

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г																							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	6,9	8,0	49,9	299,3	0,06	0,57	0,04	0,36	0,08	0,15	127,93	39,08	154,80	0,63	217,21	10,67	0,03	0,01	8/4	2015						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008						
ФРУКТ	180	0,7	0,7	17,1	82,1	0,04	7,20	0,01	1,13	0,00	0,03	25,92	12,86	17,82	3,56	500,40	3,60	0,02	0,00		2015						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,6	1,4	24,9	127,1	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,55	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00		2015						
Итого за прием пищи:	665	14,9	13,7	116,2	665,2	0,18	8,29	0,07	1,49	0,08	0,32	273,83	85,38	297,45	5,51	970,90	23,27	0,05	0,01								
Обед																											
ОТВАРНАЯ СВЕКЛА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,4	7,9	8,4	109,7	0,02	3,92	0,00	3,50	0,00	0,03	32,63	19,40	38,07	1,23	282,24	6,86	0,02	0,00	28/1	2015						
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,5	5,6	15,9	124,5	0,09	6,71	0,23	0,26	0,08	0,07	30,33	28,50	67,74	1,06	500,22	4,85	0,03	0,00	9/1	2008						
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/50	19,3	21,2	19,4	315,4	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	0,00	5/9	2015						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	41,9	244,2	0,08	0,00	0,02	1,42	0,09	0,03	15,06	9,04	49,64	1,14	76,29	0,92	0,01	0,02	57/3	2015						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	40/2	2008						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2015						
Итого за прием пищи:	935	33,5	40,5	119,6	947,3	0,25	10,63	0,25	6,16	0,17	0,16	97,06	73,68	193,25	4,33	924,18	12,63	0,07	0,02								
Всего за день:		48,5	64,3	236,8	1 602,5	0,43	18,92	0,32	7,65	0,25	0,48	370,89	159,06	490,70	9,84	1 895,08	35,90	0,12	0,03								

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																									
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг										
Завтрак																													
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА (ПШЕНО, РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	6.4	9.5	34.9	252.1	0.10	0.66	0.05	0.58	0.09	0.16	142.39	34.04	147.76	0.68	235.56	12.36	0.01	0.00	23/4	2015								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	10.2	17.6	54.0	170.0	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	0.00	2/6	2015								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.6	25.8	126.4	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.07	65.03	17.95	61.42	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008								
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015								
Итого за прием пищи:	610	22.5	30.1	139.6	675.6	0.18	0.92	0.06	0.58	0.09	0.25	215.97	57.94	238.43	1.67	391.92	16.86	0.01	0.00										
Обед																													
ИКРА КАБАЧУКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	3/2	2008								
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.7	7.0	15.3	136.4	0.06	12.25	0.23	2.34	0.00	0.08	57.12	27.59	55.99	1.36	415.90	6.86	0.03	0.00	3/2	2015								
плов из мяса кур	250	24.7	24.1	44.1	491.5	0.12	1.85	0.42	1.89	0.00	0.17	44.10	54.12	267.64	2.53	345.37	9.07	0.19	0.04	4/8	2015								
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0.1	0.0	12.2	49.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.57	3.40	4.64	0.11	34.13	0.00	0.00	0.00	4/10	2015								
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.80	64.50	0.00	0.01	0.00		2015								
Итого за прием пищи:	880	33.1	40.3	103.7	911.4	0.27	21.10	0.84	5.21	0.00	0.33	164.14	114.96	403.07	5.60	1174.90	15.93	0.23	0.04										
Всего за день:		65.6	70.4	243.3	1 687.0	0.45	22.02	0.90	5.79	0.09	0.58	380.11	172.80	641.50	7.27	1 566.82	32.79	0.24	0.04										

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г																					
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	8.2	10.4	36.4	272.6	0.18	0.52	0.04	1.57	0.09	0.16	132.11	64.78	206.38	1.74	295.98	11.70	0.02	0.00	0.00	7/4	2015			
Мячик	50	4.3	5.4	16.8	132.6	0.04	0.05	0.04	1.73	0.29	0.08	23.45	6.40	49.10	0.53	66.75	3.96	0.01	0.00	0.00	23/12	2015			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015				
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015				
Итого за прием пищи:	565	16.6	17.2	88.6	576.7	0.27	0.65	0.08	3.30	0.38	0.28	181.30	86.75	299.56	4.20	459.23	15.66	0.03	0.00	0.00					
Обед																									
отвард свежий	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	0.00	4.1	2015			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6.7	5.3	17.3	203.1	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	0.00	0.00	20/2	2015			
МЯСО КУР ОТВАРНАЯ В СОУСЕ	100/50	18.0	20.3	2.2	250.2	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	0.00	0.00	2/8	2015			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВРЭКАЯ	180	5.4	5.3	24.6	267.3	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	0.00	0.00	3/4	2015			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	0.00	14/10	2015			
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00		2015			
Итого за прием пищи:	930	36.0	31.3	81.4	892.9	0.09	10.08	0.01	1.08	0.00	0.09	50.54	38.57	94.83	3.38	256.00	3.00	0.03	0.00	0.00					
Всего за день:		61.5	48.5	170.0	1468.6	0.36	10.73	0.09	4.38	0.38	0.37	231.84	125.32	394.19	7.58	715.23	18.66	0.06	0.00	0.00					

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/5	6,8	7,5	36,8	241,5	0,08	0,52	0,04	1,13	0,08	0,14	118,38	19,05	104,04	0,48	199,38	9,00	0,01	0,00	5/4	2015						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/15	15,4	10,8	21,2	246,5	0,05	0,21	0,06	1,14	0,06	0,20	153,70	22,72	181,26	0,63	162,81	1,80	0,03	0,02	224	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,19	9,72	14,83	1,48	50,50	0,00	0,00	0,00	14/10	2015						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,6	1,4	24,9	127,1	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,55	5,85	28,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00		2015						
Итого за прием пищи:	600	26,3	19,7	93,5	658,6	0,18	0,81	0,10	2,27	0,14	0,38	297,82	57,34	329,38	3,04	458,69	10,80	0,04	0,02								
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,7	23,3	0,05	10,00	0,14	0,39	0,00	0,03	12,60	18,00	23,40	0,90	290,00	2,00	0,00	0,00	6/1	2015						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН, ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНОМ	250/25	7,7	9,8	23,5	213,7	0,12	6,73	0,27	2,64	0,00	0,09	32,12	28,80	99,07	1,53	531,60	6,33	0,06	0,01	18/2	2015						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ПОВИТЕЛБСКАЯ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/50	14,6	16,9	63,0	195,1	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	0,00	390	2004						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,2	26,4	176,7	0,15	12,89	0,04	0,29	0,09	0,13	43,43	35,96	102,31	1,50	942,58	10,14	0,05	0,00	3/3	2015						
КУСЕЛЫ/ПТОДЫИ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,38	1,89	4,32	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	648	2004						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2015						
Итого за прием пищи:	955	30,9	33,4	169,2	836,5	0,38	29,62	0,45	4,30	0,09	0,28	109,88	99,50	286,90	4,83	1 829,54	18,47	0,12	0,01								
Всего за день:		67,2	63,1	262,6	1 496,1	0,56	30,43	0,55	6,57	0,23	0,66	407,70	156,84	596,28	7,87	2 288,23	29,27	0,16	0,03								

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	220/5	7.3	8.1	37.6	253.2	0.16	0.45	0.03	1.24	0.08	0.12	105.96	42.89	153.95	1.27	218.24	9.71	0.01	0.00	14/4	2015						
Чай с сахаром	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015						
ОРУКТ	180	0.7	0.7	17.1	135.0	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	0.00		2015						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015						
Итого за прием пищи:	655	12.0	10.3	90.1	558.8	0.21	0.53	0.03	1.24	0.08	0.16	131.70	58.46	198.03	3.20	314.74	9.71	0.01	0.00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.02	27.00	0.03	2.30	0.00	0.00	49.00	15.00	28.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2008						
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250	4.3	5.7	25.4	170.5	0.13	7.90	0.13	0.45	0.08	0.11	63.04	31.26	94.23	1.22	614.50	8.55	0.03	0.00	118	2008						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КЮР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/50	19.3	21.2	19.4	265.3	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	0.00	5/9	2015						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.02	1.42	0.09	0.03	15.06	9.04	49.64	1.14	76.29	0.92	0.01	0.02	57/3	2015						
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	16.7	80.0	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	17.60	4.37	2.30	0.41	8.49	0.00	0.00	0.00	20/10	2015						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗЫ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00								
Итого за прием пищи:	930	36.2	33.1	130.2	888.8	0.30	94.90	0.30	5.15	0.17	0.21	155.05	74.52	211.97	4.37	763.78	9.47	0.05	0.02		2015						
Всего за День:		47.2	43.3	220.3	1 447.6	0.51	95.43	0.33	6.39	0.25	0.37	286.75	132.98	410.00	7.57	1 078.52	19.18	0.06	0.02								

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	8.4	7.7	42.4	200.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18/4	2015		
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18/10	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.8	19.6	130.3	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.12	112.49	31.32	101.48	1.07	222.23	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18/10	2015		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015		
Итого за прием пищи:	630	19.5	16.1	92.5	628.0	0.13	1.40	0.05	0.00	0.00	0.35	271.04	54.67	249.48	1.52	450.73	9.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																											
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3.0	0.2	6.3	38.8	0.08	4.00	0.00	0.00	1.20	0.00	0.04	18.00	18.90	55.80	0.63	99.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1/1	2015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	0.16	6.00	0.21	0.30	0.00	0.00	0.00	50.00	38.00	139.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008		
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/50	16.1	21.5	17.9	329.3	0.11	2.12	0.09	0.09	1.81	0.08	0.16	71.27	28.57	178.60	1.72	291.96	9.51	0.09	0.02	0.00	0.00	0.00	24/8	2015		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	180	5.4	5.2	24.6	167.2	0.14	0.00	0.02	3.05	0.07	0.08	0.08	17.27	81.35	120.34	2.84	169.84	1.46	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	3/4	2015		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОЛШКА"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00		2015		
Итого за прием пищи:	830	34.6	31.7	91.8	791.1	0.55	12.12	0.32	7.34	0.15	0.31	0.66	174.99	183.47	591.54	7.99	625.84	10.97	0.11	0.02	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		64.2	47.8	184.3	1 319.1	0.68	13.52	0.37	7.34	0.15	0.66	446.03	238.14	781.02	9.51	1 076.57	19.97	0.14	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	6,9	8,0	49,9	299,3	0,06	0,57	0,04	0,36	0,06	0,15	127,93	39,08	154,80	0,63	217,21	10,67	0,03	0,01	8/4	2015						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,19	9,72	14,83	1,48	50,50	0,00	0,00	0,00	14/10	2015						
ФРУКТ	180	0,7	0,7	17,1	170,1	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	0,00		2015						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,8	15,0	76,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,13	3,51	17,55	0,27	27,60	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	635	10,1	9,5	92,4	699,1	0,08	0,65	0,04	0,36	0,08	0,18	150,25	52,31	187,18	2,38	295,31	10,67	0,03	0,01								
Обед																											
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	3,0	0,2	6,3	38,8	0,06	4,00	0,00	1,20	0,00	0,04	18,02	18,92	55,85	0,63	99,10	0,00	0,00	0,00	1/1	2015						
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,7	7,0	15,3	136,4	0,06	12,25	0,23	2,34	0,00	0,08	57,12	27,59	55,99	1,36	415,90	6,86	0,03	0,00	3/2	2015						
КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	23,3	24,6	13,6	288,3	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	0,00	5/9	2003						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	41,9	244,2	0,08	0,00	0,02	1,42	0,09	0,03	15,06	9,04	48,64	1,14	76,29	0,92	0,01	0,02	57/3	2015						
КОМОТ ИЗ СВ. ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	14,0	59,4	0,01	1,82	0,00	0,29	0,00	0,01	13,68	4,82	4,49	0,90	127,03	0,91	0,00	0,00	5/5	2004						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗЫ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00								
Итого за прием пищи:	920	39,4	37,9	116,5	862,0	0,29	18,07	0,25	6,23	0,09	0,19	114,23	75,22	203,77	4,93	782,82	8,69	0,05	0,02								
Всего за день:		49,5	47,4	207,9	1 451,0	0,37	18,72	0,29	6,59	0,17	0,37	284,48	127,53	390,95	7,31	1 078,13	19,36	0,08	0,03								

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
КАША РЖНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.2	7.0	32.9	219.8	0.10	0.42	0.03	0.11	0.08	0.12	117.68	28.02	182.38	0.81	200.04	7.20	0.04	0.02	0.02	17/4	2015				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/15	13.3	13.1	25.6	276.0	0.05	1.35	0.06	1.27	0.18	0.20	140.20	21.33	161.02	1.12	227.08	2.72	0.03	0.02	0.02	16/5	2015				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.4	0.0	10.6	45.2	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	0.02	18.99	10.26	15.82	1.53	58.65	0.00	0.00	0.00	0.00	15/10	2015				
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015				
Итого за прием пищи:	676	23.6	21.5	94.1	668.0	0.20	2.65	0.09	1.38	0.26	0.36	285.42	65.46	388.47	3.91	531.77	9.92	0.07	0.04							
Обед																										
ОУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	0.00	4/1	2015				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНОМ	250/25	7.7	9.8	23.5	213.7	0.12	6.73	0.27	2.64	0.00	0.09	32.12	28.80	99.07	1.53	531.60	6.33	0.06	0.01	0.01	18/2	2015				
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	10.0	5.8	4.3	229.3	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	0.00	0.00	4/7	2015				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.8	6.2	26.4	176.7	0.15	12.89	0.04	0.29	0.09	0.13	43.43	35.96	102.31	1.50	942.58	10.14	0.05	0.00	0.00	3/3	2015				
КИСЕЛЬ/ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.38	1.89	4.32	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	6/8	2004				
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗЫ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.80	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00		2015				
Итого за прием пищи:	905	26.0	22.1	109.3	861.4	0.36	29.62	0.32	4.01	0.09	0.29	120.28	95.50	285.50	4.93	1 680.54	19.47	0.14	0.01							
Всего за день:		49.6	43.6	203.4	1 529.5	0.56	32.27	0.41	5.39	0.35	0.65	405.70	160.96	673.97	8.84	2 212.31	29.39	0.21	0.05							

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/5	8.4	9.5	43.6	234.0	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	0.00	0.00	14/4	2015	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1.5	8.8	10.1	125.6	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	4.62	2.34	13.60	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	0.00	1/13	2015	
СЫР ПОРЦИЙНЫМ	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.06	0.03	0.06	0.00	0.06	166.60	8.00	92.80	0.11	19.00	0.00	0.01	0.00	0.00	5/13	2015	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	15.3	101.9	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.31	14.89	78.35	0.21	155.69	9.00	0.00	0.00	0.00	17/10	2015	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	28.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015	
Итого за прием пищи:	665	21.2	28.7	93.9	661.3	0.12	0.58	0.12	0.28	0.15	0.21	288.08	31.08	214.00	0.97	240.59	9.00	0.01	0.00	0.00			
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	27.00	0.03	2.30	0.00	0.00	49.00	15.00	28.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.1	6.9	7.0	99.6	0.04	13.48	0.22	2.24	0.00	0.05	53.71	18.24	37.45	0.89	194.68	3.98	0.02	0.00	0.00	87	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМШЕНУ С КУРИЦЕЙ	250	29.4	32.3	25.9	512.0	0.24	14.65	0.16	0.62	0.10	0.29	40.76	60.88	310.18	3.80	1229.45	16.63	0.21	0.03	0.03	259	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.4	0.0	10.6	45.2	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.02	18.99	10.26	15.82	1.53	58.65	0.00	0.00	0.00	0.00	15/10	2015	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00		2015	
Итого за прием пищи:	865	37.5	48.4	75.6	890.6	0.36	56.01	0.41	6.14	0.10	0.39	172.81	119.23	429.25	7.8228	1547.28	20.61	0.24	0.03	0.03			
Всего за день:		68.7	77.1	169.4	1551.9	0.48	56.59	0.53	6.42	0.25	0.60	460.89	150.31	643.25	8.79	1787.87	29.61	0.25	0.03	0.03			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖКА (ПШЕНО,РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	5,7	8,0	30,6	217,5	0,08	0,58	0,04	0,49	0,08	0,14	125,22	29,90	129,78	0,60	207,07	10,87	0,01	0,00	23/4	2015						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,19	9,72	14,83	1,48	50,50	0,00	0,00	0,00	14/10	2015						
ФРУКТ	180	0,7	0,7	17,0	169,0	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	0,00		2015						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,6	1,4	24,9	127,1	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,55	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00		2015						
Итого за прием пищи:	666	10,4	10,1	83,0	667,1	0,13	0,66	0,04	0,49	0,08	0,18	150,96	45,47	173,86	2,53	303,57	10,87	0,01	0,00								
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,7	23,3	0,05	10,00	0,14	0,39	0,00	0,03	12,60	18,00	23,40	0,90	290,00	2,00	0,00	0,00	6/1	2015						
СУПТ -ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИТ	250/20	5,0	5,6	24,1	166,6	0,12	6,90	0,33	0,90	0,08	0,11	79,49	30,77	89,00	1,28	320,39	6,24	0,02	0,00	29/2	2015						
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	250	27,7	24,1	31,8	454,9	0,17	1,02	0,34	2,06	0,00	0,16	62,44	87,57	361,17	4,41	642,75	9,64	0,08	0,00	4/9	2015						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	402	2008						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2015						
Итого за прием пищи:	870	37,4	30,2	93,6	798,3	0,40	17,92	0,81	4,33	0,08	0,33	173,57	153,08	511,37	7,49	1 318,57	17,88	0,11	0,00								
Всего за день:		47,8	40,3	176,6	1 365,3	0,53	18,58	0,85	4,82	0,16	0,51	324,53	198,55	665,23	10,02	1 622,14	28,75	0,12	0,00								