

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	3,82	1,92	20,55	114,68	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	16,93	94,46	37,57	1,15	105,78	1,92	0,00	0,02	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	180	0,24	0,00	9,38	38,47	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	6,53	7,62	4,21	0,15	11,44	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	370	5,97	2,65	53,00	258,01	2,40	0,14	0,04	0,00	0,00	30,71	118,87	46,60	1,60	161,22	1,92	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 КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,87	1,87	2,42	29,94	2,81	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	200	3,97	4,04	12,11	100,73	3,36	0,08	0,06	0,22	0,00	35,91	71,16	34,15	1,39	306,03	3,64	0,00	0,03	101	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,62	3,83	23,18	141,67	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	5,80	26,60	4,88	0,61	41,70	0,51	0,01	0,01	335	2016
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	12,91	7,58	4,54	137,78	0,76	0,11	0,12	0,36	0,22	25,17	130,10	23,90	0,80	248,60	30,49	0,02	0,24	256	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	627	23,85	17,65	67,83	525,31	6,93	0,31	0,22	0,58	0,22	81,21	260,49	71,71	4,30	648,18	36,74	0,03	0,28		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ПОВИДЛОМ	150/10	3,44	0,86	38,98	177,45	0,02	0,03	0,03	0,01	0,11	12,69	66,13	20,99	0,76	66,45	1,44	0,01	0,02	192	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	2,97	3,15	0,30	10,62	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	340	3,52	0,86	44,95	201,63	0,04	0,03	0,03	0,01	0,11	21,63	69,10	24,14	1,06	77,07	1,44	0,01	0,02		
Всего за день:		33,64	21,46	173,13	1 017,95	16,87	0,48	0,29	0,59	0,33	133,55	448,46	142,45	6,96	886,47	40,10	0,04	0,32		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	130/10	5,42	4,18	41,30	223,19	0,02	0,06	0,06	0,02	0,28	18,01	57,99	11,38	0,92	86,92	2,56	0,00	0,02		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	180	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	2,97	3,15	0,30	10,62	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	365	11,10	8,11	60,12	356,47	0,04	0,10	0,10	0,02	0,28	33,50	114,81	22,18	2,01	185,74	4,00	0,00	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																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,69	6,78	16,32	153,32	5,53	0,07	0,07	0,19	0,00	34,27	82,25	23,75	1,24	434,98	5,37	0,01	0,04	88	2016
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13,87	13,98	11,21	226,93	17,81	0,07	0,10	0,01	0,12	52,80	142,87	30,15	2,45	411,81	8,76	0,00	0,04	315	2016
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,37	0,03	2,07	10,26	0,54	0,00	0,01	0,01	0,00	1,82	3,59	1,88	0,08	29,07	0,30	0,00	0,00	373	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	636	26,52	21,47	77,88	611,71	25,32	0,28	0,24	0,21	0,12	113,74	297,38	79,09	8,13	<sup>1</sup> 180,79	18,33	0,01	0,08		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	7,49	8,33	0,42	106,51	0,00	0,03	0,19	0,12	1,34	28,42	93,38	5,83	1,22	85,09	12,16	0,02	0,02	120301	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,34	3,83	39,01	3,74	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	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
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:	315	8,26	10,70	9,92	168,77	4,54	0,03	0,19	0,12	1,34	30,22	94,37	6,37	1,27	93,24	12,16	0,02	0,02		
Всего за день:		46,18	40,58	155,27	1 169,95	37,40	0,41	0,53	0,35	1,74	177,46	506,56	107,64	11,41	<sup>1</sup> 459,77	34,49	0,03	0,13		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,34	3,83	39,01	3,74	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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	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	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
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:	320	11,47	10,90	22,65	234,36	4,54	0,07	0,04	0,10	0,00	30,35	131,84	13,19	1,84	96,35	1,44	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																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	7,43	6,73	15,29	151,50	3,79	0,16	0,07	0,22	0,00	42,61	89,29	30,92	1,97	434,37	4,78	0,00	0,03	87	2016
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	80	4,66	3,94	21,11	138,24	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	6,86	102,24	68,58	2,40	144,78	1,26	0,00	0,01	330	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	9,75	2,74	3,19	88,06	7,62	0,11	0,82	3,58	0,00	14,07	146,26	13,88	3,19	191,60	4,31	0,02	0,11	102	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	606	26,56	13,92	79,92	562,62	11,41	0,51	1,00	3,80	0,00	84,63	395,12	131,86	9,65	860,53	12,45	0,02	0,15		
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	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	230	4,64	6,62	47,51	267,40	1,44	0,07	0,04	0,00	0,02	19,05	42,40	12,08	2,63	264,73	2,50	0,01	0,01		
Всего за день:		42,97	31,74	157,43	1 097,38	24,89	0,65	1,08	3,90	0,02	134,03	569,36	157,13	14,12	<sup>1</sup> 221,61	16,39	0,03	0,17		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,09	0,96	26,52	131,11	0,00	0,11	0,01	0,00	0,00	10,83	76,96	27,83	0,99	77,63	1,65	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	180	0,24	0,00	9,38	38,47	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	6,53	7,62	4,21	0,15	11,44	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	375	9,93	4,89	48,75	278,68	0,00	0,16	0,05	0,00	0,00	23,91	138,43	39,69	1,93	177,27	3,09	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	40	0,58	2,03	2,97	33,41	9,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,59	10,08	5,18	0,19	97,26	0,97	0,00	0,00	40	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,63	4,10	10,92	87,35	5,54	0,06	0,06	0,21	0,00	31,56	46,33	20,99	1,07	379,88	5,25	0,00	0,03	64	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21,48	16,44	33,24	367,20	13,20	0,10	0,00	0,26	0,00	44,40	225,60	44,40	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0,14	0,02	27,03	106,50	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	7,48	4,32	0,10	31,93	0,00	0,00	0,00	401	2016
Итого за прием пищи:	666	28,55	23,10	104,81	740,58	31,92	0,29	0,11	0,47	0,00	118,71	346,82	91,72	17,85	598,00	8,32	0,00	0,03		
Полдник																				
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	130/10	5,42	4,18	41,30	223,19	0,02	0,06	0,06	0,02	0,28	18,01	57,99	11,38	0,92	86,92	2,56	0,00	0,02		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:	320	5,54	4,20	46,82	244,79	0,02	0,06	0,06	0,02	0,28	18,01	57,99	11,38	0,92	86,92	2,56	0,00	0,02		
Всего за день:		44,32	32,49	207,73	1 297,05	39,44	0,51	0,22	0,49	0,28	160,63	543,24	142,79	20,70	862,19	13,97	0,00	0,07		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,17	0,31	24,43	109,17	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,15	43,20	15,47	0,29	32,41	0,45	0,00	0,02	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	180	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	2,97	3,15	0,30	10,62	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	375	7,85	4,24	43,25	242,45	0,02	0,06	0,05	0,00	0,00	22,64	100,02	26,27	1,38	131,23	1,89	0,00	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	50	0,71	3,03	4,17	46,76	4,73	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	200	4,83	2,66	15,84	106,98	5,08	0,09	0,05	0,26	0,00	26,23	80,19	26,10	1,29	421,99	5,08	0,00	0,04	37	2007
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,49	5,57	20,27	141,57	10,26	0,11	0,08	0,01	0,00	11,55	67,05	26,55	1,15	728,46	6,41	0,00	0,04	339	2016
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	80	12,41	14,07	9,64	214,51	0,00	0,07	0,08	0,00	0,00	10,81	121,95	20,86	2,03	231,70	4,25	0,00	0,03	282	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	726	26,03	26,01	98,20	731,02	21,51	0,41	0,27	0,27	0,00	73,44	337,86	96,82	8,83	<sup>1</sup> 687,08	19,64	0,00	0,11		
Полдник																				
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4,90	4,56	38,60	214,95	0,03	0,05	0,03	0,02	0,13	11,96	42,51	7,52	0,62	78,92	1,75	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:	255	5,02	4,58	44,12	236,55	0,03	0,05	0,03	0,02	0,13	11,96	42,51	7,52	0,62	78,92	1,75	0,01	0,01		
Всего за день:		39,20	35,13	192,92	1 243,02	29,06	0,52	0,35	0,29	0,13	108,04	480,39	130,61	10,83	<sup>1</sup> 897,23	23,28	0,01	0,15		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,62	3,83	23,18	141,67	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	5,80	26,60	4,88	0,61	41,70	0,51	0,01	0,01	335	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	2,97	3,15	0,30	10,62	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	360	10,71	9,16	52,52	333,71	2,42	0,10	0,02	0,10	0,00	43,99	123,36	17,85	2,21	96,32	0,51	0,01	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 СВЕКЛЫ	50	0,71	3,03	4,17	46,76	4,73	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	200	3,71	5,91	7,48	98,55	10,07	0,05	0,06	0,23	0,00	45,72	55,49	20,98	1,15	306,55	4,28	0,00	0,03	73	2016
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,18	5,56	24,70	165,46	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	13,50	88,19	20,25	1,49	86,25	0,00	0,03	0,00	331	2016
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,25	6,76	11,78	148,95	0,10	0,09	0,07	0,01	0,00	26,30	150,62	37,95	1,22	266,80	79,20	0,01	0,33	239	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	697	21,33	21,59	73,71	574,91	14,90	0,29	0,19	0,24	0,00	99,85	326,93	87,96	5,36	711,45	85,58	0,04	0,36		
Полдник																				
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	150	6,73	3,57	40,66	221,68	7,16	0,14	0,09	0,01	0,15	20,63	91,04	25,12	1,36	552,57	6,54	0,01	0,03	140	2016
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
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:	335	6,90	3,60	46,33	244,93	7,96	0,14	0,09	0,01	0,15	22,43	92,03	25,66	1,41	560,72	6,54	0,01	0,03		
Всего за день:		39,24	34,65	179,91	1 186,55	32,78	0,53	0,30	0,35	0,15	166,27	542,32	131,47	8,98	<sup>1</sup> 368,49	92,63	0,06	0,40		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	150	1,34	0,27	14,86	67,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	8,22	25,86	10,28	0,28	23,90	0,45	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:	195	6,94	4,20	27,71	176,36	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	14,77	79,71	17,93	1,07	112,10	1,89	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	0,60	1,97	3,66	35,12	5,77	0,01	0,01	0,08	0,00	15,69	10,84	5,96	0,33	66,53	1,15	0,00	0,00	21	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,37	6,38	13,32	128,61	5,43	0,06	0,05	0,18	0,00	33,30	76,29	23,92	1,18	439,37	4,64	0,00	0,03	82	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,49	5,57	20,27	141,57	10,26	0,11	0,08	0,01	0,00	11,55	67,05	26,55	1,15	728,46	6,41	0,00	0,04	339	2016
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	60	13,41	13,28	1,66	179,51	0,51	0,03	0,09	0,05	0,11	12,33	103,25	11,06	1,03	147,82	5,28	0,02	0,07	110	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0,14	0,02	27,03	106,50	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	7,48	4,32	0,10	31,93	0,00	0,00	0,00	401	2016
Итого за прием пищи:	696	25,73	27,73	96,59	737,43	25,43	0,33	0,27	0,32	0,11	100,03	322,24	88,64	5,88	1 503,04	19,58	0,02	0,14		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	7,49	8,33	0,42	106,51	0,00	0,03	0,19	0,12	1,34	28,42	93,38	5,83	1,22	85,09	12,16	0,02	0,02	120301	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,34	3,83	39,01	3,74	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	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
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:	315	8,26	10,70	9,92	168,77	4,54	0,03	0,19	0,12	1,34	30,22	94,37	6,37	1,27	93,24	12,16	0,02	0,02		
Всего за день:		41,23	42,93	141,57	1 115,56	37,47	0,43	0,50	0,44	1,45	145,02	496,32	112,94	8,22	1 708,38	33,63	0,04	0,17		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	3,82	1,92	20,55	114,68	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	16,93	94,46	37,57	1,15	105,78	1,92	0,00	0,02	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	180	0,24	0,00	9,38	38,47	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	6,53	7,62	4,21	0,15	11,44	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	375	9,66	5,85	42,78	262,25	0,00	0,16	0,07	0,00	0,00	30,01	155,93	49,43	2,09	205,42	3,36	0,00	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																				
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,00	0,00	0,18	0,72	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	200	9,02	2,67	10,90	103,78	4,10	0,13	0,09	0,27	0,00	39,40	110,74	30,01	0,97	414,25	21,97	0,02	0,16	41	2007
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,62	3,83	23,18	141,67	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	5,80	26,60	4,88	0,61	41,70	0,51	0,01	0,01	335	2016
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,97	10,72	5,45	185,20	9,24	0,16	1,08	4,37	0,00	7,68	184,46	13,41	4,12	208,35	4,41	0,02	0,13	290	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	617	28,96	17,72	73,24	582,94	14,78	0,43	1,23	4,64	0,00	70,97	365,77	61,91	9,47	931,30	30,79	0,05	0,30		
Полдник																				
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	65/10	5,47	3,81	40,70	218,62	0,02	0,06	0,04	0,01	0,05	12,35	44,69	8,59	0,59	79,88	1,23	0,02	0,01	449	2012
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:	255	5,59	3,83	46,22	240,22	0,02	0,06	0,04	0,01	0,05	12,35	44,69	8,59	0,59	79,88	1,23	0,02	0,01		
Всего за день:		44,51	27,70	169,59	1 118,41	22,30	0,65	1,34	4,65	0,05	113,33	566,39	119,93	12,15	1 216,60	35,38	0,07	0,34		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевอดы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,34	3,83	39,01	3,74	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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	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	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
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:	320	11,47	10,90	22,65	234,36	4,54	0,07	0,04	0,10	0,00	30,35	131,84	13,19	1,84	96,35	1,44	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																				
БОРЩ	200	1,99	4,11	11,89	93,15	9,14	0,07	0,07	0,27	0,00	46,80	52,56	25,96	1,26	420,50	5,95	0,00	0,03	62	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	14,88	16,67	16,61	276,13	8,64	0,13	0,14	0,01	0,00	17,67	163,91	34,98	2,53	820,44	10,47	0,00	0,06	276	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	180	0,27	0,05	15,65	63,96	0,43	0,01	0,01	0,00	0,00	10,77	7,56	3,12	0,68	66,26	0,54	0,00	0,00	485	2021
Итого за прием пищи:	577	19,62	21,16	60,05	509,73	18,21	0,28	0,25	0,28	0,00	81,99	256,66	71,19	5,97	<sup>1</sup> 358,20	19,06	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	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	4,11	4,17	34,06	188,94	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:		35,50	36,53	124,11	966,03	30,25	0,40	0,31	0,39	0,06	120,54	421,77	90,05	8,20	<sup>1</sup> 504,58	21,60	0,01	0,11		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,09	0,96	26,52	131,11	0,00	0,11	0,01	0,00	0,00	10,83	76,96	27,83	0,99	77,63	1,65	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	180	0,24	0,00	9,38	38,47	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	6,53	7,62	4,21	0,15	11,44	0,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	375	9,93	4,89	48,75	278,68	0,00	0,16	0,05	0,00	0,00	23,91	138,43	39,69	1,93	177,27	3,09	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	200	6,25	6,04	14,36	137,15	7,32	0,09	0,09	0,18	0,04	32,39	91,61	27,54	1,55	583,25	6,92	0,00	0,03	89	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,45	3,15	11,96	92,06	27,62	0,06	0,07	0,38	0,00	78,63	63,79	31,55	1,73	367,60	6,14	0,00	0,03	48	2007
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,97	3,25	10,06	109,47	0,11	0,08	0,06	0,01	0,00	24,16	132,35	31,99	0,69	253,43	82,13	0,01	0,34	261	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	676	24,39	12,95	76,71	523,50	35,05	0,35	0,26	0,57	0,04	156,27	345,08	109,56	6,06	1 294,06	97,29	0,01	0,40		
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	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
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:	235	3,72	6,67	32,51	204,27	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:		38,34	24,81	165,32	1 039,45	43,35	0,55	0,34	0,58	0,13	190,03	515,81	154,79	8,39	1 525,31	101,63	0,02	0,43		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	405,13	328,02	1 666,98	11 251,35	313,81	5,13	5,26	12,03	4,34	1 448,90	5 090,62	1 289,80	109,96	13 650,63	413,10	0,31	2,29
Среднее значение за период	40,51	32,80	166,70	1 125,14	31,38	0,51	0,53	1,20	0,43	144,89	509,06	128,98	11,00	1 365,06	41,31	0,03	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	26.2	59.4														

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
САД ДИЕТА	343	75	652	283

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816856

Владелец Кудрина Вера Владимировна

Действителен с 27.06.2025 по 27.06.2026