

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША "ЯНТАРНАЯ" С ЯБЛОКОМ	220	7,51	8,49	42,44	281,64	0,17	1,79	0,05	1,47	106,63	45,47	157,65	1,95	187	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84		
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	433	2008
ФРУКТЫ	100	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:	560	14,26	15,42	96,61	589,44	0,23	2,31	0,08	1,47	229,65	80,96	289,23	3,66		
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, КУРОЙ, И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,68	5,32	12,29	116,81	0,05	7,67	0,24	0,27	51,09	24,37	62,58	1,25	76	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,26	22,31	11,16	273,84	0,16	1,60	0,12	2,64	13,53	15,43	76,16	0,96	283	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,91	4,70	51,72	268,85	0,04	0,00	0,02	0,43	12,32	32,80	99,31	0,71	325	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	0,01	1,00	0,00	0,16	12,46	3,67	2,48	0,50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	900	21,33	33,71	134,66	932,36	0,38	16,27	0,39	4,44	116,10	96,17	320,03	5,92		
Ужин															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,64	2,00	56,26	281,46	0,12	0,21	0,01	0,00	56,99	16,62	94,72	0,80	434	2011
Итого за прием пищи:	300	10,61	2,00	70,42	341,60	0,15	137,81	0,04	1,60	200,99	142,62	166,72	2,24		
Всего за день:		46,20	51,13	301,69	1 863,40	0,76	156,39	0,51	7,51	546,74	319,75	775,98	11,82		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	120/0/40	12,07	18,70	4,64	235,28	0,08	1,77	0,24	4,30	82,21	20,01	186,24	2,11	214	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/5/15	1,59	4,71	20,22	129,64	0,02	0,08	0,04	0,11	6,50	3,65	15,30	0,36	2	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
ФРУКТЫ	150	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:	550	13,85	23,41	39,79	425,38	0,10	1,89	0,28	4,41	101,54	29,42	208,96	3,21		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	90	1,62	4,47	12,43	96,32	0,02	4,46	0,00	2,05	41,85	22,37	44,22	1,44	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,19	5,53	16,40	137,24	0,09	6,62	0,23	0,40	33,65	26,65	83,03	1,12	91	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	50/0/40	6,22	4,66	7,24	95,91	0,04	0,06	0,03	0,91	37,57	21,64	97,30	0,72	272	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	5,35	27,87	176,44	0,16	13,56	0,03	0,28	53,81	39,31	109,58	1,57	128	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	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	920	21,67	21,50	125,05	798,59	0,42	112,70	0,45	4,52	199,04	126,33	391,49	7,29		
Ужин															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,59	3,10	10,54	107,88	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,28	9,51	72,17	404,49	0,06	0,00	0,01	0,00	26,10	18,00	81,00	1,89		
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	8,34	3,82	57,55	297,53	0,10	0,00	0,01	0,47	18,74	12,37	65,95	0,77	469	2008
Итого за прием пищи:	325	20,21	16,43	140,26	809,90	0,16	0,87	0,02	0,47	195,13	47,85	265,99	2,66		
Всего за день:		55,73	61,34	305,10	2 033,87	0,68	115,46	0,75	9,40	495,71	203,60	866,44	13,16		

3 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	200/5	6,98	8,50	31,42	230,70	0,14	0,51	0,04	1,23	123,87	52,48	175,89	1,38	184	2008
	30/0/20	6,99	6,95	15,42	153,60	0,04	0,56	0,05	0,06	201,70	13,90	135,50	0,44	3	2008
	200	2,21	1,21	25,86	123,46	0,03	0,26	0,01	0,00	65,02	17,95	61,42	0,54	432	2008
	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	555	16,18	16,66	72,70	507,76	0,21	1,33	0,10	1,29	390,59	84,33	372,81	2,36		
Обед															
	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
	250	3,92	5,80	15,18	128,85	0,04	0,66	0,23	0,63	22,25	11,10	39,21	0,67	105	2008
	50	12,74	12,85	0,16	167,01	0,04	0,60	0,05	0,15	10,93	11,92	107,96	1,05	307	2008
	40	0,83	2,44	2,96	37,21	0,01	0,10	0,01	0,05	22,84	2,83	16,82	0,05	366	2008
	200	4,91	4,70	51,72	268,85	0,04	0,00	0,02	0,43	12,32	32,80	99,31	0,71	325	2008
	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
	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
	870	27,96	27,13	127,91	869,39	0,27	16,36	0,41	2,37	98,58	84,04	333,20	4,98		
Ужин															
	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011
	100	7,66	14,03	59,98	396,47	0,10	0,00	0,07	0,83	17,69	11,25	65,54	0,75	467	2008
	300	8,63	14,03	74,14	456,61	0,13	137,60	0,10	2,43	161,69	137,25	137,54	2,19		
		52,77	57,82	274,75	1 833,76	0,61	155,29	0,61	6,09	650,86	305,62	843,55	9,53		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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																
	120/0/30	19,99	14,05	32,45	341,13	0,06	0,31	0,06	1,43	222,57	31,78	248,21	0,79	224	2008	
	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00	17,40	12,00	54,00	1,26			
	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	
	140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,06	84,00	0,01	0,31	47,60	18,20	32,20	0,42		2008	
	550	25,94	20,21	103,36	711,99	0,17	84,35	0,08	1,74	300,40	67,74	341,83	3,21			
Обед																
	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	
	250/0/5	6,45	3,33	18,27	129,19	0,17	4,53	0,21	1,97	35,32	32,52	82,89	1,92	99	2008	
	230	16,70	41,56	17,62	513,15	0,36	27,83	0,00	5,02	85,06	48,40	194,63	2,99	306	2008	
	200	0,10	0,10	25,61	104,28	0,01	1,00	0,00	0,16	12,46	3,67	2,48	0,50	438	2008	
	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
	815	28,63	46,27	95,38	915,20	0,66	39,36	0,22	8,09	159,54	104,49	359,50	7,91			
Ужин																
	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	435	2008	
	100	8,03	5,41	50,23	281,36	0,10	0,00	0,03	0,18	17,08	11,77	70,07	0,80	438	2011	
	300	14,03	5,61	58,23	343,36	0,18	2,00	0,03	0,18	269,08	41,77	266,07	0,80			
		68,60	72,09	256,97	1 970,55	1,01	125,71	0,33	10,01	729,02	214,00	967,40	11,92			
Всего за день:																

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		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	200/0/5	5,37	6,61	35,32	222,91	0,05	0,48	0,04	0,29	102,14	29,32	122,26	0,47	184	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/5/15	1,59	4,71	20,22	129,64	0,02	0,08	0,04	0,11	6,50	3,65	15,30	0,36	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/5	0,24	0,00	10,23	42,76	0,00	0,84	0,00	0,00	14,54	6,30	8,41	0,78	431	2008
ФРУКТЫ	100	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:	550	7,20	11,32	65,77	395,31	0,07	1,40	0,08	0,40	123,18	39,27	145,97	1,61		
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	3,04	3,32	17,81	113,66	0,08	5,42	0,22	0,43	28,16	21,36	54,91	0,97	111	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,74	12,85	0,16	167,01	0,04	0,60	0,05	0,15	10,93	11,92	107,96	1,05	307	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	40	0,83	2,44	2,96	37,21	0,01	0,10	0,01	0,05	22,84	2,83	16,82	0,05	366	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,27	6,95	50,99	311,14	0,30	0,00	0,02	6,23	29,90	167,38	248,85	5,86	323	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	0,01	5,28	0,00	0,05	15,83	4,50	4,55	0,06	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	870	33,63	26,94	131,54	905,66	0,58	26,40	0,40	8,02	128,96	231,49	502,99	10,49		
Ужин															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7,18	5,99	54,26	303,24	0,15	0,00	0,04	1,00	17,96	10,97	63,84	0,80	471	2008
Итого за прием пищи:	300	8,15	5,99	68,42	363,38	0,18	137,60	0,07	2,60	161,96	136,97	135,84	2,24		
Всего за день:		48,98	44,25	265,73	1 664,35	0,83	165,40	0,55	11,02	414,10	407,73	784,80	14,34		

6 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200/0/20	12,20	10,79	48,59	341,81	0,09	0,22	0,05	1,66	179,25	18,22	149,15	1,40	210	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
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	433	2008
ФРУКТЫ	100	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:	550	18,20	14,67	88,42	561,41	0,15	0,74	0,07	1,66	296,37	49,61	264,23	2,57		
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,68	5,32	12,29	116,81	0,05	7,67	0,24	0,27	51,09	24,37	62,58	1,25	76	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,89	32,40	5,53	361,59	0,28	1,02	0,01	2,99	13,20	19,45	116,46	1,31	259	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	5,35	27,87	176,44	0,16	13,56	0,03	0,28	53,81	39,31	109,58	1,57	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	900	25,23	44,55	106,99	937,82	0,61	27,25	0,28	4,52	151,80	107,03	361,32	7,39		
Ужин															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,66	14,03	59,98	396,47	0,10	0,00	0,07	0,83	17,69	11,25	65,54	0,75	467	2008
Итого за прием пищи:	300	8,63	14,03	74,14	456,61	0,13	137,60	0,10	2,43	161,69	137,25	137,54	2,19		
Всего за день:		52,06	73,25	269,55	1 955,84	0,89	165,59	0,45	8,61	609,86	293,89	763,09	12,15		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
	120	10,87	18,63	2,12	219,76	0,05	0,17	0,24	3,82	75,01	12,45	163,92	1,85	214	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		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
ФРУКТЫ	150	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:	540	14,43	20,82	63,39	500,42	0,09	0,21	0,24	3,82	99,94	26,11	205,24	3,49		
Обед															
	60	0,64	6,10	2,61	69,13	0,03	11,86	0,07	2,71	9,72	10,21	18,21	0,55	22	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,66	3,73	8,27	80,24	0,05	11,47	0,21	0,20	42,48	20,07	48,06	0,94	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	23,87	32,45	40,92	551,18	0,10	2,10	0,33	5,76	29,62	49,44	253,29	2,38	311	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	0,01	1,00	0,00	0,16	12,46	3,67	2,48	0,50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	820	32,17	43,60	109,79	965,01	0,29	26,43	0,61	9,71	107,18	94,89	376,34	6,27		
Ужин															
	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	435	2008
КЕФИР															
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	8,34	3,82	57,55	297,53	0,10	0,00	0,01	0,47	18,74	12,37	65,95	0,77	469	2008
Итого за прием пищи:	300	14,34	4,02	65,55	359,53	0,18	2,00	0,01	0,47	270,74	42,37	261,95	0,77		
Всего за день:		60,94	68,44	238,73	1 824,96	0,56	28,64	0,86	14,00	477,86	163,37	843,53	10,53		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-тур	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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	7,76	6,75	36,81	239,48	0,13	0,46	0,04	0,11	113,48	35,99	175,54	1,96	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	6,99	6,95	15,42	153,60	0,04	0,56	0,05	0,06	201,70	13,90	135,50	0,44	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,21	1,21	25,86	123,46	0,03	0,26	0,01	0,00	65,02	17,95	61,42	0,54	432	2008
ФРУКТЫ	100	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:	555	16,96	14,91	78,09	516,54	0,20	1,28	0,10	0,17	380,20	67,84	372,46	2,94		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	90	0,66	9,07	2,05	92,38	0,02	8,19	0,01	3,86	18,84	11,47	34,58	0,82	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/10	7,33	4,23	18,27	140,73	0,18	4,56	0,21	1,98	36,04	33,33	90,32	1,99	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,89	32,40	5,53	361,59	0,28	1,02	0,01	2,99	13,20	19,45	116,46	1,31	259	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,27	6,95	50,99	311,14	0,30	0,00	0,02	6,23	29,90	167,38	248,85	5,86	323	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	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	920	36,71	54,14	137,95	1 198,52	0,89	101,77	0,41	15,94	130,14	247,99	547,57	12,42		
Ужин															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	100	8,03	5,41	50,23	281,36	0,10	0,00	0,03	0,18	17,08	11,77	70,07	0,80	438	2011
Итого за прием пищи:	300	9,00	5,41	64,39	341,50	0,13	137,60	0,06	1,78	161,08	137,77	142,07	2,24		
Всего за день:		62,67	74,46	280,43	2 056,56	1,22	240,65	0,57	17,89	671,42	453,60	####	17,60		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,82	8,52	30,34	226,41	0,09	0,88	0,05	0,45	180,06	32,86	162,08	0,57	190	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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
ФРУКТЫ	100	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:	580	9,26	9,39	60,69	365,47	0,12	0,92	0,05	0,45	198,59	42,52	189,00	1,61			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	90	1,62	4,47	12,43	96,32	0,02	4,46	0,00	2,05	41,85	22,37	44,22	1,44	к/к	к/к	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	3,93	8,24	14,02	150,96	0,05	7,92	0,22	2,25	40,33	22,50	63,93	0,91	94	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,97	24,37	18,43	376,97	0,16	10,31	0,08	2,60	28,96	42,04	220,76	2,65	258	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	0,01	1,00	0,00	0,16	12,46	3,67	2,48	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	820	31,52	38,40	102,87	888,71	0,34	23,69	0,30	7,94	136,50	102,08	385,69	7,40			
Ужин																
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008	
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,91	14,51	59,69	396,68	0,09	0,02	0,08	0,38	17,11	10,69	57,96	0,73	425	2011	
Итого за прием пищи:	300	12,91	16,51	68,09	476,68	0,13	1,02	0,08	0,38	265,11	38,69	241,96	0,73			
Всего за день:		53,69	64,30	231,65	1 730,86	0,59	25,63	0,43	8,77	600,20	183,29	816,65	9,74			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	19,99	14,05	32,45	341,13	0,06	0,31	0,06	1,43	222,57	31,78	248,21	0,79	224	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,22	0,00	10,18	42,10	0,00	0,52	0,00	0,00	13,82	6,08	8,01	0,77	431	2008	
ФРУКТЫ	100	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:	483	22,46	14,92	58,05	461,83	0,09	0,83	0,06	1,43	242,09	41,76	275,72	1,86			
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	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	3,92	5,80	15,18	128,85	0,04	0,66	0,23	0,63	22,25	11,10	39,21	0,67	105	2008	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	13,80	14,97	6,01	214,37	0,01	0,00	0,01	3,59	2,20	1,31	7,13	0,11	290	2008	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	30	0,30	1,50	1,32	19,20	0,00	0,00	0,01	0,06	0,60	0,60	2,40	0,06	360	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,83	4,76	31,04	182,75	0,18	15,69	0,03	0,31	27,20	42,01	103,87	1,80	125	2011	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	23,70	98,16	0,00	2,56	0,00	0,00	14,86	3,65	3,17	0,14	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	880	27,37	28,33	111,13	811,91	0,35	24,91	0,29	5,53	93,81	78,57	235,28	5,28			
Ужин																
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,66	14,03	59,98	396,47	0,10	0,00	0,07	0,83	17,69	11,25	65,54	0,75	467	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011	
Итого за прием пищи:	300	8,63	14,03	74,14	456,61	0,13	137,60	0,10	2,43	161,69	137,25	137,54	2,19			
Всего за день:		58,46	57,28	243,32	1 730,35	0,57	163,34	0,45	9,39	497,59	257,58	648,54	9,33			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	560,10	624,36	2 667,92	18 664,50	7,72	1 342,10	5,51	102,69	5 693,36	2 802,43	8 372,08	120,12
Среднее значение за период	56,01	62,44	266,79	1 866,45	0,77	134,21	0,55	10,27	569,34	280,24	837,21	12,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	30,1	57,9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Ужин
12-18 лет	547	872	303