

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	280	8,7	15,9	44,0	355,3	0,17	0,69	0,08	1,43	0,20	0,17	151,77	48,59	190,34	1,31	290,10	13,99	0,01	0,00	175	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011	
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	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	550	14,1	16,5	94,3	580,9	0,25	0,69	0,08	2,80	0,20	0,20	171,66	73,70	251,90	3,65	380,40	13,99	0,02	0,00			
Обед																						
СУП С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	250	8,6	8,6	19,9	191,2	0,15	6,82	0,22	2,06	0,00	0,11	34,37	48,55	127,93	2,10	568,60	6,77	0,07	0,01	101	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	3,5	17,0	109,7	0,10	8,30	0,01	0,17	0,05	0,08	33,79	24,02	67,10	0,99	608,40	6,66	0,03	0,00	312	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	5,0	10,0	95,7	0,02	21,35	0,06	2,20	0,00	0,04	53,99	20,66	39,78	1,22	264,50	3,69	0,01	0,00	139	2011	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	10,1	12,8	8,7	190,3	0,06	0,49	0,05	0,42	0,07	0,10	42,93	14,82	102,02	0,95	152,72	5,58	0,05	0,01	281	2011	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00			
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:	880	31,4	30,4	101,1	806,2	0,50	42,96	0,34	7,27	0,12	0,43	217,78	154,94	454,55	7,24	1 863,11	22,70	0,17	0,02			
Полдник																						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	17,6	113,9	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,30	27,49	95,58	0,87	207,08	9,00	0,00	0,00	382	2011	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150	9,8	16,1	68,1	455,6	0,14	0,00	0,01	3,72	0,07	0,06	23,38	14,92	83,83	0,96	128,69	2,00	0,02	0,03	424	2011	
Итого за прием пищи:	350	13,6	19,1	85,8	569,5	0,17	0,52	0,03	3,72	0,07	0,18	134,68	42,41	179,41	1,83	335,77	11,00	0,02	0,03			
Всего за день:		59,1	66,0	281,1	1 956,7	0,92	44,17	0,45	13,79	0,39	0,81	524,12	271,05	885,86	12,72	2 579,28	47,69	0,21	0,05			

2 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	14,5	27,1	4,3	319,8	0,07	0,40	0,35	2,37	2,44	0,47	135,87	19,76	231,43	2,39	254,59	26,85	0,05	0,03	210	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011	
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	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	550	20,4	27,7	56,1	553,8	0,17	6,38	0,36	3,80	2,44	0,52	169,51	53,24	318,11	5,33	429,21	28,64	0,07	0,03			
Обед																						
СУП РИСОВЫЙ	250	7,9	7,9	22,4	192,4	0,10	5,65	0,25	0,34	0,04	0,09	29,29	31,86	109,20	1,32	457,04	5,92	0,08	0,01		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,0	6,4	44,7	264,6	0,08	0,00	0,03	1,52	0,11	0,04	11,86	9,39	52,11	1,18	81,25	0,98	0,01	0,02	331	2008	
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	12,0	14,0	8,7	209,5	0,07	2,52	0,37	1,75	0,00	0,10	22,12	20,86	113,44	1,34	239,28	5,49	0,08	0,01	308	2008	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	0,02	1,16	1,16	0,37	0,00	0,03	26,76	19,91	28,81	0,52	116,49	2,91	0,03	0,00	41	2012	
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:	840	31,3	28,7	119,5	862,9	0,33	9,33	1,81	4,96	0,15	0,29	108,71	98,67	341,36	5,26	959,55	15,30	0,21	0,04			
Полдник																						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	12,7	51,9	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	1,83	0,95	0,05	8,65	0,00	0,00	0,00	431	2008	
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	150	10,3	10,8	89,4	495,3	0,14	0,02	0,00	2,40	0,00	0,05	24,06	16,23	84,05	1,06	147,02	1,51	0,02	0,03	425	2011	
Итого за прием пищи:	350	10,3	10,8	102,1	547,2	0,14	0,79	0,00	2,40	0,00	0,05	31,93	18,06	85,00	1,11	155,67	1,51	0,02	0,03			
Всего за день:		62,1	67,2	277,8	1 963,9	0,64	16,50	2,17	11,16	2,59	0,86	310,15	169,97	744,47	11,70	1 544,43	45,45	0,30	0,10			

3 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	280	11,4	18,6	47,8	405,8	0,23	0,92	0,08	1,98	0,19	0,24	208,62	82,12	286,45	2,08	436,12	19,10	0,03	0,00	183	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
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	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	16,8	19,1	98,1	631,4	0,31	0,92	0,08	3,35	0,19	0,27	228,51	107,23	348,01	4,42	526,42	19,10	0,04	0,00		

Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	250	9,9	12,6	14,9	212,1	0,10	6,61	0,23	2,09	0,00	0,12	39,75	32,34	120,17	1,82	531,33	8,97	0,09	0,01	77	2008
ПЛОВ	250	17,0	21,2	47,4	448,7	0,11	1,93	0,31	4,14	0,00	0,14	24,37	46,91	202,27	1,89	276,80	6,38	0,12	0,03	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:	810	31,3	37,2	101,8	867,2	0,28	15,89	0,64	8,53	0,00	0,30	103,31	103,95	376,75	5,05	963,21	16,91	0,22	0,04		
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	150	11,9	4,9	63,5	325,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	428	2011
Итого за прием пищи:	350	17,8	10,0	73,3	435,9	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		
Всего за день:		66,0	66,3	273,2	1 934,5	0,64	17,91	0,76	11,88	0,19	0,79	547,04	234,81	876,68	9,64	1 797,69	55,00	0,26	0,04		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	280	18,3	16,7	48,4	416,6	0,31	1,38	0,39	8,39	0,00	0,21	45,83	166,38	306,04	6,19	466,78	6,79	0,09	0,01	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	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	550	23,5	17,1	94,1	623,8	0,39	1,38	0,39	9,76	0,00	0,24	66,45	188,48	358,96	7,45	557,88	6,79	0,10	0,01		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	11,2	9,2	20,3	209,3	0,20	6,85	0,22	2,64	0,00	0,11	44,84	39,69	133,07	2,36	641,25	7,41	0,08	0,01	101	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	17,5	18,8	39,4	397,2	0,29	20,50	0,58	2,99	0,00	0,26	55,71	71,76	250,45	3,62	1 505,67	17,70	0,15	0,02	133	2008
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	2012
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:	810	32,9	31,4	101,2	821,2	0,58	29,02	1,43	8,23	0,00	0,43	137,55	140,82	439,68	7,68	2 347,73	27,22	0,26	0,03		
Полдник																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,2	26,2	137,0	0,05	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	101,62	18,00	80,69	0,39	155,04	8,10	0,00	0,00	379	2011
БУЛОЧКА С МАКОМ, САХАРОМ	150	9,9	11,3	56,0	386,5	0,20	0,00	0,20	1,40	0,00	0,00	22,50	13,50	84,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	467	2008
Итого за прием пищи:	350	12,9	13,5	82,2	523,5	0,25	0,47	0,21	1,40	0,00	0,11	124,12	31,50	164,69	1,49	155,04	8,10	0,00	0,00		
Всего за день:		69,4	61,9	277,5	1 968,5	1,22	30,87	2,03	19,39	0,00	0,78	328,12	360,80	963,33	16,62	3 060,65	42,11	0,36	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	280	15,3	17,0	57,2	444,8	0,12	0,08	0,09	2,05	0,15	0,10	248,42	24,99	179,29	1,74	130,63	1,25	0,03	0,03	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	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	550	20,7	17,6	107,5	670,4	0,20	0,08	0,09	3,42	0,15	0,13	268,31	50,10	240,85	4,08	220,93	1,25	0,04	0,03		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,1	9,6	12,4	165,3	0,08	8,16	0,25	0,37	0,08	0,11	44,73	27,71	89,57	1,55	390,16	7,30	0,07	0,01	76	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,6	268,1	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,04	34,15	33,43	91,35	0,71	67,54	0,91	0,03	0,01	304	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	12,1	12,1	10,5	216,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,3	64,2	0,01	2,98	0,00	1,36	0,00	0,03	27,80	14,91	29,45	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	к/к	к/к
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:	840	28,5	32,1	114,7	879,7	0,19	11,14	0,29	3,18	0,20	0,21	125,36	92,70	248,17	4,13	737,60	13,42	0,12	0,02		
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	388	2011
кондитерское изделие	30	2,2	2,9	21,7	121,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	5,40	24,30	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	1,0	0,8	24,1	112,8	0,06	18,00	0,01	1,19	0,00	0,06	42,00	24,00	32,40	5,04	519,60	3,60	0,02	0,00		

Итого за прием пищи:	350	3,8	4,0	64,8	328,0	0,09	106,00	0,17	1,19	0,00	0,13	68,91	34,26	59,76	6,15	563,50	3,60	0,02	0,00
Всего за день:		52,9	53,7	287,0	1 878,0	0,48	117,22	0,55	7,79	0,35	0,47	462,58	177,06	548,78	14,36	1 522,03	18,27	0,18	0,05

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	280	9,8	12,0	49,7	344,8	0,09	0,70	0,06	1,72	0,14	0,17	156,65	25,76	144,34	0,70	274,67	12,03	0,01	0,00	184	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	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	550	15,2	12,5	99,9	570,4	0,17	0,70	0,06	3,09	0,14	0,20	176,54	50,87	205,90	3,04	364,97	12,03	0,02	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	8,3	9,1	11,0	159,0	0,10	5,81	0,23	1,21	0,09	0,11	41,72	56,00	111,67	4,24	646,58	6,70	0,14	0,01	87	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	6,8	45,9	285,1	0,27	0,00	0,02	5,62	0,08	0,15	26,98	150,64	224,08	5,28	315,99	2,73	0,02	0,00	323	2008
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ПАРОВАЯ	100	11,6	15,0	14,7	239,7	0,07	1,09	0,05	2,89	0,18	0,11	32,48	17,50	116,93	1,39	174,43	5,85	0,06	0,01	38	2012
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:	840	34,5	34,2	111,0	890,2	0,51	14,25	0,40	12,02	0,35	0,41	140,37	248,84	506,99	12,25	1 292,08	16,84	0,23	0,02		
Полдник																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,8	17,2	108,7	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	101,50	26,46	88,38	0,86	192,51	8,10	0,00	0,00	382	2011
БУЛОЧКА С СЫРОМ	150	13,7	13,6	44,5	345,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	462	2011
Итого за прием пищи:	350	17,2	16,3	61,7	453,9	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	101,50	26,46	88,38	0,86	192,51	8,10	0,00	0,00		
Всего за день:		66,9	63,1	272,6	1 914,6	0,71	15,42	0,47	15,11	0,49	0,72	418,41	326,17	801,27	16,15	1 849,56	36,97	0,25	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	200	13,4	14,0	35,4	341,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	100	1,9	5,0	9,9	92,3	0,02	0,26	0,03	0,10	0,07	0,06	54,33	6,72	40,26	0,10	79,59	4,57	0,00	0,00	327	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
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	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	570	20,7	19,5	95,6	659,2	0,10	0,26	0,03	1,47	0,07	0,09	74,22	31,83	101,82	2,44	169,89	4,57	0,01	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,4	9,9	17,4	192,8	0,07	0,97	0,22	2,31	0,00	0,06	25,81	15,73	76,56	1,08	135,98	3,15	0,06	0,02	105	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	130	15,6	18,9	14,5	292,3	0,09	28,89	0,34	3,07	0,00	0,15	87,69	42,82	165,30	2,74	517,07	9,76	0,10	0,02	139	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	5,7	17,1	130,1	0,10	8,30	0,02	0,23	0,09	0,09	34,08	24,02	67,52	0,99	608,82	6,66	0,03	0,00	312	2011
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00		
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:	810	34,4	35,2	94,3	834,4	0,43	44,16	0,58	8,03	0,09	0,40	200,28	129,46	427,10	6,79	1 530,76	19,57	0,20	0,04		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	12,7	51,9	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	1,83	0,95	0,05	8,65	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150	12,0	12,5	56,0	426,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	422	2011
Итого за прием пищи:	350	12,1	12,5	68,8	478,3	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	1,83	0,95	0,05	8,65	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		67,1	67,2	258,7	1 971,9	0,53	45,19	0,61	9,50	0,16	0,49	282,37	163,12	529,87	9,28	1 709,30	24,14	0,21	0,04		

8 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	280	11,8	18,1	45,9	395,4	0,22	0,97	0,09	3,83	0,20	0,30	203,14	117,21	279,39	3,53	477,48	18,56	0,01	0,00	183	2011

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	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	550	17,2	18,7	96,2	621,0	0,30	0,97	0,09	5,20	0,20	0,33	223,03	142,32	340,95	5,87	567,78	18,56	0,02	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК	250	8,7	11,5	17,4	207,9	0,12	7,85	0,24	2,56	0,00	0,10	57,60	34,46	125,02	1,81	597,43	6,95	0,08	0,01	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,07	0,00	0,04	0,96	0,00	0,00	13,20	8,40	43,20	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	11,0	13,9	18,1	287,7	0,08	17,98	0,12	0,40	0,00	0,00	57,94	33,97	215,78	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
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	2012
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:	840	30,4	34,5	114,5	939,6	0,36	27,50	1,03	6,52	0,00	0,16	165,74	106,20	440,16	6,47	798,24	9,06	0,11	0,01		
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 МОЛОЧНАЯ	150	7,0	7,5	60,2	349,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	350	12,9	12,6	70,0	459,8	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		
Всего за день:		60,6	65,8	280,7	2 020,4	0,71	29,57	1,16	11,72	0,20	0,71	603,99	272,15	933,03	12,51	1 674,08	46,61	0,13	0,01		

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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	14,5	27,1	4,3	319,8	0,07	0,40	0,35	2,37	2,44	0,47	135,87	19,76	231,43	2,39	254,59	26,85	0,05	0,03	210	2011		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011		
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	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	550	20,4	27,7	56,1	553,8	0,17	6,38	0,36	3,80	2,44	0,52	169,51	53,24	318,11	5,33	429,21	28,64	0,07	0,03				
Обед																							
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	13,8	7,9	11,1	167,4	0,06	0,54	0,19	0,69	0,04	0,02	28,87	23,16	136,02	2,24	52,88	0,73	0,01	0,00	111	2008		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00				
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		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	9,8	23,4	58,1	452,9	0,20	17,50	0,48	9,25	0,00	0,00	47,50	60,00	150,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008		
Итого за прием пищи:	810	31,3	31,9	114,7	839,6	0,43	24,04	0,67	12,36	0,04	0,12	129,07	130,05	403,74	6,72	321,77	0,73	0,02	0,00				
Полдник																							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011		
кондитерское изделие	30	2,2	2,9	21,7	121,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	5,40	24,30	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	1,0	0,8	24,1	112,8	0,06	18,00	0,01	1,19	0,00	0,06	42,00	24,00	32,40	5,04	519,60	3,60	0,02	0,00				
Итого за прием пищи:	350	6,5	6,1	72,4	376,4	0,13	18,52	0,03	1,19	0,00	0,20	161,24	48,43	144,59	6,01	722,21	12,60	0,02	0,00				
Всего за день:		58,2	65,8	243,2	1 769,7	0,73	48,94	1,06	17,35	2,48	0,84	459,82	231,72	866,44	18,06	1 473,19	41,97	0,11	0,03				

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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	280	17,7	24,8	22,8	386,8	0,11	31,05	0,68	5,40	0,00	0,17	103,54	56,66	202,47	3,05	557,53	11,09	0,14	0,02	177	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
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	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	23,1	25,3	73,1	612,4	0,19	31,05	0,68	6,77	0,00	0,20	123,43	81,77	264,03	5,39	647,83	11,09	0,15	0,02		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,1	11,3	24,7	237,0	0,05	11,00	0,21	0,20	0,00	0,00	43,00	24,00	52,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,1	25,7	173,4	0,15	12,47	0,04	0,28	0,09	0,13	53,77	36,39	102,97	1,47	917,56	10,26	0,05	0,00	312	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	11,2	7,7	26,4	191,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	253	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	4,1	8,3	74,7	0,01	2,98	0,00	1,86	0,00	0,03	27,80	14,91	29,47	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	к/к	к/к
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	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011

Итого за прием пищи:	840	27,0	29,6	119,1	830,6	0,27	26,45	0,25	3,32	0,09	0,19	143,20	91,95	222,24	4,64	1 197,37	15,47	0,07	0,00		
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	388	2011
БУЛОЧКА К ЧАЮ	150	11,5	12,7	46,2	371,7	0,00	0,00	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	2011
Итого за прием пищи:	350	12,1	13,0	65,3	465,5	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		62,2	67,9	257,5	1 908,5	0,47	145,50	1,09	10,09	0,09	0,44	285,71	178,58	489,33	10,57	1 856,10	26,56	0,22	0,02		