

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	205	8,0	9,0	30,7	236,4	0,51	0,18	0,15	0,04	0,08	#####	200,71	62,40	1,69	287,85	11,43	0,00	0,02	184	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	145	17,1	13,8	11,7	244,0	0,29	0,05	0,21	0,10	0,17	#####	190,48	23,49	0,76	158,84	3,13	0,02	0,02	223	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ЧАЙ (без сахара)	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,47	0,00	1,22	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	610	28,4	31,6	63,7	657,4	0,80	0,32	0,40	0,21	0,25	#####	436,69	96,61	4,45	515,10	17,36	0,02	0,04		
II Завтрак																				
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	#####	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6,0	0,2	8,0	62,0	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	#####	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	5,00	0,14	0,00	0,04	0,00	47,00	85,00	29,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	8,2	9,4	6,4	142,9	0,14	0,04	0,07	0,02	0,06	32,22	83,07	11,32	1,17	172,79	5,49	0,00	0,02	281	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	4,0	7,1	75,4	21,35	0,02	0,04	0,06	0,00	53,94	39,76	20,66	1,22	264,41	3,69	0,00	0,01	139	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (без сахара)	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	830	23,4	23,8	73,5	602,3	32,49	0,45	0,15	0,33	0,06	#####	390,33	#####	7,39	505,80	11,98	0,00	0,00		
Всего за день:		57,8	55,5	145,3	1 321,7	35,29	0,85	0,55	0,54	0,31	#####	#####	#####	11,84	1 020,90	29,34	0,02	0,07		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	180	2,4	11,2	12,6	162,9	3,74	0,08	0,13	3,79	0,21	89,46	94,60	64,42	1,71	376,03	9,35	0,00	0,09	136	2011
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	60/30	8,4	13,8	9,8	197,3	1,40	0,04	0,05	0,04	0,00	14,83	79,69	13,34	1,22	203,63	3,80	0,00	0,03	283	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	#####	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ЧАЙ (без сахара)	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,47	0,00	1,22	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	535	17,7	29,8	43,7	516,8	5,25	0,22	0,27	3,88	0,21	#####	292,79	93,73	5,08	661,27	15,95	0,00	0,13		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	#####	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	#####	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,9	4,60	0,09	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,03	1,02	355,25	4,76	0,01	0,03	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,2	26,7	32,1	449,5	1,78	0,12	0,15	0,29	0,00	36,95	278,61	37,22	2,36	315,05	6,41	0,04	0,15	311	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Кисель из плодов шиповника (без сахара)	200	0,3	0,1	11,3	52,4	35,20	0,01	0,02	0,06	0,00	16,75	8,15	3,27	0,22	6,15	0,00	0,00	0,00	357	2011
Итого за прием пищи:	730	28,1	32,7	88,1	764,7	43,08	0,32	0,30	0,58	0,16	#####	401,40	75,22	5,78	786,75	13,97	0,05	0,18		
Всего за день:		51,9	67,8	141,9	1 394,4	51,33	0,62	0,57	4,48	0,37	#####	883,19	#####	12,86	1 448,02	29,92	0,05	0,31		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	3,88	0,02	0,03	0,00	0,00	32,30	37,66	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	33	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	5,00	0,14	0,00	0,04	0,00	47,00	85,00	29,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
Бедро куриное отварное	80	12,4	19,4	0,0	190,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,56	3,38	0,99	0,14	0,45	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ЧАЙ (без сахара)	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,47	0,00	1,22	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	580	20,3	31,3	49,8	526,6	8,88	0,25	0,07	0,04	0,00	#####	169,54	59,92	4,46	348,22	9,59	0,00	0,02		
II Завтрак																				
БИОКЕФИР	200	6,8	5,0	11,0	122,0	1,40	0,48	0,40	0,05	0,00	#####	190,00	32,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	6,8	5,0	11,0	122,0	1,40	0,48	0,40	0,05	0,00	#####	190,00	32,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,3	127,2	9,29	0,04	0,04	0,20	0,00	26,84	39,24	17,48	0,81	278,86	3,54	0,00	0,02	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,7	8,9	99,6	12,01	0,07	0,07	0,23	0,08	47,60	45,34	20,53	0,93	312,65	4,70	0,00	0,03	84	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	80	11,5	20,7	9,2	269,0	0,00	0,11	0,08	0,03	0,11	10,53	117,75	19,35	2,06	223,57	4,74	0,00	0,03	269	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,0	4,2	10,2	91,0	11,00	0,08	0,00	0,22	0,00	30,00	53,00	22,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (без сахара)	200	0,7	0,3	9,4	55,1	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	18,90	3,06	4,86	0,54	10,60	0,00	0,00	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	1080	25,4	46,1	103,9	949,9	120,30	0,43	0,28	0,87	0,19	#####	379,89	#####	7,74	893,68	15,78	0,00	0,08		
Всего за день:		52,5	82,4	164,6	1 598,5	130,58	1,16	0,75	0,96	0,19	#####	739,43	#####	12,40	1 499,90	25,37	0,00	0,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	100	1,3	2,9	7,1	57,0	4,02	0,05	0,00	2,10	0,00	30,82	52,26	34,17	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	336	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80	11,7	11,8	6,1	180,8	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	8,00	115,20	14,40	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	292	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,47	0,00	1,22	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	580	19,9	19,8	72,1	545,7	4,02	0,20	0,04	2,15	0,00	64,29	288,96	85,29	4,26	68,41	2,80	0,00	0,00			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	#####	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	#####	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	2,8	7,1	64,0	21,28	0,02	0,04	0,06	0,05	55,88	38,74	19,17	1,20	246,38	3,90	0,00	0,01	346	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной	250	2,5	5,9	16,8	134,8	6,71	0,09	0,07	0,23	0,08	33,08	70,05	25,62	1,02	496,72	5,30	0,00	0,03	91	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУС КУРИЦЕЙ	150	15,7	18,3	13,8	283,0	7,73	0,14	0,15	0,07	0,00	21,73	165,59	31,52	1,99	642,66	9,22	0,02	0,11	258	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (без сахара)	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	200	0,8	0,7	37,0	157,7	6,84	0,04	0,03	0,01	0,00	27,38	19,82	14,09	3,34	482,46	3,24	0,00	0,02	372	2011	
Итого за прием пищи:	950	24,7	28,1	95,9	741,4	42,56	0,38	0,33	0,37	0,13	#####	337,70	#####	9,55	1 936,82	24,46	0,02	0,17			
Всего за день:		50,7	53,2	178,1	1 400,2	49,58	0,66	0,37	2,54	0,13	#####	815,66	#####	15,81	2 005,23	27,26	0,02	0,17			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00		323	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,4	11,6	3,2	170,6	0,26	0,04	0,09	0,20	0,00	27,78	112,00	16,78	1,63	248,15	6,15	0,00	0,03	245	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ (без сахара)	200	3,8	3,0	5,1	63,6	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	#####	95,58	27,49	0,87	206,69	9,00	0,00	0,00	433	2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	610	23,7	20,0	77,9	593,1	7,28	0,22	0,29	0,25	0,00	#####	352,28	95,97	7,28	720,14	18,95	0,00	0,04		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	#####	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	#####	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,8	2,1	3,2	34,3	1,77	0,02	0,02	0,00	0,00	11,53	18,34	7,77	0,43	90,20	1,87	0,00	0,01	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,5	2,9	19,3	113,2	9,60	0,13	0,08	0,20	0,00	31,22	70,30	29,95	1,25	677,21	6,43	0,00	0,04	77	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	5,00	0,14	0,00	0,04	0,00	47,00	85,00	29,00	1,10	0,00	0,00	0,00		335	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	80	15,6	0,9	0,5	72,8	0,91	0,08	0,09	0,07	0,00	38,65	220,98	51,41	0,79	435,36	#####	0,02	0,64	229	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Сок томатный в т/л	200	2,1	0,4	7,4	40,7	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		
Итого за прием пищи:	780	27,4	12,1	71,8	504,0	17,28	0,46	0,23	0,31	0,00	#####	438,12	#####	5,57	1 270,77	#####	0,02	0,69		
Всего за день:		57,2	37,3	159,8	1 210,0	27,56	0,76	0,52	0,58	0,00	#####	979,40	#####	14,85	1 990,91	#####	0,02	0,73		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	205	8,2	10,4	33,9	262,7	1,32	0,17	0,00	0,05	0,00	#####	229,68	69,96	2,64	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	6,5	6,8	7,3	118,8	0,37	0,04	0,09	0,21	0,07	72,74	84,31	13,89	0,46	101,20	3,22	0,01	0,01	224	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (без сахара)	200/50	1,5	1,2	2,5	27,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0,00	59,47	39,71	8,97	0,41	85,86	4,50	0,00	0,00	378	2011	
Итого за прием пищи:	585	19,5	18,9	64,9	510,8	1,97	0,31	0,20	0,27	0,07	#####	397,20	#####	5,51	255,06	10,52	0,01	0,01			
II Завтрак																					
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	#####	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	6,0	0,2	8,0	62,0	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	#####	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Кукуруза консервированная	60	1,8	0,1	3,8	23,3	2,40	0,05	0,03	0,00	0,00	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,7	9,2	98,5	7,79	0,05	0,06	0,23	0,00	48,08	45,02	23,99	1,15	342,28	5,35	0,00	0,03	82	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	5,00	0,14	0,00	0,04	0,00	47,00	85,00	29,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	12,0	12,3	10,1	200,0	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,60	120,00	19,20	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
Сок томатный в т/п	200	2,1	0,4	7,4	40,7	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			
Итого за прием пищи:	790	24,2	24,4	71,9	605,5	15,19	0,39	0,13	0,27	0,00	#####	327,00	93,03	6,23	469,68	8,15	0,00	0,00			
Всего за день:		49,7	43,5	144,9	1 178,3	19,16	0,78	0,33	0,54	0,07	#####	920,20	#####	11,74	724,74	18,67	0,01	0,04			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,1	8,1	5,3	98,4	12,00	0,02	0,00	0,20	0,00	30,40	28,80	15,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	12,2	14,0	2,8	185,5	0,57	0,03	0,08	0,19	0,00	21,39	110,47	16,91	1,66	249,99	5,47	0,00	0,03	246	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ЧАЙ (без сахара)	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,47	0,00	1,22	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	560	20,2	27,1	67,0	591,8	12,57	0,17	0,12	0,42	0,00	77,26	260,77	68,83	5,06	318,40	8,27	0,00	0,03		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	#####	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	#####	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	13,6	12,5	22,2	256,6	8,83	0,16	0,19	0,08	0,19	85,42	224,44	56,90	1,50	896,41	99,64	0,01	0,42	381	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (без сахара)	200	0,7	0,3	9,4	55,1	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	18,90	3,06	4,86	0,54	10,60	0,00	0,00	0,00	388	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	830	24,6	18,2	81,7	605,6	114,33	0,46	0,31	0,46	0,19	#####	428,20	#####	8,32	1 295,31	#####	0,01	0,43		
Всего за день:		50,9	50,6	158,8	1 310,4	129,90	0,71	0,43	0,90	0,19	#####	877,97	#####	15,38	1 613,71	#####	0,01	0,46		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,8	5,7	4,3	80,4	2,07	0,01	0,05	0,03	0,00	96,26	64,56	13,06	0,71	151,55	3,47	0,00	0,01	50	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,8	28,3	32,1	469,7	1,84	0,12	0,17	0,29	0,00	38,21	291,63	38,63	2,48	332,04	6,94	0,04	0,16	311	2008
ЧАЙ (без сахара)	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,47	0,00	1,22	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	610	28,3	34,7	67,9	699,1	8,91	0,24	0,29	0,32	0,00	#####	415,69	74,41	7,19	707,00	14,21	0,04	0,18		
II Завтрак																				
БИОКЕФИР	200	6,8	5,0	11,0	122,0	1,40	0,48	0,40	0,05	0,00	#####	190,00	32,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	6,8	5,0	11,0	122,0	1,40	0,48	0,40	0,05	0,00	#####	190,00	32,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		2008
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЬИЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,5	2,9	19,3	113,2	9,60	0,13	0,08	0,20	0,00	31,22	70,30	29,95	1,25	677,21	6,43	0,00	0,04	77	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,0	15,5	16,4	223,3	11,68	0,10	0,08	0,60	0,13	49,42	69,61	29,18	1,28	473,31	6,72	0,00	0,04	143	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	6,5	7,9	5,1	121,6	0,11	0,03	0,05	0,02	0,03	14,54	59,51	8,19	0,97	126,97	3,57	0,00	0,02	288	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Компот из свежемороженных ягод (без сахара)	200	1,2	0,4	8,9	43,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,01	0,00	1,56	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	790	16,6	27,2	71,3	607,9	22,89	0,36	0,26	0,82	0,16	#####	250,12	82,58	5,68	1 388,31	19,52	0,00	0,10		
Всего за день:		51,7	66,9	150,2	1 429,0	33,20	1,08	0,95	1,19	0,16	#####	855,81	#####	13,07	2 353,31	33,73	0,04	0,28		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	12,3	12,9	26,4	274,4	0,68	0,07	0,19	0,40	0,13	#####	158,51	26,11	0,83	190,85	6,08	0,02	0,03	224	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,2	12,5	0,2	112,5	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	1,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (без сахара)	200	3,3	2,4	7,3	64,8	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	#####	87,89	19,03	0,40	169,01	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	455	24,0	32,7	55,3	615,0	1,20	0,23	0,50	0,63	1,02	#####	362,45	58,99	4,14	484,21	25,93	0,03	0,05		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	#####	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	#####	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Морская капуста тушеная с овощами	60	0,7	4,9	1,8	54,1	1,06	0,04	0,03	0,24	0,00	23,43	32,41	66,88	5,99	434,05	0,98	0,00	0,14		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,3	3,4	16,1	131,8	6,24	0,09	0,13	0,34	0,06	32,68	65,10	24,97	0,99	453,54	4,54	0,00	0,03	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,4	11,6	3,2	170,6	0,26	0,04	0,09	0,20	0,00	27,78	112,00	16,78	1,63	248,15	6,15	0,00	0,03	245	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Компот из свежемороженых ягод (без сахара)	200	1,2	0,4	8,9	43,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,01	0,00	1,56	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	790	30,4	25,3	88,8	708,3	7,56	0,29	0,29	0,81	0,06	#####	331,01	#####	11,21	1 204,26	14,47	0,00	0,20		
Всего за день:		60,5	63,2	154,3	1 436,3	11,76	0,60	0,79	1,46	1,08	#####	882,46	#####	17,35	1 688,47	40,40	0,03	0,25		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества Белки, г	Витамины					Минеральные вещества								
		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	528,2	#####	7,92	5,53	#####	2,60	#####	#####	#####	#####	15 188,37	#####	0,20	2,47	
Среднее значение за период	52,8	50,48	0,79	0,55	1,39	0,26	572,42	876,80	220,28	13,99	1 518,84	51,43	0,02	0,25	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	г
ОВЗ 7-11 лет	571	200