

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ , 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 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)	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,15	0,44	0,30	0,02	2,40	0,00	3,80	0,04	3,00	0,00	0,00	0,00	13	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
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
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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,32	11,45	49,19	341,92	0,23	1,61	0,06	0,16	0,00	0,00	161,28	66,13	246,76	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,01	2,43	20,22	115,40	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,91	15,45	78,35	0,21	156,03	9,00	0,00	0,00	432	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		
БАТОН	65	8,12	3,14	55,67	283,75	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,58	14,08	70,40	1,08	99,64	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	715	52,44	45,51	144,87	1 204,74	0,47	2,63	0,31	1,40	1,18	0,57	441,80	128,69	689,52	6,22	518,46	17,37	0,05	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	400/25/10	5,92	16,83	15,23	237,28	0,12	10,16	0,38	0,47	0,12	0,09	71,49	35,34	92,39	1,85	431,50	9,83	0,04	0,00	76	2008
КОТЛЕТЫ	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	300	9,11	6,86	41,20	262,61	0,24	0,00	0,02	5,06	0,08	0,13	32,71	136,30	202,15	4,77	284,10	2,45	0,02	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	1,08	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	36,76	40,91	132,10	1 046,90	0,66	35,26	0,57	11,00	0,20	0,42	158,25	235,25	545,43	13,87	1 399,83	24,45	0,09	0,00		
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	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:	400	1,60	0,40	42,40	188,80	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		
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	174,83	0,12	4,61	0,07	2,92	0,12	0,11	60,10	52,75	288,62	2,11	526,23	152,76	0,73	0,02	242	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	300	5,04	6,23	32,20	206,41	0,19	14,81	1,18	0,66	0,09	0,18	89,24	59,21	145,48	2,15	1 125,43	14,57	0,07	0,00	125	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,91	0,00	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	5,32	2,56	0,14	32,11	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	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	915	44,67	31,41	151,71	1 074,21	0,66	31,77	1,72	9,50	0,29	0,49	245,52	182,15	678,01	9,29	2 070,24	173,49	0,81	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
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
МИНДАЛЬ	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
Итого за прием пищи:	270	12,15	2,55	50,30	277,00	0,12	2,00	0,00	4,20	0,00	0,13	313,90	95,30	330,60	1,20	189,50	0,00	0,02	0,00		
Всего за день:			147,62	120,78	521,38	3 791,65	1,97	101,66	2,64	26,74	1,67	1 233,47	693,39	2 303,56	31,58	4 690,03	219,31	1,00	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	
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			
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,61	1,21	22,73	108,56	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,05	60,00	9,85	42,35	0,17	83,18	4,50	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:	770	26,02	34,13	110,77	866,52	0,55	3,45	0,21	1,07	0,00	0,51	526,88	99,95	625,47	2,93	534,28	4,50	0,03	0,00			
Обед																						
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	70	0,91	0,00	3,42	18,14	0,07	174,38	0,22	0,47	0,00	0,06	5,58	7,67	11,16	0,70	113,69	2,09	0,01	0,00		2008	
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	400/25/10	9,50	15,60	16,66	246,37	0,12	16,78	0,54	0,88	0,42	0,17	80,07	41,69	140,10	2,15	634,51	12,05	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	130	32,71	10,34	0,76	226,27	0,25	0,90	0,15	0,04	0,00	0,23	39,95	47,06	301,48	1,03	568,41	82,32	0,64	0,07	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	14,03	2,44	29,76	0,39	34,66	3,22	0,01	0,00			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,29	6,51	42,66	255,21	0,24	20,72	0,04	0,38	0,08	0,20	83,77	58,94	170,29	2,45	1 522,43	16,94	0,07	0,00	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,51	0,16	27,35	115,17	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,02	26,27	23,21	17,18	0,62	199,87	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:	1310	64,48	57,90	133,82	1 317,52	0,89	213,68	1,10	4,96	1,23	0,83	272,67	207,01	811,97	12,24	3 209,57	122,22	0,81	0,08			
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	30/30	8,98	3,53	11,57	114,15	0,11	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	11,18	11,63	85,43	0,44	115,80	0,00	0,13	0,01	7	2008	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,60	10,20	7,80	137,00	0,06	8,00	0,45	4,60	0,00	0,00	20,00	20,00	46,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/50	29,83	40,06	6,27	505,61	0,08	0,03	0,04	1,26	0,00	0,30	47,21	29,60	290,28	2,06	218,54	2,46	0,01	0,03	312	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	300	7,07	5,87	45,18	262,10	0,08	0,00	0,03	1,52	0,09	0,03	24,51	10,26	55,20	1,30	82,47	0,99	0,01	0,02	331	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	57,20	61,64	121,95	1 272,24	0,50	8,03	0,53	8,70	0,09	0,47	131,30	91,19	561,61	7,60	544,95	6,81	0,15	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:			163,18	165,27	476,72	4 074,90	2,25	238,46	1,90	18,73	1,32	2,19	1 267,95	496,80	2 322,35	29,34	5 424,55	171,33	1,01	0,14		

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	50	12,62	9,51	0,29	137,40	0,07	0,12	0,04	0,02	0,00	0,21	7,31	14,79	165,33	2,95	214,05	0,16	0,00	0,01	252	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,02	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	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
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
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	3,01	2,43	20,22	115,40	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,91	15,45	78,35	0,21	156,03	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:	815	68,48	54,22	105,29	1 189,58	0,36	2,61	0,46	4,16	1,77	0,80	728,81	105,99	888,34	7,62	703,47	27,96	0,07	0,05		
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	400/25/15	6,44	18,06	12,37	239,46	0,15	18,23	0,38	0,39	0,12	0,10	77,11	35,24	99,71	1,71	506,82	8,68	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	1,01	0,06	24,41	103,06	0,02	0,32	0,12	0,00	0,00	0,03	38,51	21,00	26,28	0,58	344,55	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:	1250	45,20	56,41	150,47	1 290,85	0,47	24,53	0,70	6,55	0,12	0,23	168,37	151,61	591,11	11,09	1 071,69	16,07	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																					
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
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	10,14	6,46	123,49	0,03	12,23	0,26	4,46	0,00	0,04	37,13	17,94	34,07	0,80	287,48	3,05	0,03	0,00	51	2008
ОЛАДЫ 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	1,03	0,01	11,92	53,04	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,04	32,64	22,26	38,47	3,75	136,28	0,00	0,00	0,00	431	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	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:	892	46,40	47,48	140,19	1 195,87	0,85	37,09	6,71	9,71	0,10	1,80	221,43	160,99	723,41	16,49	976,25	12,71	0,21	0,03		
Ужин 2																					
ЙОГУРТ	250	7,00	6,25	11,28	141,28	0,08	1,75	0,06	0,00	0,00	0,43	300,00	35,00	237,50	0,00	365,00	0,00	0,05	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	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
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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	550	24,85	16,45	70,58	542,78	0,20	4,75	0,09	10,50	0,00	0,76	707,50	226,00	745,50	5,05	805,00	0,00	0,10	0,00		
Всего за день:			187,60	174,76	509,27	4 406,83	1,90	146,98	7,96	31,12	1,99	3 591,16	696,99	3 014,16	46,38	3 556,41	56,74	0,45	0,08		

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	
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 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	
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			
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,01	2,43	20,22	115,40	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,91	15,45	78,35	0,21	156,03	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:	855	30,98	39,99	104,11	912,77	0,85	4,41	0,24	0,42	0,00	0,77	668,41	161,53	738,63	4,54	722,33	9,00	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	17,68	14,85	26,38	310,18	0,28	5,61	0,35	3,53	0,12	0,15	58,56	55,97	187,43	3,90	786,97	9,40	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	19,84	23,04	139,14	2,30	256,17	4,56	0,03	0,00	273	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	0,01	1,00	0,15	0,10	0,00	0,00	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	300	7,09	8,75	45,21	288,22	0,08	0,00	0,04	1,60	0,15	0,03	22,23	10,10	55,21	1,28	82,94	0,99	0,01	0,02	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,56	0,17	28,46	120,13	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	26,78	24,84	18,68	0,68	217,08	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	47,96	45,89	164,80	1 268,49	0,67	32,01	0,71	10,70	0,27	0,40	163,47	158,03	523,56	13,36	1 770,32	22,56	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	
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:	765	11,99	14,04	104,69	590,73	0,14	1,72	0,06	1,52	0,24	0,17	123,47	33,63	154,87	4,44	462,54	6,12	0,03	0,02			
Ужин																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,59	14,49	6,48	175,43	0,02	3,13	0,05	4,35	0,00	0,07	161,11	20,40	105,23	1,13	229,94	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	0,73	2,57	3,14	38,94	0,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	12,68	1,81	9,54	0,06	19,19	1,23	0,00	0,00	371	2008	
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	19,83	82,68	0,00	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	14,79	3,65	3,17	0,14	27,32	0,00	0,00	0,00	436	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	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:	910	57,64	68,91	147,36	1 445,90	0,65	36,56	0,11	12,72	0,14	0,53	280,24	171,57	728,31	12,30	3 013,27	38,48	0,19	0,00			
Ужин 2																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	300	9,15	7,95	15,14	169,33	0,12	4,50	0,03	0,00	0,00	0,00	377,62	43,46	283,22	3,00	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:	620	23,63	30,89	116,39	840,55	0,33	5,00	0,03	4,63	0,04	0,43	666,02	117,64	576,94	5,16	471,00	93,70	0,04	0,00			
Всего за день:			172,20	199,72	637,35	5 058,44	2,64	79,70	1,15	29,99	0,69	2,30	1 901,61	642,40	2 722,31	39,80	6 439,46	169,86	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)	15	0,15	12,45	0,15	112,50	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	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	
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	4,22	3,30	17,83	119,51	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	109,15	34,15	107,37	1,27	236,93	9,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
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:	745	38,24	43,13	107,41	977,46	0,40	3,09	0,29	2,08	0,71	0,63	463,14	128,97	729,92	8,40	711,41	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	16,69	8,76	16,20	210,58	0,20	8,22	0,36	0,32	0,07	0,17	44,71	47,85	194,27	1,48	803,60	42,24	0,32	0,03	92	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	400	73,63	54,28	426,28	2 491,08	0,48	48,42	0,03	12,13	0,00	0,48	204,93	330,46	1 121,93	11,48	1 673,28	30,47	0,37	0,08	306	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	1,01	0,06	24,41	103,06	0,02	0,32	0,12	0,00	0,00	0,03	38,51	21,00	26,28	0,58	344,55	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	98,61	64,10	511,57	3 023,13	0,92	72,01	0,61	14,88	0,07	0,78	314,58	430,35	1 445,13	18,14	3 132,01	79,51	0,70	0,11			
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	10,17	4,96	116,88	0,05	50,75	0,11	4,58	0,00	0,03	20,50	14,15	23,80	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	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	
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	0,97	0,00	13,36	57,31	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,04	22,49	19,80	37,08	3,69	124,35	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
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	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	880	42,78	45,92	175,43	1 288,43	0,75	51,90	0,27	8,64	0,05	0,24	128,43	355,52	716,74	19,52	814,72	8,26	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	
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	
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	
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:			197,34	164,56	910,60	5 939,02	2,40	139,50	1,23	33,94	0,83	2,21	1 279,05	1 067,09	3 318,09	50,91	5 707,89	139,07	0,85	0,13		

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		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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	14	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 КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	250	4,81	3,38	19,01	126,27	0,08	1,08	0,03	0,00	0,00	0,13	114,95	30,89	126,86	0,77	214,43	9,00	0,01	0,01	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,01	2,43	20,22	115,40	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,91	15,45	78,35	0,21	156,03	9,00	0,00	0,00	432	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			
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:	805	37,76	38,30	83,90	839,79	0,74	3,29	0,28	0,19	0,00	0,93	724,95	109,85	735,66	4,74	901,76	18,06	0,02	0,03			
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	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	400/25/10	7,49	11,68	13,79	190,90	0,10	11,99	0,37	0,59	0,12	0,10	49,85	33,62	105,33	1,59	516,52	6,80	0,06	0,01	95	2008	
КОТЛЕТЫ	100	15,00	15,40	12,60	250,00	0,08	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	273	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	300	6,66	14,72	40,06	320,99	0,11	25,40	0,77	6,63	0,05	0,07	48,20	29,32	80,51	1,91	295,68	4,75	0,04	0,01	332	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	1,08	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	36,57	42,78	125,85	1 037,84	0,50	47,35	1,15	13,12	0,17	0,29	159,74	121,77	464,67	10,50	1 089,72	20,14	0,12	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	110/40	16,55	22,17	8,67	300,68	0,05	0,80	0,10	1,37	0,27	0,19	26,99	21,63	170,47	1,43	157,34	2,64	0,01	0,02	321	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	
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	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	910	38,95	47,86	125,20	1 086,94	0,67	17,89	0,83	6,63	0,31	0,37	193,71	142,66	563,24	7,91	579,66	8,86	0,03	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	200	6,10	5,30	10,10	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	460	12,57	7,36	64,94	382,73	0,12	4,00	0,02	0,00	0,00	0,01	513,50	60,24	379,48	2,76	27,60	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:			127,59	137,24	437,82	3 520,25	2,11	95,03	2,29	21,31	0,48	1,64	1 635,50	457,32	2 177,40	32,78	3 113,04	50,76	0,19	0,07		

7 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, Г		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	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	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	200/50	33,26	21,93	70,52	612,06	0,08	10,64	0,09	2,50	0,09	0,36	270,54	49,72	355,95	1,62	337,25	1,49	0,05	0,04	224	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,46	3,44	19,87	130,06	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	114,79	38,97	113,27	1,47	252,41	9,00	0,00	0,00	433	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	61,94	68,26	124,51	1 362,30	0,34	11,16	0,32	3,37	0,80	0,73	621,23	125,56	806,03	6,20	914,54	16,93	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	6,23	17,79	17,51	256,37	0,18	7,54	0,37	0,50	0,12	0,11	48,49	35,78	110,14	1,50	629,80	8,04	0,05	0,00	91	2008	
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	9,22	19,72	10,44	256,42	0,18	3,11	0,05	2,18	0,27	0,09	35,18	20,48	112,87	1,56	242,41	6,34	0,05	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	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	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	27,31	54,89	127,87	1 120,66	0,73	48,53	1,24	11,07	0,47	0,42	199,41	150,19	458,17	10,57	1 991,30	30,78	0,16	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	1,03	0,01	11,92	53,04	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,04	32,64	22,26	38,47	3,75	136,28	0,00	0,00	0,00	431	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	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	822	32,58	51,29	131,52	1 121,53	0,61	49,17	0,57	7,54	0,00	0,32	116,30	128,90	443,91	10,38	1 014,92	15,01	0,12	0,01			
Ужин 2																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	300	9,16	7,96	15,16	169,50	0,12	4,50	0,04	0,00	0,00	0,00	378,00	43,50	283,50	3,00	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:	420	16,92	13,26	84,92	529,10	0,28	4,50	0,04	4,00	0,00	0,07	401,80	76,10	373,10	5,16	139,20	3,40	0,00	0,00			
Всего за день:		140,49	188,46	508,08	4 306,54	2,02	126,61	2,17	26,65	1,27	1,62	1 387,89	510,95	2 124,81	38,81	4 586,71	69,97	0,36	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	
ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ	50	12,62	9,51	0,29	137,40	0,07	0,12	0,04	0,02	0,00	0,21	7,31	14,79	165,33	2,95	214,05	0,16	0,00	0,01	252	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	185/15	0,39	0,00	15,33	62,86	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,84	9,63	14,83	1,48	50,62	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:	660	48,86	32,60	86,17	837,21	0,38	2,31	0,18	0,44	0,00	0,50	330,45	140,40	684,29	8,46	427,67	0,16	0,03	0,04			
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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ	400/25/10	7,50	11,94	15,26	199,66	0,05	10,29	0,39	0,45	0,07	0,10	75,90	35,14	102,48	1,91	416,22	10,15	0,06	0,01	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	46,11	40,57	222,00	1,62	404,80	117,51	0,56	0,02	242	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	300	6,01	9,20	47,88	298,95	0,27	26,40	0,10	0,52	0,15	0,19	40,06	65,88	163,14	2,82	1 725,60	15,00	0,08	0,00	333	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	1,08	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	36,73	26,03	131,61	909,05	0,63	50,19	0,55	5,51	0,31	0,49	211,76	176,42	616,45	11,35	2 824,14	151,25	0,72	0,03			
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	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:	890	44,29	45,95	127,74	1 106,54	0,44	39,19	1,05	14,74	0,09	0,19	146,09	101,81	426,41	8,60	749,72	11,62	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	
СДОБА 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	
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	
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:			164,65	154,83	530,72	4 192,11	2,02	159,21	1,84	37,91	0,64	1 197,67	650,06	2 489,42	38,83	4 688,07	171,70	1,19	0,11			



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	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	
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)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,02	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	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	19,57	121,65	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,33	27,49	95,58	0,87	207,14	9,00	0,00	0,00	433	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:	790	36,20	46,29	87,09	918,88	0,31	2,98	0,45	3,28	1,85	0,79	755,82	116,24	720,88	4,52	885,09	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 ЗЕЛЕНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	400/25/10	9,51	21,65	15,24	294,98	0,22	21,38	0,08	2,04	0,33	0,27	116,68	80,32	154,66	3,68	994,93	7,67	0,15	0,00	86	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	
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	14,78	14,35	6,75	215,12	0,06	2,73	0,13	0,61	0,04	0,11	14,34	23,05	138,60	2,04	439,89	7,41	0,05	0,00	274	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	300	10,98	9,57	62,47	381,22	0,12	0,00	0,06	1,59	0,00	0,00	21,95	13,97	71,85	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,45	0,14	25,68	107,72	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,02	24,11	20,46	14,94	0,54	173,95	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	44,44	46,99	176,15	1 313,10	0,66	53,45	0,44	7,03	0,37	0,52	223,14	184,88	507,15	15,65	2 035,93	22,69	0,20	0,00			
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	10,83	40,67	282,48	0,27	10,01	0,08	0,38	0,00	0,00	94,15	58,10	170,28	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,58	0,00	12,55	52,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,03	13,58	11,88	22,25	2,21	74,75	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
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:	850	38,16	34,62	133,53	997,32	0,66	37,39	0,19	5,87	0,25	0,32	200,24	137,05	535,12	10,84	802,64	13,11	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	
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	
ПРЯНИКИ	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:	470	16,63	24,99	96,05	682,22	0,57	1,90	0,05	0,63	0,04	0,78	488,90	78,68	422,72	0,76	632,50	90,70	0,04	0,00			
Всего за день:			138,10	153,28	530,20	4 080,77	2,29	118,22	1,32	19,79	2,51	2,56	1 719,10	554,45	2 262,77	36,42	5 027,71	169,47	0,56	0,04		

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	
ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ ОТВАРНОЕ	70	15,68	3,43	0,22	94,98	0,27	1,72	0,02	0,76	0,00	0,64	7,13	21,22	191,97	4,56	266,98	7,44	0,05	0,02	307	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	185/15	0,39	0,00	15,33	62,86	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,84	9,63	14,83	1,48	50,62	0,00	0,00	0,00	430	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:	755	54,71	34,94	102,86	947,79	0,56	3,55	0,32	2,41	0,00	1,24	568,67	104,52	841,94	11,12	395,00	7,44	0,06	0,02			
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	8,00	14,82	8,35	202,33	0,05	13,48	0,39	0,38	0,12	0,09	85,63	31,56	98,71	1,34	454,14	7,69	0,06	0,01	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	50	0,49	2,94	3,53	42,87	0,01	1,00	0,07	1,33	0,00	0,01	6,38	4,19	7,01	0,17	54,15	0,66	0,00	0,00	364		
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	39,18	37,85	139,78	1 061,21	0,40	24,73	0,62	5,10	0,36	0,35	207,29	156,08	579,08	8,63	1 203,99	150,02	0,63	0,02			
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	0,16	10,57	49,76	0,02	10,32	0,32	0,29	0,00	0,03	35,95	14,67	25,02	1,12	194,24	2,80	0,01	0,00	41	2008	
АЗУ	400	23,19	22,40	36,41	441,01	0,24	17,81	0,02	3,39	0,00	0,24	38,35	66,72	276,92	4,41	1 550,52	18,18	0,11	0,00	260	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	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:	870	39,90	30,14	137,67	985,39	0,56	29,31	0,44	5,19	0,04	0,42	119,30	124,83	487,24	9,54	1 984,27	24,76	0,12	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	6,10	5,30	10,10	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	520	19,86	12,60	88,26	552,60	0,28	4,00	0,02	4,00	0,00	0,07	523,80	89,60	462,60	4,16	139,20	3,40	0,00	0,00			
Всего за день:			162,65	115,73	500,32	3 712,78	1,83	65,58	1,40	27,40	0,40	2,38	1 574,03	635,01	2 658,83	38,24	4 107,46	185,62	0,86	0,04		

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
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
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,08	0,81	0,89	0,12	18,82	3,86	61,82	0,81	56,35	8,05	0,02	0,01	213	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	3,01	2,43	20,22	115,40	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,91	15,45	78,35	0,21	156,03	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	50,56	36,77	100,69	944,24	0,32	2,63	0,33	2,08	0,89	0,50	717,41	106,31	812,14	3,88	389,18	17,05	0,05	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	400/25	8,65	9,48	25,74	223,29	0,12	7,50	0,34	2,28	0,00	0,10	36,91	33,23	112,11	1,69	585,34	7,17	0,07	0,01	101	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,71	3,93	15,57	171,68	0,00	0,71	0,00	2,86	0,00	0,14	46,13	26,14	172,25	1,86	231,67	6,71	0,00	0,00	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	5,55	6,36	36,65	226,82	0,21	17,68	0,04	0,34	0,08	0,18	67,10	50,28	147,75	2,01	1 306,23	15,04	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	45,51	22,74	176,94	1 097,56	0,64	50,99	0,55	8,07	0,08	0,56	203,42	159,07	587,46	11,21	2 611,43	36,53	0,13	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	1,67	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																					
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
САРЕЛЬКИ 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
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
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,97	0,00	11,72	50,73	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,04	30,12	21,51	37,08	3,69	124,87	0,00	0,00	0,00	430	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	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	43,36	39,13	130,97	1 053,65	0,39	45,45	0,18	4,79	0,00	0,22	137,65	96,37	417,31	11,68	613,32	5,42	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	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:	250	9,75	5,10	45,20	270,50	0,12	2,00	0,01	0,00	0,00	0,03	266,50	40,00	241,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		150,85	103,93	492,58	3 534,00	1,54	119,57	1,26	17,72	0,97	1,46	1 361,98	431,35	2 120,81	29,67	4 340,48	62,70	0,23	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	
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	
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	3,61	2,43	23,34	130,30	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	115,93	23,55	97,42	0,58	183,21	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:	830	47,36	57,63	110,78	1 159,84	0,40	3,09	0,45	4,80	0,00	0,52	704,71	109,20	841,85	7,65	612,61	9,06	0,03	0,01			
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	6,81	20,99	11,88	264,25	0,14	2,97	0,08	0,41	0,29	0,09	38,65	18,98	86,50	1,04	312,65	6,78	0,11	0,00	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	40,13	343,03	0,11	25,64	0,79	6,70	0,09	0,07	49,28	29,52	81,29	1,93	298,45	4,78	0,04	0,01	332	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:	1300	36,32	51,04	163,29	1 261,56	0,58	38,75	0,88	10,91	0,38	0,37	173,21	124,69	456,08	10,82	1 265,14	23,19	0,19	0,01			
Полдник																						
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	9,69	11,22	62,21	388,38	0,12	0,14	0,03	3,19	0,11	0,18	119,35	22,78	138,75	0,83	234,05	4,36	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	0,18	0,03	8,92	35,21	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,01	12,12	5,38	6,70	0,57	30,75	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	710	10,47	11,70	107,78	578,89	0,15	7,81	0,03	3,73	0,11	0,24	159,97	46,16	169,45	4,40	497,30	5,86	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	0,16	6,69	34,28	0,02	10,32	0,32	0,29	0,00	0,03	35,87	14,67	25,02	1,12	194,12	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	16,10	35,56	90,64	1,56	976,77	8,59	0,05	0,00	335	2008	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	15,75	64,39	0,00	0,76	0,00	0,12	0,00	0,00	3,00	1,37	1,88	0,38	53,25	0,38	0,00	0,00	к/к	к/к	
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:	850	44,02	33,16	119,29	955,17	0,51	24,82	0,41	2,77	0,09	0,28	127,51	108,92	536,08	10,10	1 469,37	15,13	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	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
СДОБА 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:	500	19,70	12,60	72,20	487,00	0,28	4,00	0,02	4,00	0,00	0,06	521,00	89,00	459,00	4,00	132,00	3,00	0,00	0,00			
Всего за день:			157,87	166,13	573,34	4 442,46	1,92	78,47	1,79	26,21	0,58	1,47	1 686,40	477,97	2 462,46	36,97	3 976,42	56,24	0,44	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	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	
ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	50	12,62	9,51	0,29	137,40	0,07	0,12	0,04	0,02	0,00	0,21	7,31	14,79	165,33	2,95	214,05	0,16	0,00	0,01	252	2008	
СЫРОК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	100	9,10	23,00	18,50	319,00	0,03	0,50	0,16	0,00	0,00	0,30	135,00	23,00	200,00	0,40	112,00	0,00	0,00	0,00	224	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,08	0,81	0,89	0,12	18,82	3,86	61,82	0,81	56,35	8,05	0,02	0,01	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	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	
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	38,47	59,25	90,09	1 051,36	0,30	3,16	0,46	1,18	0,89	0,66	403,78	94,61	684,05	5,40	453,55	8,21	0,02	0,02			
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	13,52	7,76	17,89	195,68	0,19	9,03	0,33	1,87	0,00	0,15	41,82	45,47	168,90	1,47	808,16	34,34	0,26	0,02	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	50	0,49	2,94	3,53	42,87	0,01	1,00	0,07	1,33	0,00	0,01	6,38	4,19	7,01	0,17	54,15	0,66	0,00	0,00	364		
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	59,58	45,31	213,95	1 504,84	1,00	30,91	0,62	10,10	0,00	0,39	153,21	394,78	892,20	18,98	1 655,68	47,94	0,30	0,02			
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	
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	415	4,55	2,34	82,55	372,20	0,09	18,50	0,05	0,00	0,00	0,10	18,10	80,40	66,80	1,35	665,10	0,00	0,00	0,00			
Ужин																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,34	3,15	6,46	60,56	0,03	12,23	0,26	1,52	0,00	0,04	37,13	17,94	33,93	0,80	287,48	3,05	0,03	0,00	51	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	
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	
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	32,97	136,47	1 080,11	0,59	24,51	6,12	6,91	0,12	1,64	114,32	116,54	650,44	11,31	889,19	13,35	0,36	0,05			
Ужин 2																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434	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	
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	
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:	470	15,91	9,10	71,06	435,00	0,22	3,10	0,11	0,00	0,00	0,24	483,50	64,10	395,80	1,41	368,80	19,30	0,00	0,00			
Всего за день:			172,20	148,97	594,12	4 443,51	2,20	80,18	7,36	18,19	1,01	3,03	1 172,91	750,43	2 689,29	38,45	4 032,32	88,80	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	
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	
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	3,61	2,43	23,34	130,30	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	115,93	23,55	97,42	0,58	183,21	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:	745	50,57	42,51	87,16	938,08	0,32	2,02	0,31	1,05	0,79	1,08	723,66	99,16	804,65	5,82	754,25	26,97	0,03	0,03			
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	400/25	11,94	11,91	21,11	239,77	0,20	5,61	0,35	2,40	0,12	0,11	48,15	43,88	137,67	2,80	646,34	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	0,56	0,17	23,62	100,78	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,02	27,62	25,05	18,68	0,68	217,00	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	48,39	37,99	179,04	1 255,54	0,65	156,39	0,57	9,27	0,20	0,41	158,22	136,57	505,06	12,52	1 579,26	22,57	0,11	0,02			
Полдник																						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,51	5,91	43,73	253,84	0,08	0,00	0,03	0,56	0,11	0,03	15,19	9,23	50,30	0,60	76,46	1,22	0,01	0,02	467	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,60	12,20	0,20	133,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	18,00	10,00	81,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	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	
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:	535	13,78	18,30	82,71	554,89	0,25	18,50	0,22	3,54	0,11	0,18	70,19	48,83	194,20	3,45	748,01	4,92	0,05	0,02			
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	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	9,83	0,37	0,29	43,64	0,04	0,37	0,05	0,60	0,00	0,04	15,65	17,95	121,10	0,32	221,70	85,21	0,40	0,01	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	16,81	12,67	20,95	0,40	100,31	2,01	0,02	0,00	379	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	400	36,18	40,93	33,65	648,95	0,24	15,69	0,50	2,41	0,00	0,44	56,87	77,23	419,47	4,23	1 273,06	10,73	0,07	0,03	309	2008	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,91	0,00	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	5,32	2,56	0,14	32,11	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	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:	870	62,23	53,74	135,76	1 280,55	0,60	19,41	1,26	6,73	0,04	0,65	142,91	155,09	747,29	8,68	1 807,55	101,31	0,49	0,04			
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	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
СДОБА 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:	500	19,70	12,60	72,20	487,00	0,28	4,00	0,02	4,00	0,00	0,06	521,00	89,00	459,00	4,00	132,00	3,00	0,00	0,00			
Всего за день:			194,67	165,14	556,87	4 516,06	2,10	200,32	2,38	24,59	1,14	2,38	1 615,98	528,65	2 710,20	34,47	5 021,07	158,77	0,68	0,11		

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	2 277,01	2 158,80	7 779,37	60 019,32	29,19	1 749,49	36,69	360,29	15,50	29,96	20 934,70	8 592,86	35 376,46	522,65	64 711,62	1 770,34	8,89	1,07
Среднее значение за период	162,64	154,20	555,67	4 287,09	2,09	124,96	2,62	25,74	1,11	2,14	1 495,34	613,78	2 526,89	37,33	4 622,26	126,45	0,64	0,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	32.4	52.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
с 11 до 17 лет	753	1278	475	882	429