

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,23	7,52	47,49	287,42	0,07	0,64	0,04	0,36	134,24	39,33	163,92	0,61	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,06	1,33	26,60	141,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	935	17,28	16,41	138,34	791,34	0,19	3,28	0,09	0,36	409,51	84,08	391,70	2,62		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,96	2,97	7,57	60,79	0,01	2,64	0,00	1,35	24,99	13,25	26,20	0,86	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,07	4,84	14,89	123,62	0,14	3,67	0,15	3,24	27,85	26,16	65,58	1,55	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ).	50/0/40	8,67	11,48	9,07	178,79	0,05	0,29	0,04	1,54	20,02	13,99	88,46	1,31	294	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ.	50/0/40	7,57	7,17	11,05	139,32	0,06	0,41	0,03	1,82	52,68	26,31	118,98	0,75	239	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,25	4,62	33,55	196,93	0,06	0,00	0,02	1,14	23,44	9,76	39,81	0,92	309	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	835	31,34	32,15	125,74	935,34	0,40	95,01	0,40	9,64	176,54	101,68	376,84	7,13		
Всего за день:		48,62	48,56	264,08	1 726,68	0,59	98,29	0,49	10,00	586,05	185,76	768,54	9,75		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	8,50	7,33	43,30	272,15	0,08	0,61	0,04	1,44	135,84	22,40	125,23	0,60	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,86	44,64	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	15,31	5,03	5,10	0,43	377	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	1002	18,52	15,57	126,77	735,65	0,21	96,37	0,25	2,04	432,49	72,73	349,35	4,18		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,23	5,27	10,51	101,38	0,04	7,07	0,23	1,90	40,83	21,52	45,60	1,05	82	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.	50/0/40	7,25	7,26	10,51	142,12	0,07	1,49	0,03	2,40	40,25	24,16	103,03	0,79	239	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/0/30	7,78	22,95	10,44	278,89	0,17	1,40	0,09	2,62	13,03	15,39	80,71	0,99	283	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,22	5,06	21,96	146,65	0,12	10,68	0,03	0,24	40,38	30,80	86,07	1,22	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,25	13,16	4,43	3,96	0,79	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	840	24,28	41,56	102,84	891,95	0,50	28,24	0,39	8,02	169,75	112,05	379,32	6,64		
Всего за день:		42,80	57,13	229,61	1 627,60	0,71	124,61	0,64	10,06	602,24	184,78	728,67	10,82		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,46	8,58	53,31	333,06	0,23	0,62	0,04	1,76	144,93	61,64	220,58	1,84	189	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,85	44,62	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	995	19,85	16,54	127,41	740,35	0,35	7,28	0,09	2,36	428,29	109,64	443,95	5,19		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	0,00	4,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,43	5,44	13,30	114,65	0,07	5,39	0,17	1,95	27,51	20,97	59,19	0,86	96	2011
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ.	50/0/40	13,80	16,82	2,38	220,29	0,05	0,55	0,06	0,99	21,14	13,57	118,80	1,14	290	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ.	90	11,65	4,86	5,87	114,33	0,07	1,14	0,40	0,54	47,46	40,16	171,40	0,94	241	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,82	6,31	39,92	251,39	0,23	0,00	0,02	4,90	22,64	130,83	194,88	4,58	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	840	41,48	37,56	111,08	941,17	0,50	95,08	0,81	8,93	146,31	217,74	582,08	9,26		
Всего за день:		61,33	54,10	238,49	1 681,52	0,85	102,36	0,90	11,29	574,60	327,38	1 026,03	14,45		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,05	10,30	40,98	297,56	0,22	0,64	0,04	1,87	158,68	78,60	252,57	2,11	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,06	1,33	26,60	141,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	935	20,10	19,19	131,83	801,48	0,34	3,28	0,09	1,87	433,95	123,35	480,35	4,12		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	4,76	4,90	14,72	123,46	0,10	4,95	0,15	1,79	36,64	28,32	102,15	1,39	99	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/0/30	7,78	22,95	10,44	278,89	0,18	1,40	0,09	2,62	13,03	15,38	80,71	1,00	283	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	50/40	10,75	5,19	5,34	111,82	0,07	0,84	0,04	0,26	51,71	35,20	161,33	0,79	238	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,59	4,51	37,72	205,86	0,03	0,00	0,02	0,35	12,07	24,82	72,31	0,51	305	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	835	31,18	38,68	118,85	963,72	0,47	98,19	0,46	5,57	154,81	124,33	468,71	5,79		
Всего за день:		51,28	57,87	250,68	1 765,20	0,81	101,47	0,55	7,44	588,76	247,68	949,06	9,91		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7,41	7,83	42,07	269,25	0,12	0,65	0,04	0,81	138,52	40,53	164,71	0,91	175	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,03	0,52	0,02	0,00	111,42	27,49	95,58	0,87	382	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	895	20,62	18,67	125,17	767,55	0,28	91,77	0,27	0,81	516,80	106,08	469,35	2,92		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,83	3,93	5,83	61,97	0,01	2,28	0,00	1,76	21,98	11,46	22,74	0,74	к/к	к/к
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	2,77	2,81	16,15	101,28	0,07	5,30	0,17	0,35	18,18	18,87	50,54	0,88	100	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	50/0/40	14,28	11,85	3,20	179,58	0,00	0,34	0,02	2,56	9,05	2,07	9,85	0,12	255	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ.	90	9,23	4,87	5,30	103,04	0,07	2,70	0,43	2,26	39,17	39,41	138,95	0,87	229	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,18	4,61	33,14	194,96	0,06	0,00	0,02	1,13	23,23	9,65	39,34	0,91	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	840	36,05	28,97	116,20	875,22	0,30	10,62	0,65	9,11	140,91	104,81	319,17	5,42		
Всего за день:		56,67	47,64	241,37	1 642,77	0,58	102,39	0,92	9,92	657,71	210,89	788,52	8,34		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,70	4,90	21,70	155,00	0,08	1,00	0,03	0,30	149,00	19,00	124,00	1,50	112	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	15,31	5,03	5,10	0,43	377	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	402	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,06	1,33	26,60	141,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	937	15,72	13,80	116,41	675,50	0,20	4,74	0,08	0,30	427,23	63,11	349,46	3,20		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,67	4,90	6,46	73,27	0,02	1,06	1,06	2,44	24,47	18,19	26,42	0,48	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,17	5,24	5,75	82,04	0,03	10,99	0,21	1,82	47,56	16,24	35,53	0,82	87	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	220	22,76	29,26	39,86	514,15	0,10	2,74	0,33	4,90	29,16	48,93	242,22	2,34	291	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ.	220	13,50	10,34	16,37	211,34	0,13	7,30	0,07	0,54	57,50	53,73	210,82	1,41	235	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,25	13,16	4,43	3,96	0,79	342.1	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	950	42,42	50,70	116,36	1 095,31	0,36	23,69	1,67	10,50	180,15	148,87	553,70	7,04		
Всего за день:		58,14	64,50	232,77	1 770,81	0,56	28,43	1,75	10,80	607,38	211,98	903,16	10,24		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,23	7,52	47,49	287,42	0,07	0,64	0,04	0,36	134,24	39,33	163,92	0,61	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,86	44,64	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	12,79	4,27	3,71	0,37	376	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	995	17,19	15,75	130,76	748,61	0,20	95,28	0,25	0,96	428,37	88,90	386,65	4,13		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,07	4,84	14,89	123,62	0,14	3,67	0,15	3,24	27,85	26,16	65,58	1,55	99	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ,	50/0/40	7,26	7,27	10,51	142,32	0,07	1,49	0,03	2,40	40,34	24,16	103,07	0,79	239	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/0/30	7,78	22,95	10,44	278,89	0,17	1,40	0,09	2,62	13,03	15,39	80,71	0,99	283	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,22	5,06	21,96	146,65	0,12	10,68	0,03	0,24	40,38	30,80	86,07	1,22	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	835	26,97	40,98	99,06	880,08	0,58	20,24	0,30	9,05	152,16	114,06	384,58	6,11		
Всего за день:		44,16	56,73	229,82	1 628,69	0,78	115,52	0,55	10,01	580,53	202,96	771,23	10,24		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,46	8,58	53,31	333,06	0,23	0,62	0,04	1,76	144,93	61,64	220,58	1,84	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	895	19,45	16,14	117,56	695,73	0,35	3,26	0,09	1,76	413,82	102,40	434,00	3,18		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,23	5,27	10,51	101,38	0,04	7,07	0,23	1,90	40,83	21,52	45,60	1,05	82	2011
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ.	50/0/40	13,80	16,82	2,38	220,29	0,05	0,55	0,06	0,99	21,14	13,57	118,80	1,14	290	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ.	90	11,65	4,86	5,87	114,33	0,07	1,14	0,40	0,54	47,46	40,16	171,40	0,94	241	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,59	4,51	37,72	205,86	0,03	0,00	0,02	0,35	12,07	24,82	72,31	0,51	305	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	840	35,11	32,52	106,76	868,65	0,29	16,76	0,72	4,49	150,60	119,82	472,06	6,44		
Всего за день:		54,56	48,66	224,32	1 564,38	0,64	20,02	0,81	6,25	564,42	222,22	906,06	9,62		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,05	10,30	40,98	297,56	0,22	0,64	0,04	1,87	158,68	78,60	252,57	2,11	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,78	66,93	0,00	6,03	0,00	0,90	21,71	10,86	14,93	3,02	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	1032	18,91	18,25	119,37	731,39	0,33	100,27	0,25	2,77	451,45	129,92	473,56	7,07		
Обед															
САПАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,70	3,00	6,33	55,94	0,01	6,19	0,19	1,43	21,47	8,73	14,96	0,67	41	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,12	3,17	16,15	105,90	0,07	5,32	0,18	0,36	18,46	19,20	53,51	0,90	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ).	50/0/40	8,67	11,48	9,07	178,79	0,05	0,29	0,04	1,54	20,02	13,99	88,46	1,31	294	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	50/40	10,75	5,19	5,34	111,82	0,07	0,84	0,04	0,26	51,71	35,20	161,33	0,79	238	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,22	5,06	21,96	146,65	0,12	10,68	0,03	0,24	40,38	30,80	86,07	1,22	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	845	30,20	29,05	110,20	830,59	0,41	25,32	0,48	4,48	168,29	119,92	446,33	7,14		
Всего за день:		49,11	47,30	229,57	1 561,98	0,74	125,59	0,73	7,25	619,74	249,84	919,89	14,21		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/15	10,94	9,31	47,91	320,34	0,09	0,17	0,05	1,63	137,43	16,08	125,17	1,35	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	10,19	5,18	7,42	0,74	430	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,06	1,33	26,60	141,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	895	21,65	18,47	148,13	879,35	0,22	90,81	0,26	1,63	420,86	63,31	356,01	3,90		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	8,40	12,00	15,60	0,60		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,43	5,44	13,30	114,65	0,07	5,39	0,17	1,95	27,51	20,97	59,19	0,86	96	2011
БЕФСТРОГАНОВ.	50/0/40	11,05	32,17	4,86	362,77	0,26	0,89	0,02	2,69	26,63	18,26	117,53	1,23	250	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ.	90	9,23	4,87	5,30	103,04	0,07	2,70	0,43	2,26	39,17	39,41	138,95	0,87	229	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,82	6,31	39,92	251,39	0,23	0,00	0,02	4,90	22,64	130,83	194,88	4,58	181	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	36,00	147,40	0,02	0,00	0,00	0,00	24,27	9,66	23,22	0,54	401	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	845	36,13	49,85	124,66	1 107,24	0,76	23,98	0,74	12,69	157,82	239,43	588,47	10,08		
Всего за день:		57,78	68,32	272,79	1 986,59	0,98	114,79	1,00	14,32	578,68	302,74	944,48	13,98		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	524,45	550,81	2 413,50	16 956,22	7,24	933,47	8,34	97,34	5 960,11	2 346,23	8 705,64	111,56
Среднее значение за период	52,45	55,08	241,35	1 695,62	0,72	93,35	0,83	9,73	596,01	234,62	870,56	11,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	29,2	58,4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	952	851