

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 ВАРЕНЫЕ | 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 | 1 092,81 | 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 | 1 385,00 | 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 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 |
| 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 | 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 | 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 | 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) | 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 | 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 | 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 | P, мг | Fe, мг | K, 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 |