

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	120	3,06	1,54	16,42	91,67	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	13,54	75,57	30,06	0,92	84,62	1,54	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	40	1,91	0,73	23,07	104,86	2,40	0,02	0,01	0,00	0,00	7,25	16,79	4,82	0,30	44,00	0,00	0,00	0,00	2	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,20	0,00	7,82	32,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,45	6,35	3,51	0,13	9,54	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	310	5,17	2,27	47,31	228,59	2,40	0,12	0,04	0,00	0,00	26,24	98,71	38,39	1,35	138,16	1,54	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2016
СУП ШАХТЕРСКИЙ	180	3,59	3,62	10,93	90,72	3,02	0,08	0,06	0,20	0,00	33,37	64,36	30,87	1,25	275,52	3,27	0,00	0,02	101	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,90	3,06	18,58	113,46	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,64	21,32	3,92	0,49	33,41	0,41	0,01	0,01	335	2016
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,59	5,35	3,61	100,68	0,55	0,08	0,09	0,27	0,15	18,49	96,16	17,87	0,61	184,40	22,59	0,02	0,17	256	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	530	18,93	14,14	55,99	426,80	6,36	0,25	0,18	0,47	0,15	68,21	207,94	59,73	3,55	534,83	27,95	0,03	0,20		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ПОВИДЛОМ	125/10	2,89	0,73	33,88	153,61	0,02	0,03	0,02	0,01	0,09	10,89	55,74	17,76	0,65	57,91	1,22	0,00	0,01	192	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	4,97	20,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,31	2,22	2,50	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	285	2,95	0,73	38,85	173,68	0,03	0,03	0,02	0,01	0,09	18,20	57,96	20,26	0,88	65,94	1,22	0,00	0,01		
Всего за день:		27,35	17,44	149,50	862,07	16,29	0,40	0,24	0,48	0,24	112,65	364,61	118,38	5,78	738,93	30,71	0,03	0,22		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	100/10	4,27	3,32	33,81	181,14	0,02	0,05	0,04	0,02	0,22	14,43	45,79	9,08	0,74	71,09	2,01	0,00	0,01	2008	
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	25/20	5,60	3,93	12,85	109,10	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	6,55	53,85	7,65	0,79	88,20	1,44	0,00	0,01	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	2,97	2,89	0,30	10,51	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	305	9,95	7,25	51,66	310,55	0,04	0,09	0,08	0,02	0,22	28,73	102,61	19,62	1,83	169,80	3,45	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,04	6,11	14,71	138,00	4,98	0,07	0,06	0,17	0,00	31,86	74,26	21,47	1,13	391,68	4,85	0,00	0,04	88	2016
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12,28	12,35	9,82	200,21	15,59	0,06	0,10	0,01	0,12	46,72	126,68	26,51	2,18	361,92	7,88	0,00	0,03	315	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,02	0,02	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	514	22,15	18,96	59,23	496,31	21,77	0,22	0,21	0,18	0,12	96,77	248,67	63,87	6,69	993,11	15,91	0,00	0,07		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,61	7,01	0,31	86,71	0,00	0,02	0,14	0,09	1,00	21,27	69,90	4,37	0,91	63,68	9,10	0,01	0,02	120301	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,42	2,31	23,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	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	57	2013
ЛИМОН	5	0,05	0,01	0,15	1,65	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,99	0,54	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	245	6,12	8,46	7,37	129,61	3,05	0,02	0,14	0,09	1,00	23,07	70,89	4,91	0,96	71,83	9,10	0,01	0,02		
Всего за день:		38,52	34,97	125,61	969,47	32,36	0,33	0,43	0,29	1,34	148,57	422,17	88,40	9,48	1 234,74	28,46	0,01	0,11		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,42	2,31	23,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	227	2016
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	25/20	5,60	3,93	12,85	109,10	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	6,55	53,85	7,65	0,79	88,20	1,44	0,00	0,01	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	2,97	2,89	0,30	10,51	0,00	0,00	57	2013	
ЛИМОН	5	0,05	0,01	0,15	1,65	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,99	0,54	0,05	8,15	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	270	11,05	9,85	20,58	215,60	3,07	0,06	0,17	0,08	0,89	34,92	119,63	14,94	1,95	163,21	9,49	0,01	0,03		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016	
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	180	6,69	6,04	13,76	136,46	3,42	0,14	0,07	0,20	0,00	39,37	80,67	27,91	1,77	391,24	4,31	0,00	0,02	87	2016
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	60	3,49	2,95	15,84	103,76	0,00	0,09	0,05	0,00	0,00	5,15	76,75	51,48	1,80	108,68	0,94	0,00	0,01	330	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	8,54	2,40	2,81	77,11	6,68	0,10	0,72	3,14	0,00	12,32	128,11	12,19	2,80	167,79	3,77	0,02	0,10	102	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	394	2016	
Итого за прием пищи:	504	21,82	11,74	60,15	443,82	10,10	0,40	0,87	3,34	0,00	71,89	323,81	103,44	7,86	727,92	10,70	0,02	0,13		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,77	6,45	29,88	192,32	0,00	0,05	0,02	0,00	0,02	7,71	31,06	5,60	0,36	48,73	0,70	0,01	0,01	469	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,02	0,02	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	200	4,50	6,60	44,58	254,89	1,20	0,07	0,04	0,00	0,02	17,16	40,51	11,00	2,25	228,73	2,20	0,01	0,01		
Всего за день:		37,67	28,49	132,66	947,31	21,87	0,53	1,08	3,42	0,91	123,97	483,95	129,38	12,06	1 119,86	22,39	0,04	0,17		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	120	3,28	0,78	21,24	105,04	0,00	0,09	0,01	0,00	0,00	8,67	61,65	22,29	0,79	62,18	1,32	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	25/20	5,60	3,93	12,85	109,10	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	6,55	53,85	7,65	0,79	88,20	1,44	0,00	0,01	4	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,20	0,00	7,82	32,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,45	6,35	3,51	0,13	9,54	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	315	9,08	4,71	41,91	246,20	0,00	0,14	0,05	0,00	0,00	20,67	121,85	33,45	1,71	159,92	2,76	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,44	1,52	2,23	25,07	7,29	0,00	0,00	0,00	0,00	11,69	7,56	3,89	0,15	72,95	0,73	0,00	0,00	40	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,44	3,68	9,68	77,92	4,86	0,05	0,05	0,19	0,00	29,27	41,46	18,64	0,95	335,79	4,67	0,00	0,02	64	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,90	13,70	27,70	306,00	11,00	0,08	0,00	0,22	0,00	37,00	188,00	37,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	150	0,12	0,02	22,49	88,60	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,34	6,19	3,61	0,08	26,59	0,00	0,00	0,00	401	2016
Итого за прием пищи:	554	23,00	19,27	82,10	593,12	26,03	0,20	0,08	0,41	0,00	98,04	281,49	73,63	14,67	494,84	7,08	0,00	0,02		
Полдник																				
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	100/10	4,27	3,32	33,81	181,14	0,02	0,05	0,04	0,02	0,22	14,43	45,79	9,08	0,74	71,09	2,01	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	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	57	2013
Итого за прием пищи:	260	4,37	3,34	38,41	199,14	0,02	0,05	0,04	0,02	0,22	14,43	45,79	9,08	0,74	71,09	2,01	0,00	0,01		
Всего за день:		36,75	27,62	169,77	1 071,46	33,55	0,39	0,17	0,43	0,22	133,14	449,13	116,16	17,12	725,85	11,85	0,00	0,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	1,88	0,27	21,15	94,50	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,21	37,40	13,40	0,25	28,05	0,39	0,00	0,01	324	2008
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	25/20	5,60	3,93	12,85	109,10	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	6,55	53,85	7,65	0,79	88,20	1,44	0,00	0,01	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	2,97	2,89	0,30	10,51	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	325	7,56	4,20	39,00	223,91	0,02	0,06	0,05	0,00	0,00	20,51	94,22	23,94	1,34	126,76	1,83	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2016
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	4,11	2,18	14,26	93,27	4,56	0,09	0,05	0,23	0,00	24,51	70,25	23,29	1,16	375,19	4,47	0,00	0,04	37	2007
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,99	4,47	16,22	113,26	8,21	0,09	0,06	0,00	0,00	9,23	53,63	21,24	0,93	582,77	5,13	0,00	0,03	339	2016
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ	60	9,31	10,62	7,23	161,43	0,00	0,05	0,06	0,00	0,00	8,12	91,53	15,67	1,53	173,94	3,19	0,00	0,02	282	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,02	0,02	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	584	19,67	19,60	74,92	554,23	16,82	0,32	0,22	0,23	0,00	60,05	263,14	76,09	7,00	1 371,41	15,97	0,00	0,09		
Полдник																				
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,29	3,09	25,79	143,93	0,02	0,03	0,02	0,01	0,08	7,99	28,36	5,01	0,42	52,66	1,17	0,01	0,01	453	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	57	2013
Итого за прием пищи:	230	3,41	3,11	31,31	165,53	0,02	0,03	0,02	0,01	0,08	7,99	28,36	5,01	0,42	52,66	1,17	0,01	0,01		
Всего за день:		30,94	27,21	152,58	976,67	24,36	0,41	0,29	0,24	0,08	88,55	385,72	105,04	8,76	1 550,83	18,97	0,01	0,12		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,90	3,06	18,58	113,46	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,64	21,32	3,92	0,49	33,41	0,41	0,01	0,01	335	2016
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	227	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	40	1,91	0,73	23,07	104,86	2,40	0,02	0,01	0,00	0,00	7,25	16,79	4,82	0,30	44,00	0,00	0,00	0,00	2	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	2,97	2,89	0,30	10,51	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	310	9,85	8,28	46,92	299,92	2,42	0,08	0,15	0,08	0,89	38,46	102,90	15,49	1,90	144,27	8,46	0,02	0,03		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3,12	4,98	6,42	83,66	8,65	0,05	0,04	0,20	0,00	38,16	46,98	17,92	0,98	262,03	3,66	0,00	0,02	73	2016
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	100	2,79	3,72	16,47	110,31	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,00	58,79	13,50	0,99	57,50	0,00	0,02	0,00	331	2016
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	7,68	5,08	8,84	111,71	0,08	0,07	0,05	0,00	0,00	19,71	112,96	28,45	0,92	200,10	59,40	0,01	0,25	239	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	550	16,01	15,87	54,70	426,00	11,58	0,23	0,14	0,20	0,00	78,58	244,83	66,94	4,09	561,13	64,74	0,03	0,27		
Полдник																				
ВАРЕННИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	130	5,84	3,06	35,24	191,87	6,22	0,13	0,07	0,01	0,13	17,89	78,94	21,78	1,18	478,96	5,67	0,01	0,03	140	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	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	57	2013
ЛИМОН	5	0,05	0,01	0,15	1,65	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,99	0,54	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	285	5,99	3,09	39,99	211,52	7,02	0,13	0,07	0,01	0,13	19,69	79,93	22,32	1,23	487,11	5,67	0,01	0,03		
Всего за день:		32,15	27,54	148,96	970,44	28,52	0,44	0,36	0,29	1,02	136,73	427,66	104,75	7,22	1 192,51	78,87	0,06	0,33		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	130	1,18	0,24	12,88	58,28	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	7,12	22,42	8,91	0,24	20,71	0,38	0,00	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	25/20	5,60	3,93	12,85	109,10	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	6,55	53,85	7,65	0,79	88,20	1,44	0,00	0,01	4	2008
Итого за прием пищи:	175	6,78	4,17	25,73	167,38	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	13,67	76,27	16,56	1,03	108,91	1,82	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,57	2,04	3,62	35,13	13,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21	2016	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,27	5,03	11,41	104,21	4,66	0,06	0,04	0,16	0,00	27,29	61,03	19,98	0,94	367,63	3,79	0,00	0,03	82	2016
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	50	11,19	11,08	1,39	149,74	0,43	0,03	0,07	0,04	0,09	10,28	86,14	9,22	0,86	123,32	4,40	0,01	0,06	110	2007
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,99	4,47	16,22	113,26	8,21	0,09	0,06	0,00	0,00	9,23	53,63	21,24	0,93	582,77	5,13	0,00	0,03	339	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМЕА	150	0,12	0,02	22,49	88,60	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,34	6,19	3,61	0,08	26,59	0,00	0,00	0,00	401	2016
Итого за прием пищи:	584	20,24	22,99	75,13	586,47	29,22	0,25	0,20	0,20	0,09	66,88	245,27	64,54	4,30	1 159,82	15,00	0,01	0,12		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,61	7,01	0,31	86,71	0,00	0,02	0,14	0,09	1,00	21,27	69,90	4,37	0,91	63,68	9,10	0,01	0,02	120301	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,42	2,31	23,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013	
ЛИМОН	5	0,05	0,01	0,15	1,65	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,99	0,54	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	245	6,12	8,46	7,37	129,61	3,05	0,02	0,14	0,09	1,00	23,07	70,89	4,91	0,96	71,83	9,10	0,01	0,02		
Всего за день:		33,44	35,92	115,58	916,46	39,77	0,34	0,38	0,29	1,09	103,62	392,43	86,01	6,29	1 340,56	25,92	0,02	0,15		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	120	3,06	1,54	16,42	91,67	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	13,54	75,57	30,06	0,92	84,62	1,54	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	25/20	5,60	3,93	12,85	109,10	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	6,55	53,85	7,65	0,79	88,20	1,44	0,00	0,01	4	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,20	0,00	7,82	32,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,45	6,35	3,51	0,13	9,54	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	315	8,86	5,47	37,09	232,83	0,00	0,14	0,07	0,00	0,00	25,54	135,77	41,22	1,84	182,36	2,98	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,00	0,00	0,12	0,48	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		
СУП РЫБНЫЙ	180	8,12	2,41	9,80	93,37	3,67	0,12	0,08	0,24	0,00	36,44	99,82	27,05	0,88	372,75	19,76	0,02	0,16	41	2007
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,89	3,06	18,54	113,26	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,64	21,27	3,91	0,49	33,33	0,41	0,01	0,01	335	2016
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	10,20	8,42	4,29	145,51	7,26	0,12	0,84	3,44	0,00	6,03	144,93	10,53	3,24	163,70	3,47	0,02	0,10	290	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,02	0,02	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	515	23,93	14,30	60,17	476,38	12,13	0,35	0,97	3,68	0,00	61,96	301,57	52,59	7,70	790,58	26,82	0,05	0,27		
Полдник																				
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	50/10	4,23	2,92	32,76	174,06	0,02	0,05	0,02	0,01	0,04	9,81	34,58	6,75	0,48	64,39	0,96	0,01	0,01	449	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	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	57	2013
Итого за прием пищи:	210	4,33	2,94	37,36	192,06	0,02	0,05	0,02	0,01	0,04	9,81	34,58	6,75	0,48	64,39	0,96	0,01	0,01		
Всего за день:		37,42	23,01	141,97	934,27	19,65	0,54	1,06	3,69	0,04	97,31	471,92	100,56	10,02	1 037,33	30,76	0,06	0,30		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,42	2,31	23,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	227	2016
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	25/20	5,60	3,93	12,85	109,10	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	6,55	53,85	7,65	0,79	88,20	1,44	0,00	0,01	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75	2,97	2,89	0,30	10,51	0,00	0,00	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,05	0,01	0,15	1,65	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,99	0,54	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	270	11,05	9,85	20,58	215,60	3,07	0,06	0,17	0,08	0,89	34,92	119,63	14,94	1,95	163,21	9,49	0,01	0,03		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016	
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
БОРЩ	180	1,79	3,70	10,71	83,87	8,23	0,06	0,06	0,24	0,00	43,13	47,52	23,43	1,13	378,55	5,36	0,00	0,03	62	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	13,04	14,58	14,58	241,61	7,57	0,11	0,11	0,01	0,00	15,46	143,49	30,63	2,24	718,51	9,17	0,00	0,06	276	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	150	0,23	0,05	13,04	53,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	6,31	2,62	0,57	55,22	0,45	0,00	0,00	485	2021
Итого за прием пищи:	500	17,05	18,59	51,05	439,97	16,16	0,22	0,19	0,25	0,00	72,98	223,42	62,38	5,14	1 193,08	16,66	0,00	0,09		
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,99	4,15	28,54	167,34	0,00	0,05	0,02	0,01	0,06	8,20	33,27	5,67	0,39	50,03	1,10	0,01	0,01	467	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2013	
Итого за прием пищи:	200	4,09	4,17	33,14	185,34	0,00	0,05	0,02	0,01	0,06	8,20	33,27	5,67	0,39	50,03	1,10	0,01	0,01		
Всего за день:		32,49	32,91	112,12	873,91	26,73	0,33	0,38	0,34	0,95	116,10	376,32	82,99	7,48	1 406,32	27,25	0,02	0,13		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	120	3,28	0,78	21,24	105,04	0,00	0,09	0,01	0,00	0,00	8,67	61,65	22,29	0,79	62,18	1,32	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	25/20	5,60	3,93	12,85	109,10	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	6,55	53,85	7,65	0,79	88,20	1,44	0,00	0,01	4	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,20	0,00	7,82	32,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,45	6,35	3,51	0,13	9,54	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	315	9,08	4,71	41,91	246,20	0,00	0,14	0,05	0,00	0,00	20,67	121,85	33,45	1,71	159,92	2,76	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5,60	5,41	12,94	123,07	6,58	0,08	0,08	0,16	0,04	30,05	82,31	24,82	1,38	524,60	6,19	0,00	0,03	89	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,78	2,52	9,57	73,67	22,10	0,04	0,05	0,30	0,00	62,91	51,05	25,23	1,38	294,12	4,92	0,00	0,02	48	2007
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,48	2,41	7,59	82,00	0,08	0,07	0,05	0,00	0,00	18,13	99,26	23,99	0,52	190,03	61,56	0,01	0,26	261	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	554	18,96	10,69	57,84	405,23	28,76	0,26	0,21	0,46	0,04	126,14	270,90	85,90	4,77	1 068,96	74,35	0,01	0,31		
Полдник																				
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,55	6,64	26,84	181,02	0,00	0,04	0,03	0,01	0,09	8,05	31,31	5,00	0,35	45,83	1,25	0,01	0,01	460	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	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	57	2013
ЛИМОН	5	0,05	0,01	0,15	1,65	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,99	0,54	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	205	3,70	6,67	31,59	200,67	0,80	0,04	0,03	0,01	0,09	9,85	32,30	5,54	0,40	53,98	1,25	0,01	0,01		
Всего за день:		32,04	22,37	138,69	885,10	37,06	0,44	0,29	0,47	0,13	156,66	425,05	124,89	6,88	1 282,86	78,36	0,02	0,34		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	338,77	277,48	1 387,44	9 407,16	280,16	4,15	4,68	9,94	6,02	1 217,30	4 198,96	1 056,56	91,09	11 629,79	353,54	0,27	1,92
Среднее значение за период	33,88	27,75	138,74	940,72	28,02	0,42	0,47	0,99	0,60	121,73	419,90	105,66	9,11	1 162,98	35,35	0,03	0,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	26,5	59,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
ЯСЛИ ДИЕТА	291	75	539	237

