

Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	250	10,4	17,6	43,1	373,4	0,21	0,87	0,08	1,78	0,18	0,23	195,22	74,26	262,43	1,87	402,72	17,87	0,03	0,00	183	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,31	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	14,1	17,9	79,1	534,7	0,27	0,87	0,08	2,76	0,18	0,26	211,70	90,42	300,23	2,77	468,02	17,87	0,04	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	200	7,9	10,0	11,9	169,3	0,07	5,28	0,18	1,66	0,00	0,09	31,79	25,88	96,14	1,44	425,07	7,17	0,07	0,01	77	2008
ПИВО	200	14,5	17,9	37,9	370,7	0,08	1,58	0,25	3,32	0,00	0,12	20,22	38,32	169,36	1,56	230,96	5,40	0,11	0,02	311	2008
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,1	2,5	41,3	0,01	7,35	0,10	1,32	0,00	0,01	20,51	8,05	16,51	0,44	89,59	1,56	0,00	0,00	45	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	710	26,9	31,3	89,3	746,4	0,22	14,21	0,53	7,28	0,00	0,25	91,20	88,90	319,81	4,34	811,11	14,13	0,19	0,03		
Полдник																					
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	8,7	3,4	60,1	304,9	0,11	0,00	0,00	0,65	0,00	0,04	19,47	12,80	67,29	0,79	105,37	1,26	0,02	0,03	428	2011
Итого за прием пищи:	300	14,6	8,5	70,0	415,4	0,16	1,10	0,04	0,65	0,00	0,26	234,69	36,43	219,21	0,96	413,43	20,25	0,02	0,03		
Всего за день:		55,6	57,6	238,3	1 696,6	0,65	16,18	0,65	10,69	0,18	0,77	537,59	215,75	839,25	8,07	1 692,56	52,25	0,25	0,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг
4 день																				
Завтрак																				
ГРЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ	250	16,5	14,2	49,7	413,4	0,28	0,00	0,05	0,77	0,00	0,00	24,64	181,72	271,04	6,16	0,00	0,00	0,00	КК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,31	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000
Итого за прием пищи:	500	20,2	14,5	85,7	574,7	0,34	0,00	0,05	1,75	0,00	0,03	41,12	197,88	308,84	7,06	65,30	0,00	0,01	0,00	
Обед																				
СУП ГОРОВОЙ	200	8,2	7,3	15,0	158,7	0,13	5,77	0,18	1,76	0,00	0,08	33,03	29,38	100,31	1,68	504,61	5,91	0,06	0,01	101
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,1	20,0	31,5	363,4	0,22	16,40	0,46	4,54	0,00	0,20	44,62	57,46	201,08	2,89	1 205,36	14,18	0,13	0,01	133
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,1	4,6	49,5	0,03	1,67	0,63	1,62	0,00	0,03	18,32	12,72	18,36	0,80	135,32	2,11	0,02	0,00	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:	710	26,4	30,8	88,0	736,8	0,44	23,84	1,27	8,90	0,00	0,34	114,65	116,21	357,55	6,27	1 910,78	22,20	0,22	0,02	
Полдник																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,1	16,4	97,5	0,05	0,46	0,01	0,00	0,00	0,10	99,97	17,85	79,61	0,39	152,55	7,97	0,00	0,00	379
БУЛОЧКА С МАКОМ, САХАРОМ	100	8,1	7,7	49,6	301,4	0,10	0,00	0,03	0,57	0,12	0,06	16,14	11,12	63,15	0,74	96,34	1,48	0,01	0,02	467
Итого за прием пищи:	300	11,1	9,8	66,0	398,9	0,15	0,46	0,04	0,57	0,12	0,16	116,11	28,97	142,76	1,13	248,89	9,45	0,01	0,02	2008
Всего за день:		57,7	55,1	239,6	1 710,3	0,93	24,30	1,36	11,22	0,12	0,53	271,88	343,06	809,15	14,46	2 224,97	31,65	0,24	0,04	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины														Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	15,0	16,0	42,2	342,2	0,05	0,00	0,10	0,80	0,00	0,00	92,00	9,00	82,00	0,80	0,00	0,00	0,00	211	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000							
Итого за прием пищи:	500	18,9	16,4	82,7	521,8	0,11	0,00	0,10	1,78	0,00	0,03	107,75	28,17	128,44	2,78	64,50	0,00	0,01	0,00								
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,7	6,5	10,0	121,4	0,05	6,53	0,20	0,27	0,04	0,07	36,64	22,17	71,41	1,24	311,91	5,84	0,04	0,01	76	2008						