,03	35,87	14,67	25,20	1,12	194,12	2,80	0,01	0,00	41	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	20,53	5,08	11,79	174,78	0,12	4,61	0,07	2,92	0,11	0,11	60,09	52,75	288,57	2,11	526,19	152,75	0,73	0,02	242	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,30	10,03	42,67	287,00	0,24	20,71	0,06	0,47	0,15	0,21	70,86	58,11	168,13	2,36	1 522,01	16,93	0,07	0,00	335	2008	
НАПИТОК	200	0,13	0,05	10,61	45,73	0,00	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,66	5,32	2,56	0,14	31,69	0,00	0,00	0,00	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ФРУКТ	200	1,60	0,40	21,20	104,00	0,06	30,00	0,04	0,64	0,00	0,06	74,00	52,00	60,00	1,00	512,00	4,00	0,03	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1085	45,37	34,94	155,32	1 131,77	0,73	67,67	0,64	9,73	0,34	0,57	295,28	228,55	738,91	9,90	2 946,36	179,28	0,84	0,02			
Ужин 2																						
СОК 0,2	200	0,00	0,00	21,20	84,80	0,00	0,00	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	2008	
КОНД. ИЗДЕЛИЕ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	250	2,95	2,35	58,70	267,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:			147,67	112,29	494,05	3 605,39	1,73	114,31	1,59	20,18	1,61	1,52	1 233,42	512,53	2 094,27	28,10	4 833,10	228,05	0,96	0,06		

2 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ	20	3,82	6,94	0,00	77,78	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,20	4,60	36,40	0,40	79,80	0,00	0,00	0,00	15	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,71	10,16	43,39	303,24	0,15	1,61	0,06	0,97	0,00	0,00	190,33	43,55	288,72	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,45	0,04	11,61	46,72	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00	0,02	18,17	10,74	16,72	1,54	66,19	0,00	0,00	0,00	392	2012
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	20,33	30,02	86,44	704,38	0,28	2,75	0,17	1,07	0,00	0,28	374,20	82,89	495,09	4,05	374,49	0,00	0,03	0,00		
Обед																					
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	60	0,78	0,00	2,93	15,55	0,06	149,50	0,19	0,40	0,00	0,05	4,78	6,58	9,57	0,60	97,47	1,79	0,01	0,00		2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	400/25/10	9,82	15,84	17,32	252,51	0,12	21,36	0,63	0,89	0,43	0,18	103,96	48,95	150,35	2,36	671,79	12,14	0,08	0,01	103	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	25	5,80	2,60	0,20	46,00	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	7,00	55,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	68	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	100	25,16	7,96	0,59	174,06	0,19	0,69	0,12	0,03	0,00	0,17	25,63	35,89	230,87	0,75	437,10	63,32	0,49	0,05	228	2008
СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 378	50	2,14	21,81	0,38	206,40	0,01	0,62	0,15	0,89	0,73	0,07	12,37	2,34	29,42	0,38	34,61	3,22	0,01	0,00		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,29	6,59	42,68	256,06	0,24	20,73	0,04	0,38	0,08	0,20	70,64	58,18	167,73	2,35	1 522,79	16,95	0,07	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,45	0,14	20,84	88,37	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,02	24,02	20,46	14,94	0,54	173,80	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1270	57,06	55,82	127,33	1 242,91	0,82	193,14	1,13	4,89	1,24	0,77	264,40	198,40	744,88	11,88	3 073,56	103,02	0,66	0,06		
Полдник																					
ФРУКТ	185	1,11	1,11	28,49	133,20	0,09	11,10	0,01	0,00	0,00	0,04	55,50	31,45	40,70	1,85	471,75	14,80	0,02	0,00		2008
СОК 0,2	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	385	2,08	1,30	48,08	216,62	0,11	12,70	0,01	0,00	0,00	0,06	68,10	38,65	53,30	4,37	711,75	16,80	0,02	0,00		
Ужин																					
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	20/30	7,48	2,94	9,61	94,99	0,10	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	9,30	9,68	71,16	0,36	96,45	0,00	0,11	0,01	7	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	2,88	8,16	6,24	109,60	0,05	6,40	0,36	3,68	0,00	0,00	16,00	16,00	36,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/50	27,94	34,82	6,27	450,32	0,10	1,11	0,13	1,56	0,00	0,21	47,64	27,95	242,01	2,29	329,40	11,46	0,19	0,03	312	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	300	7,07	6,11	45,19	264,27	0,08	0,00	0,03	1,53	0,10	0,03	11,96	9,50	52,68	1,20	82,17	0,99	0,01	0,02	331	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,25	0,04	11,20	44,31	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,01	13,71	6,78	9,31	0,81	41,39	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	875	52,68	53,96	125,41	1 196,47	0,48	7,73	0,53	7,87	0,10	0,37	117,11	85,91	487,96	7,88	663,41	15,25	0,31	0,06		
Ужин 2																					
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008
БУЛКА СДОБНАЯ В ИНД.УПАКОВКЕ	100	7,60	5,30	53,70	294,00	0,16	0,00	0,00	4,00	0,00	0,06	21,00	32,00	86,00	2,00	132,00	3,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	300	13,40	10,30	62,10	402,00	0,20	0,60	0,05	4,00	0,00	0,32	269,00	60,00	270,00	2,20	424,00	21,00	0,00	0,00		
Всего за день:		145,55	151,40	449,36	3 762,38	1,89	216,92	1,89	17,83	1,34	1,80	1 092,81	465,85	2 051,23	30,38	5 247,21	156,07	1,02	0,12		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	30	6,72	5,07	0,10	72,97	0,04	0,05	0,00	0,00	0,00	0,11	3,45	7,54	87,72	1,57	112,26	0,04	0,00	0,00	307	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,20	11,87	0,00	145,33	0,03	0,00	0,13	0,27	0,00	0,00	352,00	14,67	200,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,87	10,00	46,13	311,31	0,10	1,61	0,06	0,97	0,00	0,00	159,69	25,81	153,23	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,76	12,61	1,94	164,47	0,04	0,16	0,16	2,87	1,77	0,28	71,55	11,29	145,98	1,66	156,59	18,80	0,04	0,02	214	2008	
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	21,34	0,58	3,20	106,70	0,03	0,20	0,00	0,00	0,00	0,18	102,00	19,20	151,20	0,24	117,00	0,00	0,03	0,02			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,31	2,43	16,94	103,50	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	113,33	19,50	87,89	0,40	169,47	9,00	0,00	0,00	432	2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	790	64,05	52,31	94,11	1 110,28	0,34	2,54	0,45	4,21	1,77	0,70	812,52	104,51	860,52	6,38	601,32	27,84	0,07	0,04			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	400/25/10	6,69	18,00	12,98	242,36	0,15	22,74	0,46	0,39	0,12	0,11	110,80	43,00	111,14	2,00	542,51	8,61	0,05	0,00	84	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ	100/50	23,25	24,75	4,20	330,00	0,06	0,00	0,09	3,30	0,00	0,00	15,00	30,00	231,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	257	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	300	7,40	12,60	65,60	406,00	0,04	0,00	0,10	0,60	0,00	0,00	6,00	38,00	122,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,76	0,04	17,10	72,46	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	31,22	16,27	19,71	0,43	258,55	0,00	0,01	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1245	45,20	56,33	143,77	1 263,15	0,46	28,96	0,75	6,55	0,12	0,24	194,77	154,64	595,97	11,23	1 021,38	16,00	0,07	0,00			
Полдник																						
ФРУКТ	185	1,67	0,00	22,94	101,75	0,00	74,00	0,00	0,00	0,00	0,00	61,05	44,40	51,80	3,33	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	385	2,67	0,20	42,74	187,75	0,02	78,00	0,00	0,20	0,00	0,00	75,05	52,40	65,80	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																						
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	3,82	6,94	0,00	77,78	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,20	4,60	36,40	0,40	79,80	0,00	0,00	0,00	15	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,34	0,15	6,46	33,59	0,03	12,23	0,26	0,26	0,00	0,04	37,13	17,94	33,87	0,80	287,48	3,05	0,03	0,00	51	2008	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,55	12,09	8,01	236,48	0,21	13,20	6,27	3,47	0,06	1,54	10,79	16,27	261,26	5,75	292,32	6,30	0,18	0,03	290	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,20	10,80	40,60	282,00	0,28	10,00	0,08	0,40	0,00	0,00	94,00	58,00	170,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,06	0,01	9,88	41,01	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,17	1,97	1,39	0,06	12,12	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	822	37,03	31,88	111,85	903,84	0,70	36,55	6,61	5,23	0,06	1,67	173,79	114,78	578,92	11,71	785,72	12,15	0,21	0,03			
Ужин 2																						
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008	
ОРЕХИ	50	8,00	0,00	12,00	80,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,30	141,00	152,00	274,00	2,00	385,00	0,00	0,05	0,00		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	425	21,16	13,12	64,62	469,14	0,13	1,97	0,07	10,50	0,00	0,76	519,70	203,02	588,95	3,22	929,10	18,90	0,08	0,00			
Всего за день:			170,11	153,84	457,09	3 934,16	1,65	148,02	7,88	26,69	1,95	3,37	1 775,83	629,35	2 690,16	38,67	3 337,52	74,89	0,43	0,07		

4 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	3,82	6,94	0,00	77,78	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,20	4,60	36,40	0,40	79,80	0,00	0,00	0,00	15	2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250	10,00	12,74	41,45	320,98	0,21	1,61	0,06	0,32	0,00	0,00	175,82	85,49	280,66	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ БИФИДУМБАКТЕРИН	200	6,80	5,00	11,00	122,00	0,48	1,40	0,05	0,00	0,00	0,40	216,00	32,00	190,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,21	16,18	84,76	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	64,84	17,95	61,42	0,54	110,06	4,50	0,00	0,00	432	2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	855	30,18	38,77	100,07	882,16	0,85	4,15	0,23	0,42	0,00	0,72	622,36	164,04	721,73	4,87	676,36	4,50	0,03	0,00			
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	400/50	17,73	14,72	26,41	309,42	0,27	10,03	0,43	3,45	0,12	0,15	80,05	61,95	194,12	4,03	809,24	9,25	0,06	0,00	99	2008	
ШНИЦЕЛИ	100	14,01	16,14	14,94	260,90	0,06	0,00	0,00	2,88	0,00	0,08	13,21	22,64	137,79	2,25	255,99	4,56	0,03	0,00	273	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,49	2,94	3,53	42,87	0,01	1,00	0,07	1,33	0,00	0,01	4,72	4,10	6,67	0,16	54,11	0,66	0,00	0,00	364	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	300	7,09	8,83	45,21	288,94	0,08	0,00	0,04	1,61	0,15	0,03	12,31	9,50	53,20	1,20	82,68	0,99	0,01	0,02	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,33	0,10	18,05	75,95	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	19,49	15,66	11,21	0,41	130,53	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1300	47,37	43,81	154,35	1 206,14	0,66	36,31	0,71	11,86	0,27	0,40	161,84	152,93	516,09	13,05	1 759,71	23,07	0,10	0,02			
Полдник																						
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	К/К	2008	
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	10,82	13,75	70,10	447,31	0,12	0,12	0,06	1,52	0,24	0,15	105,87	22,43	134,27	0,92	222,54	4,12	0,03	0,02	444	2008	
ФРУКТ	185	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	565	11,79	13,94	89,69	530,73	0,14	1,72	0,06	1,52	0,24	0,17	118,47	29,63	146,87	3,44	462,54	6,12	0,03	0,02			
Ужин																						
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	3,82	6,94	0,00	77,78	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,20	4,60	36,40	0,40	79,80	0,00	0,00	0,00	15	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	3,43	3,02	6,49	67,40	0,02	3,10	0,03	0,14	0,00	0,06	117,20	18,66	80,08	1,08	225,67	5,25	0,02	0,00	48	2008	
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,03	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	15,00	16,00	92,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,70	2,47	2,99	37,29	0,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	12,93	1,78	9,28	0,07	18,42	1,18	0,00	0,00	354	2012	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	400	31,96	41,45	66,78	768,47	0,42	30,85	0,05	6,75	0,14	0,38	56,36	111,81	433,67	7,07	2 609,22	28,64	0,17	0,00	299	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	10,15	43,98	0,00	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	14,61	3,65	3,17	0,14	27,02	0,00	0,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	920	59,61	64,19	133,31	1 354,90	0,66	36,53	0,09	8,29	0,14	0,54	239,80	172,50	730,60	12,26	3 074,13	37,87	0,19	0,00			
Ужин 2																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,63	6,63	12,63	141,25	0,10	3,75	0,03	0,00	0,00	0,00	315,00	36,25	236,25	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
БУЛКА СДОБНАЯ В ИНД.УПАКОВКЕ	100	7,60	5,30	53,70	294,00	0,16	0,00	0,00	4,00	0,00	0,06	21,00	32,00	86,00	2,00	132,00	3,00	0,00	0,00		2008	
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	20	0,16	0,00	16,06	65,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	0,60	3,60	0,16	7,20	0,40	0,00	0,00		2008	
МОРОЖЕНОЕ	200	6,72	17,64	31,49	311,62	0,05	0,50	0,00	0,63	0,04	0,36	264,60	41,58	204,12	0,00	331,80	90,30	0,04	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	570	22,11	29,57	113,88	812,47	0,31	4,25	0,03	4,63	0,04	0,43	603,40	110,43	529,97	4,66	471,00	93,70	0,04	0,00			
Всего за день:			171,06	190,28	591,30	4 786,40	2,62	82,96	1,12	26,72	0,69	2,26	1 745,87	629,53	2 645,26	38,28	6 443,74	165,26	0,39	0,04		

5 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	3,97	3,59	0,22	49,04	0,01	0,00	0,06	0,64	0,71	0,10	15,05	3,09	49,46	0,64	45,08	6,44	0,01	0,01	213	2008	
ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	50	11,20	8,45	0,16	121,62	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	0,18	5,74	12,56	146,20	2,61	187,10	0,06	0,00	0,01	307	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,32	10,32	50,00	333,85	0,18	1,61	0,06	1,29	0,00	0,00	169,35	53,22	262,89	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,99	3,15	14,83	105,10	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	107,94	30,33	101,48	1,07	221,75	9,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	725	36,83	38,39	96,65	886,25	0,39	3,09	0,25	2,03	0,71	0,62	458,58	123,20	713,28	8,05	682,43	15,50	0,04	0,02			
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,45	0,04	15,05	0,10	0,23	0,00	0,02	8,43	12,04	15,65	0,60	174,58	1,20	0,00	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	400/50	11,75	4,46	16,26	152,44	0,13	12,37	0,42	0,87	0,07	0,11	66,46	50,45	184,21	1,51	780,67	87,37	0,42	0,01	92	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	400	36,28	48,94	31,34	713,88	0,15	48,42	0,03	9,66	0,00	0,29	165,31	82,87	379,16	6,53	1 123,08	22,77	0,12	0,00	306	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,76	0,04	17,10	72,46	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	31,22	16,27	19,71	0,43	258,55	0,00	0,01	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1210	56,07	54,44	109,38	1 157,19	0,51	76,08	0,64	12,96	0,07	0,53	289,42	180,63	685,73	13,07	2 472,88	116,94	0,55	0,01			
Полдник																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	21,20	84,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ФРУКТ	185	1,11	1,11	28,49	133,20	0,09	11,10	0,01	0,00	0,00	0,04	55,50	31,45	40,70	1,85	471,75	14,80	0,02	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	385	1,11	1,11	49,69	218,00	0,09	11,10	0,01	0,00	0,00	0,04	55,50	31,45	40,70	1,85	471,75	14,80	0,02	0,00			
Ужин																						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0,92	0,18	4,96	26,98	0,05	50,75	0,11	0,38	0,00	0,03	20,50	14,15	23,60	1,10	214,25	1,65	0,01	0,00	26	2008	
КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ	20	3,82	6,94	0,00	77,78	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,20	4,60	36,40	0,40	79,80	0,00	0,00	0,00	15	2008	
КОТЛЕТЫ	100	10,20	9,96	14,94	190,13	0,05	0,00	0,00	1,50	0,00	0,06	11,60	18,93	106,00	1,79	187,20	3,04	0,02	0,00	273	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	300	16,62	13,62	76,16	553,89	0,46	0,00	0,00	9,46	0,00	0,23	36,46	251,33	372,96	8,77	528,05	4,62	0,00	0,00	181	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,57	2,44	3,22	37,46	0,01	0,95	0,09	0,09	0,05	0,01	7,62	5,23	9,60	0,21	63,12	0,21	0,00	0,00	348	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	11,73	47,69	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,67	3,96	7,42	0,74	25,15	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	850	39,38	35,03	157,91	1 166,91	0,75	51,74	0,20	12,53	0,05	0,43	104,55	314,20	631,98	15,51	1 211,57	12,32	0,03	0,00			
Ужин 2																						
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	435	2008	
ОРЕХИ	20	3,20	0,00	4,80	32,00	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	0,12	56,40	60,80	109,60	0,80	154,00	0,00	0,02	0,00		2008	
БУЛКА В ИНД.УПАКОВКЕ	100	7,60	5,30	53,70	294,00	0,16	0,00	0,00	4,00	0,00	0,06	21,00	32,00	86,00	2,00	132,00	3,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	320	16,60	10,30	66,50	432,00	0,24	1,40	0,05	8,34	0,00	0,52	317,40	120,80	385,60	3,00	578,00	21,00	0,06	0,00			
Всего за день:		149,99	139,27	480,13	3 860,35	1,98	143,41	1,15	35,86	0,83	2,14	1 225,45	770,28	2 457,29	41,48	5 416,63	180,56	0,70	0,03			

6 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	14	2008	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,50	0,27	61,37	0,02	0,00	0,08	0,81	0,89	0,12	18,84	3,87	61,90	0,81	56,42	8,06	0,02	0,01	213	2008	
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,32	11,33	32,27	261,11	0,14	1,70	0,09	0,18	0,12	0,18	148,96	49,87	193,87	1,37	313,51	11,47	0,02	0,01	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,31	2,43	16,94	103,50	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	113,33	19,50	87,89	0,40	169,47	9,00	0,00	0,00	432	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ БИФИДУМБАКТЕРИН	100	3,40	2,50	5,50	61,00	0,24	0,70	0,03	0,00	0,00	0,20	108,00	16,00	95,00	0,10	129,00	0,00	0,00	0,00			
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	670	27,48	36,41	80,78	765,78	0,51	3,06	0,36	1,15	1,01	0,69	575,63	102,74	573,16	3,38	732,00	28,53	0,05	0,02			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	400/25/10	9,81	16,24	14,51	244,41	0,11	16,19	0,47	0,59	0,11	0,14	83,59	42,35	134,79	1,92	574,61	8,61	0,08	0,01	95	2008	
КОТЛЕТЫ	100	11,61	14,08	14,94	232,78	0,06	0,00	0,00	2,81	0,00	0,07	12,20	20,30	117,79	1,96	212,63	3,60	0,03	0,00	273	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	300	6,66	14,72	40,10	321,19	0,11	25,53	0,78	6,63	0,05	0,07	35,39	28,65	78,05	1,82	296,74	4,77	0,04	0,01	332	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1195	35,18	45,98	123,12	1 049,41	0,48	47,70	1,26	12,29	0,16	0,38	171,62	120,56	442,75	10,30	1 305,23	24,37	0,16	0,02			
Полдник																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ФРУКТ	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	0,01	1,17	0,00	0,04	29,60	14,80	20,35	4,07	514,30	3,70	0,02	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	385	1,74	0,94	37,93	172,95	0,08	22,50	0,01	1,37	0,00	0,04	43,60	22,80	34,35	6,87	514,30	3,70	0,02	0,00			
Ужин																						
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	60	7,74	5,52	22,07	169,70	0,13	0,34	0,10	0,06	0,04	0,08	21,37	24,02	98,51	0,69	52,77	0,00	0,00	0,00	8	2008	
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	1,49	7,68	7,87	107,38	0,06	6,75	0,55	3,48	0,00	0,04	24,85	20,61	46,06	0,79	250,61	2,86	0,02	0,00	30	2008	
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) С СОУСОМ	110/50	16,73	22,25	9,06	303,87	0,04	0,95	0,14	0,39	0,31	0,18	22,90	23,13	173,12	1,46	176,97	2,33	0,01	0,02	321	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	300	5,92	11,21	39,13	282,48	0,23	18,29	1,21	0,83	0,18	0,21	83,93	67,63	167,15	2,47	1 373,28	16,76	0,09	0,00	125	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	920	38,94	48,55	125,03	1 096,41	0,61	26,33	2,00	5,86	0,53	0,57	179,65	153,19	560,84	7,91	1 968,17	24,75	0,12	0,02			
Ужин 2																						
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
ЗЕФИР	60	0,47	0,06	46,44	189,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,50	3,24	6,48	0,76	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	410	10,69	5,70	61,82	348,30	0,08	1,78	0,02	0,00	0,00	0,17	414,50	48,04	298,48	0,88	246,60	13,50	0,00	0,00			
Всего за день:			114,03	137,58	428,68	3 432,85	1,76	101,37	3,65	20,67	1,70	1,85	1 385,00	447,33	1 909,58	29,34	4 766,30	94,85	0,35	0,06		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,67	23,18	0,39	253,17	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	31,50	18,00	143,10	1,62	220,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,93	0,00	72,67	0,01	0,00	0,07	0,13	0,00	0,00	176,00	7,33	100,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	3,97	3,59	0,22	49,04	0,01	0,00	0,06	0,64	0,71	0,10	15,05	3,09	49,46	0,64	45,08	6,44	0,01	0,01	213	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200/50	32,59	21,53	62,17	573,43	0,08	8,84	0,09	2,46	0,10	0,36	263,82	47,49	348,07	1,55	317,06	1,55	0,05	0,04	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,99	3,15	14,83	105,10	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,40	31,32	101,48	1,07	222,08	9,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	670	59,67	67,13	103,41	1 259,41	0,33	9,36	0,32	3,33	0,81	0,72	609,27	113,73	776,61	5,58	850,22	16,99	0,06	0,05		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	0,04	17,58	0,12	0,27	0,00	0,03	9,84	14,06	18,28	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	400/25/10	6,49	17,91	17,97	260,44	0,18	12,11	0,46	0,49	0,12	0,12	72,04	42,76	119,17	1,70	661,85	8,04	0,05	0,00	91	2008
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	11,02	12,59	10,44	199,32	0,05	3,11	0,05	2,42	0,28	0,10	36,01	19,82	121,39	1,90	260,18	6,64	0,04	0,00	280	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,87	16,26	23,16	256,04	0,13	20,30	0,69	5,42	0,08	0,11	66,90	44,87	106,88	2,11	779,22	9,39	0,06	0,00	141	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1205	28,77	47,78	106,31	975,33	0,58	53,10	1,32	10,80	0,48	0,44	211,48	142,40	452,72	10,41	2 042,05	31,08	0,15	0,00		
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ФРУКТ	185	0,74	0,56	19,06	86,95	0,04	9,25	0,00	0,67	0,00	0,06	35,15	22,20	29,60	3,70	286,75	1,85	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	385	1,74	0,76	39,26	172,95	0,06	13,25	0,00	0,67	0,00	0,08	49,15	30,20	43,60	6,50	526,75	3,85	0,02	0,00		
Ужин																					
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1,12	5,09	4,37	68,95	0,04	45,25	0,12	2,41	0,00	0,04	32,27	14,07	25,07	0,87	185,50	2,06	0,01	0,00	28	2008
КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ	20	3,82	6,94	0,00	77,78	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,20	4,60	36,40	0,40	79,80	0,00	0,00	0,00	15	2008
ПЛОВ	400	19,64	37,56	69,24	694,58	0,39	2,60	0,45	3,81	0,00	0,15	27,79	71,37	265,77	2,56	494,94	9,59	0,11	0,01	265	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,06	0,01	9,88	41,01	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,17	1,97	1,39	0,06	12,12	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	822	31,70	51,49	130,39	1 115,30	0,61	48,97	0,57	7,32	0,00	0,28	91,93	108,01	404,63	6,39	886,36	14,45	0,12	0,01		
Ужин 2																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,63	6,63	12,63	141,25	0,10	3,75	0,03	0,00	0,00	0,00	315,00	36,25	236,25	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
БУЛКА СДОБНАЯ В ИНД.УПАКОВКЕ	100	7,60	5,30	53,70	294,00	0,16	0,00	0,00	4,00	0,00	0,06	21,00	32,00	86,00	2,00	132,00	3,00	0,00	0,00		2008
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	20	0,16	0,00	16,06	65,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	0,60	3,60	0,16	7,20	0,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	370	15,39	11,93	82,39	500,85	0,26	3,75	0,03	4,00	0,00	0,07	338,80	68,85	325,85	4,66	139,20	3,40	0,00	0,00		
Всего за день:		137,27	179,09	461,76	4 023,84	1,84	128,43	2,24	26,12	1,29	1,59	1 300,63	463,19	2 003,41	33,54	4 444,58	69,77	0,35	0,06		

8 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	50	11,20	8,45	0,16	121,62	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	0,18	5,74	12,56	146,20	2,61	187,10	0,06	0,00	0,01	307	2008	
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,00	12,74	41,45	320,95	0,21	1,61	0,06	0,32	0,00	0,00	175,80	85,48	280,63	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	22,00	0,60	3,30	110,00	0,04	0,50	0,00	0,00	0,00	0,25	120,00	24,00	189,00	0,30	117,00	0,00	0,03	0,03			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,30	5,67	7,42	0,74	25,67	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	655	47,24	31,54	80,80	799,68	0,38	2,23	0,14	0,42	0,00	0,46	324,34	134,21	657,75	7,38	375,77	0,06	0,03	0,04			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	400/25/10	6,87	15,22	20,81	249,06	0,15	17,21	0,46	0,42	0,07	0,12	99,82	49,08	119,49	2,33	648,76	11,70	0,05	0,00	76	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,80	3,91	9,07	134,49	0,10	3,54	0,05	2,24	0,09	0,08	41,14	40,27	220,98	1,58	404,67	117,51	0,56	0,02	242	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	300	5,94	9,18	47,69	297,79	0,27	25,20	0,08	0,52	0,15	0,19	34,04	63,99	160,63	2,77	1 715,55	15,00	0,08	0,00	333	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1195	35,71	29,25	131,14	932,37	0,72	51,93	0,60	5,44	0,31	0,49	215,44	182,60	613,22	11,28	2 990,23	151,60	0,70	0,02			
Полдник																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ФРУКТ	150	1,35	0,00	18,60	82,50	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,50	36,00	42,00	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	10,82	13,75	70,10	447,31	0,12	0,12	0,06	1,52	0,24	0,15	105,87	22,43	134,27	0,92	222,54	4,12	0,03	0,02	444	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	730	13,37	14,05	123,50	675,81	0,14	64,12	0,06	1,72	0,24	0,15	174,37	70,43	198,27	7,42	222,54	4,12	0,03	0,02			
Ужин																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,34	3,05	6,46	59,66	0,03	12,23	0,26	1,47	0,00	0,04	37,13	17,94	33,93	0,80	287,48	3,05	0,03	0,00	51	2008	
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,03	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	15,00	16,00	92,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252	2008	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100/30	12,85	15,02	9,53	225,27	0,06	1,44	0,00	4,33	0,00	0,00	11,55	14,44	111,19	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	283	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	300	9,88	17,50	60,62	441,23	0,15	25,52	0,79	7,32	0,09	0,08	54,01	33,73	104,59	2,46	334,10	5,21	0,04	0,02	332	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	880	43,63	45,86	123,51	1 086,14	0,42	39,19	1,05	14,52	0,09	0,18	144,29	99,91	417,71	8,20	736,12	11,06	0,07	0,02			
Ужин 2																						
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
ОРЕХ	50	7,80	30,70	0,00	307,50	0,19	1,40	0,00	11,50	0,00	0,07	62,00	99,00	282,00	1,00	332,00	1,55	0,34	0,00		2008	
БУЛОЧКА В ИНД. УПАКОВКЕ	100	7,60	5,30	53,70	294,00	0,16	0,00	0,00	4,00	0,00	0,06	21,00	32,00	86,00	2,00	132,00	3,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	350	21,40	36,20	61,70	663,50	0,43	3,40	0,00	15,50	0,00	0,13	335,00	161,00	564,00	3,00	464,00	4,55	0,34	0,00			
Всего за день:			161,35	156,90	520,65	4 157,50	2,09	160,87	1,85	37,60	0,64	1 193,44	648,15	2 450,95	37,28	4 788,66	171,39	1,17	0,10			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,31	8,45	26,43	207,82	0,11	1,42	0,06	0,11	0,08	0,17	145,59	40,51	166,32	1,04	279,06	11,47	0,02	0,01	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,93	0,00	72,67	0,01	0,00	0,07	0,13	0,00	0,00	176,00	7,33	100,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,76	12,61	1,94	164,47	0,04	0,16	0,16	2,87	1,77	0,28	71,55	11,29	145,98	1,66	156,59	18,80	0,04	0,02	214	2008
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	14,73	102,30	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,24	27,49	95,58	0,87	206,99	9,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	765	32,77	42,88	74,54	823,90	0,29	2,98	0,42	3,21	1,85	0,79	664,88	110,62	661,13	4,27	871,14	39,27	0,09	0,03		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ	400/25/10	10,16	16,61	15,74	254,13	0,13	26,00	0,18	2,07	0,32	0,28	139,98	85,35	162,33	3,83	989,71	7,12	0,16	0,01	86	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	15,35	14,28	7,22	218,69	0,07	3,13	0,13	0,62	0,03	0,11	14,71	24,38	143,84	2,14	469,45	7,79	0,05	0,00	274	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	300	10,98	9,58	62,44	381,04	0,12	0,00	0,06	1,60	0,00	0,00	21,94	13,96	71,82	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,33	0,10	18,05	75,95	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	20,42	15,87	11,21	0,41	130,60	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1435	45,54	41,85	169,86	1 243,87	0,58	58,41	0,54	6,88	0,35	0,54	243,11	186,64	516,30	15,78	2 256,92	24,52	0,21	0,01		
Полдник																					
ФРУКТ	185	1,67	0,19	17,58	83,25	0,07	18,50	0,19	2,78	0,00	0,15	37,00	29,60	62,90	1,85	671,55	3,70	0,04	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	385	2,67	0,39	37,38	169,25	0,09	22,50	0,19	2,98	0,00	0,15	51,00	37,60	76,90	4,65	671,55	3,70	0,04	0,00		
Ужин																					
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	30/30	9,54	3,75	15,42	133,80	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	12,60	12,60	90,30	0,51	122,70	0,00	0,13	0,01	7	2008
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,13	3,11	3,33	46,83	0,04	24,15	0,05	1,41	0,00	0,04	26,91	15,02	31,18	0,92	181,05	2,51	0,01	0,00	29	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	12,98	14,95	10,43	228,33	0,06	3,11	0,05	2,76	0,25	0,11	32,70	21,55	136,41	2,10	296,54	7,24	0,05	0,00	280	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,21	10,85	40,73	282,86	0,27	10,04	0,09	0,39	0,00	0,00	94,28	58,17	170,52	2,21	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,25	0,04	11,20	44,31	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,01	13,71	6,78	9,31	0,81	41,39	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	855	37,17	34,59	128,01	969,11	0,64	37,52	0,20	5,66	0,25	0,29	198,70	130,12	513,72	9,05	755,68	12,55	0,19	0,01		
Ужин 2																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ БИФИДУМБАКТЕРИН	200	6,80	5,00	11,00	122,00	0,48	1,40	0,05	0,00	0,00	0,40	216,00	32,00	190,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПРЯНИК	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
МОРОЖЕНОЕ	150	5,04	13,23	23,62	233,72	0,04	0,38	0,00	0,47	0,03	0,27	198,45	31,19	153,09	0,00	248,85	67,73	0,03	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	400	14,79	20,58	72,12	538,72	0,56	1,78	0,05	0,47	0,03	0,68	419,95	67,69	368,09	0,60	542,35	67,73	0,03	0,00		
Всего за день:		132,94	140,29	481,91	3 744,85	2,16	123,19	1,40	19,20	2,48	2,45	1 577,64	532,67	2 136,14	34,35	5 097,64	147,77	0,56	0,05		

10 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	14	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,32	10,32	50,00	333,85	0,18	1,61	0,06	1,29	0,00	0,00	169,35	53,22	262,89	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	13,60	0,50	3,50	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	164,00	0,00	151,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,06	0,01	9,88	41,01	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,17	1,97	1,39	0,06	12,12	0,00	0,00	0,00	431	2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	672	37,57	31,08	89,48	791,66	0,28	2,87	0,30	1,65	0,00	0,58	550,02	73,69	626,78	4,99	75,72	0,00	0,01	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	140,44	2,99	0,02	0,00		2008	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	400/25/10	6,74	17,70	9,02	226,05	0,12	17,90	0,46	0,32	0,12	0,08	105,52	39,03	98,79	1,48	507,48	7,53	0,04	0,00	85	2008	
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	100	15,87	6,51	7,74	153,41	0,09	0,29	0,05	0,49	0,24	0,13	59,68	47,50	222,53	0,92	418,33	133,08	0,55	0,01	248	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,57	2,44	3,22	37,46	0,01	0,95	0,09	0,09	0,05	0,01	7,62	5,23	9,60	0,21	63,12	0,21	0,00	0,00	348	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	300	7,40	12,60	65,60	406,00	0,04	0,00	0,10	0,60	0,00	0,00	6,00	38,00	122,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1285	38,00	40,23	140,14	1 079,52	0,47	29,10	0,71	3,80	0,41	0,34	228,42	164,59	581,75	8,81	1 266,30	149,41	0,61	0,01			
Полдник																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,75	85,79	0,03	3,99	0,00	0,20	0,00	0,00	13,97	7,98	13,97	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ОРЕХ	50	8,00	0,00	12,00	80,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,30	141,00	152,00	274,00	2,00	385,00	0,00	0,05	0,00		2008	
ФРУКТ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	400	9,00	0,20	31,75	165,79	0,03	3,99	0,00	10,70	0,00	0,30	154,97	159,98	287,97	4,79	385,00	0,00	0,05	0,00			
Ужин																						
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	60	7,74	5,52	22,07	169,70	0,13	0,34	0,10	0,06	0,04	0,08	21,37	24,02	98,51	0,69	52,77	0,00	0,00	0,00	8	2008	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,17	5,01	10,57	93,36	0,02	10,32	0,32	2,39	0,00	0,03	32,63	14,47	24,44	1,09	194,15	2,80	0,01	0,00	41	2008	
АЗУ	400	16,95	17,03	36,41	367,84	0,22	17,81	0,02	3,20	0,00	0,20	35,70	60,63	224,88	3,67	1 437,72	15,69	0,09	0,00	260	2008	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	11,49	47,37	0,00	0,76	0,00	0,12	0,00	0,00	2,92	1,37	1,88	0,38	53,12	0,38	0,00	0,00	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	840	32,99	29,52	127,44	911,25	0,52	29,23	0,44	6,87	0,04	0,37	111,12	116,49	425,71	8,33	1 851,76	21,67	0,10	0,00			
Ужин 2																						
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	20	0,16	0,00	16,06	65,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	0,60	3,60	0,16	7,20	0,40	0,00	0,00		2008	
БУЛКА СДОБНАЯ В ИНД.УПАКОВКЕ	100	7,60	5,30	53,70	294,00	0,16	0,00	0,00	4,00	0,00	0,06	21,00	32,00	86,00	2,00	132,00	3,00	0,00	0,00		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,09	5,29	10,08	112,72	0,08	2,99	0,03	0,00	0,00	0,00	251,37	28,93	188,53	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	520	19,85	12,59	88,24	552,32	0,28	3,99	0,03	4,00	0,00	0,07	523,17	89,53	462,13	4,16	139,20	3,40	0,00	0,00			
Всего за день:			137,41	113,62	477,05	3 500,54	1,58	69,18	1,48	27,02	0,45	1,66	1 567,70	604,28	2 384,34	31,08	3 717,98	174,48	0,77	0,01		

11 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,62	5,96	0,00	73,03	0,01	0,00	0,06	0,13	0,00	0,00	176,88	7,37	100,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,71	10,16	43,39	303,24	0,15	1,61	0,06	0,97	0,00	0,00	190,33	43,55	288,72	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	22,00	0,60	3,30	110,00	0,04	0,50	0,00	0,00	0,00	0,25	120,00	24,00	189,00	0,30	117,00	0,00	0,03	0,03		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,11	2,43	15,90	98,53	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,66	16,80	81,53	0,27	160,41	9,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	65	4,88	1,89	33,41	170,30	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,35	8,45	42,25	0,65	59,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	685	48,52	33,94	96,40	893,10	0,33	2,63	0,32	1,40	0,00	0,38	634,22	105,17	781,00	4,03	337,21	9,00	0,03	0,03		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	400/25	9,21	10,51	26,25	236,99	0,12	10,66	0,38	2,23	0,00	0,12	52,75	38,78	128,06	1,79	592,54	5,48	0,04	0,01	101	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,34	25,94	16,18	367,80	0,07	0,14	0,03	2,61	0,06	0,18	43,31	26,91	195,32	1,85	176,95	2,34	0,00	0,01	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	5,55	6,45	36,66	227,60	0,21	17,68	0,04	0,34	0,08	0,18	67,21	50,29	147,84	2,01	1 306,39	15,05	0,06	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
БАТОН	65	4,88	1,89	33,41	170,30	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,35	8,45	42,25	0,65	59,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1290	44,70	45,87	178,07	1 308,16	0,71	53,58	0,62	7,77	0,14	0,62	216,55	165,40	626,57	11,30	2 564,07	30,48	0,10	0,02		
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	21,20	84,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ФРУКТ	185	1,67	0,19	17,58	83,25	0,07	18,50	0,19	2,78	0,00	0,15	37,00	29,60	62,90	1,85	671,55	3,70	0,04	0,00		2008
Итого за прием пищи:	385	1,67	0,19	38,78	168,05	0,07	18,50	0,19	2,78	0,00	0,15	37,00	29,60	62,90	1,85	671,55	3,70	0,04	0,00		
Ужин																					
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	20/5/30	8,58	7,64	15,46	165,80	0,14	0,48	0,15	0,11	0,08	0,10	24,30	29,70	118,45	0,67	46,35	0,00	0,00	0,00	8	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,03	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	15,00	16,00	92,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252	2008
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1,12	3,10	4,37	50,97	0,04	45,25	0,12	1,57	0,00	0,04	28,96	13,87	24,36	0,85	185,41	2,06	0,01	0,00	28	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	300	11,00	9,60	62,60	382,00	0,12	0,00	0,06	1,60	0,00	0,00	22,00	14,00	72,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,05	16,05	1,15	189,57	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	21,27	13,09	107,17	1,64	175,44	0,00	0,00	0,00	275	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,25	0,04	11,20	44,31	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,01	13,71	6,78	9,31	0,81	41,39	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	900	50,56	46,72	141,68	1 192,63	0,51	45,95	0,33	4,68	0,08	0,28	143,74	109,44	499,29	9,07	562,59	4,86	0,01	0,00		
Ужин 2																					
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТ.	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	7,40	1,85	46,65	239,00	0,10	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	260,00	35,00	214,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		152,85	128,57	501,58	3 800,94	1,72	122,66	1,46	16,63	0,22	1,45	1 291,51	444,61	2 183,76	27,00	4 205,42	48,04	0,18	0,05		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,93	0,00	72,67	0,01	0,00	0,06	0,13	0,00	0,00	176,00	7,33	100,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,60	17,50	2,00	208,00	0,06	0,00	0,20	3,60	0,00	0,00	84,00	14,00	182,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,87	10,00	46,13	311,31	0,10	1,61	0,06	0,97	0,00	0,00	159,69	25,81	153,23	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,11	2,43	15,90	98,53	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,66	16,80	81,53	0,27	160,41	9,00	0,00	0,00	432	2008
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
БАТОН	65	4,88	1,89	33,41	170,30	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,35	8,45	42,25	0,65	59,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	35,66	49,18	103,18	1 006,45	0,31	3,01	0,45	4,80	0,00	0,34	694,70	89,89	679,76	4,73	402,71	9,00	0,03	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	140,44	2,99	0,02	0,00		2008
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	400/25/10	9,06	17,62	12,35	244,66	0,07	6,59	0,16	0,47	0,29	0,11	57,41	24,29	106,21	1,29	325,05	6,80	0,14	0,01	86	2008
ШНИЦЕЛИ	100	10,20	9,96	14,94	190,13	0,05	0,00	0,00	1,50	0,00	0,06	11,60	18,93	106,00	1,79	187,20	3,04	0,02	0,00	273	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	300	6,68	17,12	40,10	342,88	0,11	25,52	0,79	6,69	0,09	0,07	35,63	28,62	78,40	1,82	296,84	4,76	0,04	0,01	332	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,57	2,44	3,22	37,46	0,01	0,95	0,09	0,09	0,05	0,01	7,62	5,23	9,60	0,21	63,12	0,21	0,00	0,00	348	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,33	0,10	18,05	75,95	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	20,42	15,87	11,21	0,41	130,60	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
БАТОН	65	4,88	1,89	33,41	170,30	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,35	8,45	42,25	0,65	59,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1350	39,14	50,11	166,95	1 279,28	0,52	43,20	1,05	11,05	0,43	0,40	185,94	134,33	482,50	11,17	1 339,05	23,40	0,22	0,02		
Полдник																					
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	9,26	10,99	60,37	377,21	0,10	0,12	0,02	3,30	0,10	0,15	102,75	20,43	121,93	0,78	203,96	3,88	0,02	0,02	444	2008
ФРУКТ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,2	200	0,00	0,00	21,20	84,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,24	0,03	9,04	35,93	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	13,46	6,57	8,93	0,79	38,19	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	710	10,10	11,47	106,06	568,44	0,13	7,80	0,02	3,84	0,10	0,21	144,71	45,00	154,86	4,57	474,65	5,38	0,04	0,02		
Ужин																					
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	9,15	3,60	15,42	130,86	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	12,23	12,14	86,52	0,50	117,63	0,00	0,12	0,01	7	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,17	3,07	6,69	60,44	0,02	10,32	0,32	1,55	0,00	0,03	32,56	14,47	24,40	1,09	194,03	2,80	0,01	0,00	41	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	22,55	21,64	3,09	298,23	0,05	0,00	0,05	0,73	0,00	0,00	40,01	27,28	247,32	3,64	0,00	0,00	0,00	0,00	298	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	3,36	5,71	27,21	174,03	0,15	13,74	0,03	0,31	0,09	0,11	31,01	36,45	93,67	1,67	977,17	8,59	0,05	0,00	335	2008
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,08	0,08	17,49	71,54	0,00	0,84	0,00	0,13	0,00	0,00	3,33	1,52	2,09	0,42	59,14	0,42	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	860	43,37	35,99	116,80	968,08	0,49	24,90	0,41	3,82	0,09	0,27	137,64	107,86	530,00	9,82	1 461,97	14,61	0,18	0,01		
Ужин 2																					
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
БУЛКА В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	7,60	5,30	53,70	294,00	0,16	0,00	0,00	4,00	0,00	0,06	21,00	32,00	86,00	2,00	132,00	3,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	300	13,60	7,30	62,10	374,00	0,20	1,00	0,00	4,00	0,00	0,06	269,00	60,00	270,00	2,00	132,00	3,00	0,00	0,00		
Всего за день:		141,87	154,05	555,09	4 196,25	1,65	79,91	1,93	27,51	0,62	1,28	1 431,99	437,08	2 117,12	32,29	3 810,38	55,39	0,47	0,05		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	50	11,20	8,45	0,16	121,62	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	0,18	5,74	12,56	146,20	2,61	187,10	0,06	0,00	0,01	307	2008
СЫРОК	100	8,83	22,31	17,95	309,43	0,02	0,20	0,10	0,00	0,00	0,21	114,75	18,40	160,00	0,32	112,00	0,00	0,00	0,00		
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
КАША "ДРУЖБА"	250	7,75	12,50	33,50	279,97	0,12	2,50	0,10	0,25	0,00	0,00	227,48	42,50	214,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,64	3,96	7,42	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	36,92	57,61	87,80	1 021,13	0,30	2,82	0,38	0,55	0,00	0,42	385,11	88,92	640,10	5,17	370,20	0,06	0,00	0,01		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,88	0,16	3,05	19,27	0,05	20,08	0,13	0,31	0,00	0,03	11,24	16,06	20,88	0,80	232,87	1,61	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	400/50	15,00	8,20	18,44	207,82	0,20	12,40	0,40	1,87	0,00	0,16	59,69	52,49	187,52	1,66	859,11	37,55	0,28	0,03	77	2011
БИТОЧКИ	100	15,94	17,81	14,94	283,53	0,07	0,00	0,00	2,94	0,00	0,09	14,03	24,53	153,88	2,48	290,87	5,33	0,04	0,00	273	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,57	2,44	3,22	37,46	0,01	0,95	0,09	0,09	0,05	0,01	7,62	5,23	9,60	0,21	63,12	0,21	0,00	0,00	348	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	300	17,08	13,85	77,54	503,09	0,42	0,00	0,07	1,15	0,00	0,00	36,92	272,31	406,16	9,23	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,17	0,02	21,20	86,14	0,01	0,80	0,02	0,30	0,00	0,01	12,47	4,77	6,12	0,18	73,83	0,40	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
БАТОН	65	4,88	1,89	33,41	170,30	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,35	8,45	42,25	0,65	59,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1345	61,14	45,25	214,19	1 511,57	1,01	34,23	0,71	8,86	0,05	0,40	172,32	402,84	913,41	19,21	1 715,60	50,70	0,32	0,03		
Полдник																					
ФРУКТ	185	2,78	0,93	38,85	177,60	0,07	18,50	0,05	0,00	0,00	0,09	14,80	77,70	51,80	1,11	643,80	0,00	0,00	0,00		2008
СОК 0,2	200	0,00	0,00	21,20	84,80	0,00	0,00	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	2008
Итого за прием пищи:	385	2,78	0,93	60,05	262,40	0,07	18,50	0,05	0,00	0,00	0,09	14,80	77,70	51,80	1,11	643,80	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,34	3,05	6,46	59,66	0,03	12,23	0,26	1,47	0,00	0,04	37,13	17,94	33,93	0,80	287,48	3,05	0,03	0,00	51	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,03	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	15,00	16,00	92,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252	2008
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	30/30	9,54	3,75	15,42	133,80	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	12,60	12,60	90,30	0,51	122,70	0,00	0,13	0,01	7	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,31	8,54	7,98	197,96	0,19	12,28	5,81	3,25	0,00	1,43	9,85	15,26	243,06	5,35	272,33	5,86	0,17	0,03	290	2008
РИС ОТВАРНОЙ	300	5,28	7,15	55,48	307,41	0,05	0,00	0,04	0,52	0,12	0,03	11,34	35,04	106,45	0,75	78,54	1,08	0,03	0,01	325	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	920	53,69	32,87	136,47	1 079,21	0,59	24,51	6,12	6,86	0,12	1,64	114,32	116,54	650,44	11,31	889,19	13,35	0,36	0,05		
Ужин 2																					
кондитерское изделие в ассорт.	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Мед пчелиный	20	0,16	0,00	16,06	65,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	0,60	3,60	0,16	7,20	0,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	270	9,91	5,10	61,26	336,10	0,12	2,00	0,01	0,00	0,00	0,04	269,30	40,60	244,60	1,21	62,20	0,40	0,00	0,00		
Всего за день:		164,44	141,76	559,77	4 210,41	2,09	82,06	7,27	16,27	0,17	2,59	955,85	726,60	2 500,35	38,01	3 680,99	64,51	0,68	0,09		

14 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,31	8,45	26,43	207,82	0,11	1,42	0,06	0,11	0,08	0,17	145,59	40,51	166,32	1,04	279,06	11,47	0,02	0,01	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	3,97	3,59	0,22	49,04	0,01	0,00	0,06	0,64	0,71	0,10	15,05	3,09	49,46	0,64	45,08	6,44	0,01	0,01	213	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,01	0,00	0,09	0,20	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	13,60	0,50	3,50	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	164,00	0,00	151,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,31	2,43	16,94	103,50	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	113,33	19,50	87,89	0,40	169,47	9,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	65	4,88	1,89	33,41	170,30	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,35	8,45	42,25	0,65	59,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	695	39,07	34,06	80,60	789,66	0,24	1,94	0,31	1,05	0,79	0,90	715,32	82,55	648,92	3,03	553,41	26,91	0,03	0,02		
Обед																					
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	60	0,78	0,00	2,94	15,60	0,06	150,00	0,19	0,40	0,00	0,05	4,80	6,60	9,60	0,60	97,80	1,80	0,01	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	400/25	12,15	11,95	21,62	243,03	0,20	8,97	0,42	2,40	0,12	0,12	65,01	49,18	144,70	2,95	674,48	7,54	0,05	0,00	99	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	15,90	17,75	6,30	248,49	0,05	0,98	0,01	2,63	0,00	0,10	21,85	22,49	150,10	2,39	332,91	6,56	0,04	0,00	264	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	300	7,71	5,39	49,28	276,69	0,09	0,00	0,02	1,64	0,08	0,03	25,47	11,12	59,79	1,40	89,74	1,08	0,01	0,02	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,33	0,10	18,05	75,95	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	20,42	15,87	11,21	0,41	130,60	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
БАТОН	65	4,88	1,89	33,41	170,30	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,35	8,45	42,25	0,65	59,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1250	48,37	37,96	173,99	1 234,02	0,65	160,13	0,64	9,27	0,20	0,41	167,90	132,71	504,65	12,40	1 521,33	22,58	0,11	0,02		
Полдник																					
СОК 0,2	200	0,00	0,00	21,20	84,80	0,00	0,00	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	2008
ФРУКТ	185	1,67	0,19	17,58	83,25	0,07	18,50	0,19	2,78	0,00	0,15	37,00	29,60	62,90	1,85	671,55	3,70	0,04	0,00		2008
Итого за прием пищи:	385	1,67	0,19	38,78	168,05	0,07	18,50	0,19	2,78	0,00	0,15	37,00	29,60	62,90	1,85	671,55	3,70	0,04	0,00		
Ужин																					
БУТЕРБРОДЫ С ИКРОЙ КЕТОВОЙ	60	8,75	6,70	19,31	173,49	0,14	0,45	0,13	0,08	0,06	0,09	24,50	29,13	117,22	0,72	51,99	0,00	0,00	0,00		2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	12,58	3,98	0,29	87,03	0,10	0,35	0,06	0,02	0,00	0,09	12,82	17,95	115,43	0,38	218,55	31,66	0,25	0,03	228	2008
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,63	4,89	4,46	64,97	0,02	1,46	0,61	2,34	0,00	0,02	18,46	12,77	21,29	0,42	100,35	2,01	0,02	0,00	379	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	400	35,48	40,79	27,93	621,92	0,21	12,79	0,50	2,37	0,00	0,42	53,61	69,74	400,57	3,90	1 067,45	8,92	0,05	0,03	309	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	10,61	45,73	0,00	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,66	5,32	2,56	0,14	31,69	0,00	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	850	63,79	57,81	103,45	1 194,12	0,61	16,60	1,30	6,13	0,06	0,68	137,55	150,21	728,77	8,26	1 579,23	45,95	0,32	0,06		
Ужин 2																					
РЯЖЕНКА	200	5,99	2,00	8,39	79,80	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	247,39	27,93	183,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
БУЛКА В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УРАКОВКЕ	100	7,60	5,30	53,70	294,00	0,16	0,00	0,00	4,00	0,00	0,06	21,00	32,00	86,00	2,00	132,00	3,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	300	13,59	7,30	62,09	373,80	0,20	1,00	0,00	4,00	0,00	0,06	268,39	59,93	269,55	2,00	132,00	3,00	0,00	0,00		
Всего за день:		166,49	137,32	458,91	3 759,65	1,77	198,17	2,44	23,23	1,05	2,20	1 326,16	455,00	2 214,79	27,54	4 457,52	102,14	0,50	0,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	2 093,03	2 036,26	6 917,33	54 775,51	26,53	1 771,46	37,35	341,53	15,04	27,57	19 103,30	7 766,45	31 838,65	467,34	64 247,67	1 733,17	8,53	0,89
Среднее значение за период	149,50	145,45	494,10	3 912,54	1,90	126,53	2,67	24,40	1,07	1,97	1 364,52	554,75	2 274,19	33,38	4 589,12	123,80	0,61	0,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	33.5	51.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
с 7 до 10 лет	711	1272	434	886	360