

[illegible]

2026 -2027 ГОДЫ

2026 -2027 ГОДЫ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,2	7,6	45,3	240,1	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	8/4	2015		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,4	26,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	14/10	2015		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	55	8,9	13,4	10,4	183,5	0,02	0,00	0,08	0,40	0,00	0,00	135,00	7,00	86,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	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	0,00	0,00	0,00	0,00		2015		
Итого за прием пищи:	510	18,9	22,4	87,0	577,1	0,07	0,00	0,08	0,40	0,00	0,02	143,55	12,85	115,25	0,75	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																											
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,9	4,7	5,0	65,8	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	1/1	2015		
РАСОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,9	5,0	15,6	116,1	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	91	2008		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90/60	16,8	15,4	14,3	245,9	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	17/8	2015		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	8,2	6,5	42,8	262,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	3/4	2015		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008		
ХЛЕБ ПЕЧЕНЬЯНСКИЙ 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	0,00	0,00	0,00		2015		
Итого за прием пищи:	805	31,5	31,9	125,3	898,0	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	19,29	16,74	37,80	0,90	65,85	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		50,5	54,3	212,3	1 475,0	0,13	0,00	0,08	1,38	0,00	0,05	162,84	29,59	153,05	1,65	111,85	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		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	Ғ, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА (ПШЕНО, РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,0	6,9	24,6	179,9	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	23/4	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/5	8,2	12,0	1,5	173,3	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	0,00	2/6	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,4	26,4	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	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	0,00	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:	540	17,0	20,3	57,4	506,7	0,05	0,00	0,00	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		
Обед																							
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	60	1,8	3,0	7,3	89,0	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	0,00	37/9	2008
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,7	5,0	12,2	94,6	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	3/2	2015
ГУЛПШ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	90	16,3	16,7	25,4	178,0	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25/9	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	34,9	203,5	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,03	9,23	7,34	40,69	0,93	63,48	0,77	0,01	0,01	0,01	0,01	33/1	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	1,8	0,0	28,6	121,4	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	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	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00		2015
Итого за прием пищи:	755	30,8	29,7	132,8	801,4	0,17	1,00	0,03	4,36	0,08	0,06	33,58	42,19	228,49	3,83	127,98	0,77	0,02	0,02	0,01	0,01		
Всего за день:		47,8	50,0	190,2	1308,0	0,22	1,00	0,03	4,36	0,08	0,08	42,13	48,04	257,74	4,28	173,98	0,77	0,02	0,01	0,01			

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, 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,1	8,7	29,1	220,5	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	5/4	2015
МАННИК	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	23/12	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,0	6,7	27,6	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	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		2015
Итого за прием пищи:	510	14,4	15,5	77,5	507,7	0,09	0,05	0,04	1,73	0,29	0,10	32,00	12,25	78,35	0,98	112,75	3,96	0,01	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,5	0,1	38,0	8,4	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	84	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,7	4,2	5,9	80,4	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	2/9	2015
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	90/50	16,3	18,5	2,2	240,1	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	326	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,4	5,2	36,5	206,6	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	12,00	26,00	79,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	14/10	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		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		2015
Итого за прием пищи:	805	26,0	28,3	117,4	693,9	0,09	0,08	0,03	1,28	0,00	0,05	39,54	50,57	131,63	2,98	115,00	0,00	0,01	0,00		
Всего за день:		40,4	43,8	194,9	1 201,6	0,18	0,13	0,07	3,01	0,29	0,15	71,54	62,82	209,98	3,96	227,75	3,96	0,02	0,00		

4 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	Ғ, мг	Se, мг					
Завтрак																								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,8	8,5	28,6	204,1	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	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/15	13,3	9,2	19,0	204,3	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	0,00	0,00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,4	26,4	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	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	0,00	0,02	8,55	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2015
Итого за прием пищи:	550	22,9	19,2	79,0	561,9	0,05	0,00	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		
Обед																								
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	0,6	0,1	2,2	14,0	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	0,00	0,00	1/1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ	200/25	7,1	8,8	18,9	182,5	0,10	5,42	0,22	2,11	0,00	0,00	0,07	26,42	23,84	86,68	1,29	434,97	5,36	0,06	0,01	18/2			2015
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	12,7	12,5	48,1	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	0,00	0,00	254	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	23,7	158,3	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	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	0,00	11,38	1,89	4,32	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	648	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗЫ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00		2015
Итого за прием пищи:	775	27,3	26,8	145,4	785,6	0,16	5,42	0,22	3,09	0,00	0,10	48,15	40,58	128,80	2,19	500,33	5,36	0,07	0,01					
Всего за день:		50,2	45,9	224,4	1347,5	0,21	5,42	0,22	3,09	0,00	0,12	56,70	46,43	158,05	2,64	546,33	5,36	0,07	0,01					

5 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.7	7.5	34.9	234.9	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 ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	55	2.3	4.9	27.8	164.1	0.01	4.00	0.02	0.20	0.00	0.00	4.00	2.50	7.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	6.4	26.4	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	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:	510	12.8	13.8	94.0	552.5	0.06	4.00	0.02	0.20	0.00	0.02	12.55	8.35	36.25	0.60	46.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	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	47	2011		
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/10	3.4	3.2	18.4	116.4	0.08	4.85	0.18	0.39	0.03	0.09	61.63	24.13	73.61	0.87	411.21	6.83	0.02	0.00	27/2	2015		
ОРАРЫ ВЕРХ-ИСЕТСКИЕ ИЗ МЯСА, КУР С СОУСОМ	90/50	18.7	91.0	48.7	1 091.7	0.18	10.52	1.43	34.76	0.00	0.22	227.12	72.11	271.41	4.10	747.52	16.53	0.15	0.02	49	1992		
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	150	5.5	4.7	34.9	203.5	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	12.00	26.00	79.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	326	2008		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	22.7	93.2	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	20/10	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		2015		
Итого за прием пищи:	810	32.3	99.4	150.6	1 628.1	0.35	15.37	1.64	36.43	0.03	0.34	311.10	137.09	461.82	6.47	1 223.23	23.36	0.18	0.02				
Всего за день:		45.2	113.2	244.6	2 180.5	0.41	19.37	1.66	36.63	0.03	0.36	323.65	145.44	498.07	7.07	1 269.23	23.36	0.18	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 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	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,7	10,8	40,0	179,2	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	0,00	0,00	0,00	0,00	18/4	2015	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	55	5,1	13,4	10,4	183,5	0,02	0,00	0,08	0,40	0,00	0,00	0,00	135,00	7,00	86,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,3	12,4	106,7	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	0,00	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	0,00	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:	510	22,0	28,9	87,7	596,5	0,07	0,00	0,08	0,40	0,00	0,00	0,02	143,55	12,85	115,25	0,75	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																											
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	60	1,8	3,0	7,3	89,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7,1	4,4	18,5	141,1	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	0,00	19/2	2015	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФ.ФАРШРОВ.ОТВАРНЫМ МЯСОМ КУР С ОВОЩАМИ	240	15,6	18,3	35,4	369,1	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	0,00	4/8	2015	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	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	0,00			
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	37,90	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2015	
Итого за прием пищи:	760	28,2	26,0	85,5	714,1	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	18,45	16,65	37,90	0,90	65,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		50,3	55,9	173,3	1310,5	0,13	0,00	0,08	1,38	0,00	0,05	162,00	29,50	153,05	1,65	111,04	0,00	0,01	0,00	0,00	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, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,2	7,6	45,3	275,3	0,06	0,52	0,04	0,34	0,08	0,14	116,35	35,53	140,80	0,56	197,53	9,70	0,03	0,01	8/4	2015
МАЛИНИК	50	4,3	5,4	16,8	132,6	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	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	28,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00		2015
Итого за прием пищи:	505	14,6	14,4	97,6	578,5	0,11	0,60	0,04	0,34	0,08	0,18	142,09	51,10	184,88	2,49	294,03	9,70	0,03	0,01		
Обед																					
ЗЕЛЕНЬНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,81	11,35	33,52	0,38	59,46	0,00	0,00	0,00	1/1	2015
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,2	6,0	12,3	113,1	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	3/2	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/50	20,8	22,8	11,8	234,5	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	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	18,8	78,8	0,01	1,82	0,00	0,29	0,00	0,01	7,15	3,35	4,49	0,90	126,69	0,91	0,00	0,00	585	1994
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ	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:	805	34,2	34,2	102,4	755,5	0,18	4,22	0,03	2,79	0,00	0,07	39,31	36,55	111,81	2,98	250,65	0,91	0,01	0,00		
Всего за день:		48,8	48,6	199,9	1 334,0	0,29	4,82	0,07	3,13	0,08	0,25	181,40	87,65	296,69	5,47	544,68	10,61	0,04	0,01		

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, 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 КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	7.2	10.7	46.0	308.6	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	4/4	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	80/15	10.4	10.1	18.9	210.1	0.03	1.07	0.06	1.00	0.13	0.14	104.71	16.15	122.87	0.88	171.30	1.98	0.02	0.01	16/5	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.3	0.0	6.7	27.6	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	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		2015
Итого за прием пищи:	555	21.5	22.2	96.6	673.4	0.08	1.07	0.06	1.00	0.13	0.16	113.26	22.00	152.12	1.33	217.30	1.98	0.02	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	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	4/7	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНОМ	200/25	7.1	8.8	18.9	182.5	0.10	5.42	0.22	2.11	0.00	0.07	26.42	23.84	86.68	1.29	434.97	5.36	0.06	0.01	18/2	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР С ОВОЩАМИ	90	9.0	5.2	7.9	250.3	0.04	13.50	0.00	2.34	0.00	0.00	34.20	19.80	85.50	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	30/5	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.1	23.0	158.3	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	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	0.00	11.38	1.89	4.32	0.00	0.86	0.00	0.00	6/48	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		2015
Итого за прием пищи:	775	23.5	19.5	103.8	827.2	0.20	18.92	0.22	5.43	0.00	0.10	82.35	60.38	214.30	3.99	500.33	5.36	0.07	0.01		
Всего за день:		46.0	41.6	200.4	1 500.6	0.28	19.99	0.28	6.43	0.13	0.26	195.61	82.38	386.42	5.32	717.63	7.34	0.09	0.02		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8.4	11.5	38.8	292.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	2.50	7.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14/4	2015			
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/35	1.6	8.8	10.4	127.2	0.01	4.00	0.02	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14/10	2015				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	6.4	26.4	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	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	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	510	13.8	21.7	80.5	572.8	0.06	4.00	0.02	0.20	0.00	0.02	12.55	8.35	36.25	0.60	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Обед																											
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	60	1.8	3.0	7.3	88.0	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	0.00	379	2008				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.8	4.4	7.4	98.9	0.05	8.00	0.14	1.82	0.00	0.00	27.20	16.00	54.40	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	94	2008				
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	90	18.1	21.1	7.0	147.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	8.2	6.5	42.8	262.4	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	0.00	0.00	3/4	2015				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.3	0.0	6.7	27.6	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	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	0.00	0.00	0.00	0.00		2015				
Итого за прием пищи:	760	33.9	35.3	95.5	739.8	0.15	9.00	0.15	5.10	0.00	0.03	51.55	50.85	242.20	3.62	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:		47.8	57.0	176.1	1 312.5	0.21	13.00	0.17	5.30	0.00	0.05	64.10	59.20	278.45	4.22	110.50	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Витамины										Минеральные вещества											
						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	200/5	5,2	7,6	27,8	201,0	0,08	0,53	0,04	0,47	0,08	0,13	113,88	27,18	118,06	0,55	188,31	9,89	0,01	0,00	23/4	2015						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,4	26,4	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	14/10	2015						
ФРУКТ	100	0,7	0,7	17,4	122,2	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		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								
Итого за прием пищи:	555	9,7	9,7	76,5	476,7	0,13	0,53	0,04	0,47	0,08	0,15	122,43	33,03	147,31	1,00	234,31	9,89	0,01	0,00								
Обед																											
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	0,6	0,1	2,2	14,0	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	5/1	2015						
СУП ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	4,3	4,5	21,6	144,3	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	29/2	2015						
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	240	19,2	21,5	35,4	382,0	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	4/8	2015						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	402	2008						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,05	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:	760	27,8	26,4	106,8	748,1	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	19,29	16,74	37,80	0,90	65,85	0,00	0,01	0,00								
Всего за день:		37,5	36,1	183,3	1 224,7	0,19	0,53	0,04	1,45	0,08	0,18	141,72	49,77	185,11	1,90	300,16	9,89	0,02	0,00								