

1 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 РИСОВАЯ НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	200г	3.4	5.3	40.7	224.5	0.03	0.00	0.00	2.33	0.00	0.02	13.84	24.33	68.13	0.47	50.78	0.70	0.03	0.01	8/4	2015
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.01	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00		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:	555	7.8	7.1	85.7	440.6	0.10	4.08	0.01	2.96	0.00	0.08	53.98	47.10	122.11	4.38	425.28	2.70	0.04	0.01		
Обед																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.80	11.34	33.48	0.38	55.40	0.00	0.00	0.00	1/1	2015
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.8	4.2	13.1	97.7	0.05	5.36	0.16	1.95	0.00	0.04	20.20	19.98	51.66	0.78	388.06	3.52	0.02	0.00	91	2008
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	90	14.3	14.6	10.7	231.3	0.07	0.52	0.06	0.40	0.00	0.10	18.70	16.55	122.40	1.35	164.00	4.43	0.08	0.02	17/8	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	4.5	5.0	20.5	145.2	0.12	0.00	0.00	4.13	0.00	0.06	14.00	67.79	99.75	2.35	140.95	1.22	0.01	0.00	3/4	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	82.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	1.89	0.00	0.00	1.35	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:	750	26.2	24.3	95.6	705.3	0.35	8.28	0.22	8.18	0.03	0.26	82.99	132.40	345.09	5.76	818.26	9.17	0.12	0.02		
Всего за день:		34.0	31.4	181.3	1 145.9	0.45	12.36	0.23	11.14	0.03	0.34	136.97	179.50	467.20	10.14	1 243.54	11.87	0.16	0.03		

2 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	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 ДРУЖБА НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ (ПШЕНО, РИС) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	200/5	2.2	6.7	22.7	160.0	0.05	0.00	0.00	3.08	0.00	0.01	9.21	15.46	43.15	0.45	37.92	0.70	0.01	0.00	23/4	2015					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	1/6	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	14.93	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015					
БАТОН НАВЕЗНОЙ	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:	495	11.2	12.6	58.4	391.9	0.12	0.08	0.10	3.89	0.89	0.20	54.88	35.38	156.78	3.29	190.77	8.75	0.03	0.01							
Обед																										
МАРИНАД ОВОШНОЙ 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	3/9	2008					
БОРЩ ИЗ СВ. КАЛУТЫ	200	2.0	4.1	12.0	93.2	0.04	9.79	0.18	1.87	0.00	0.05	39.84	21.56	40.95	1.08	323.99	4.77	0.01	0.00	3/2	2015					
ГУЛЫШ ИЗ МЯСА КУР	90	16.3	16.7	25.4	178.0	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	259	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	5.5	34.9	210.8	0.07	0.00	0.00	3.17	0.00	0.02	8.72	7.34	40.02	0.92	62.73	0.77	0.01	0.01	331	2008					
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0.1	0.0	17.1	69.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.66	3.40	4.64	0.11	34.28	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	0.01	0.00		2015					
Итого за прием пищи:	750	29.3	29.6	121.0	754.8	0.22	10.79	0.19	8.22	0.00	0.10	84.57	67.15	273.41	5.01	485.50	5.54	0.03	0.01							
Всего за день:		40.5	42.2	179.3	1466.6	0.34	10.87	0.29	12.11	0.89	0.30	139.45	102.53	430.19	8.30	676.27	14.29	0.06	0.02							

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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 ГРЕЧНЕВАЯ НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	220/5	5,4	6,7	30,3	203,0	0,14	0,00	0,00	5,24	0,00	0,08	15,36	80,29	118,79	2,80	167,77	1,45	0,01	0,00	5/4	2015						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35/20	1,6	0,6	33,4	145,4	0,02	0,18	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	5,05	16,15	0,55	63,55	0,00	0,00	0,00	2	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:	530	11,0	8,7	99,1	519,0	0,21	0,26	0,00	5,24	0,00	0,14	49,80	100,91	179,02	5,28	327,82	1,45	0,01	0,00								
Обед																											
КИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,5	0,1	38,0	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	41,63	18,35	36,29	0,86	248,17	3,40	0,03	0,00	7/2	2008						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,6	2,1	7,1	54,0	0,06	11,24	0,24	0,99	0,00	0,12	16,66	15,42	137,60	1,37	181,83	5,51	0,11	0,02	2/9	2015						
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ	90	16,2	19,0	2,2	244,5	0,06	0,73	0,06	1,44	0,00	0,12	16,66	15,42	137,60	1,37	181,83	5,51	0,11	0,02	2/9	2015						
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	326	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						
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:	750	25,8	26,7	118,6	671,8	0,21	12,05	0,33	3,71	0,00	0,21	97,83	84,34	305,52	5,21	545,00	8,91	0,15	0,02								
Всего за день:		36,8	35,4	217,7	1190,8	0,42	12,31	0,33	8,95	0,00	0,35	147,63	185,25	484,54	10,49	872,82	10,36	0,16	0,02								

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-тур	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 НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	200/5	3.0	6.6	24.1	166.6	0.03	0.00	0.00	3.49	0.00	0.01	10.68	5.57	23.39	0.29	38.99	0.00	0.01	0.00	189	2008
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.01	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00		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:	555	7.4	8.4	69.0	382.7	0.10	4.08	0.01	4.12	0.00	0.07	50.82	28.34	77.37	4.20	413.49	2.00	0.02	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	1/1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЕПЛЕНКОМ	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
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10.2	9.5	8.0	158.3	0.08	0.10	0.03	3.84	0.15	0.09	27.99	33.52	149.03	1.08	253.71	77.95	0.32	0.01	25/4	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	5.4	23.7	155.6	0.14	12.00	0.01	2.25	0.00	0.09	13.50	31.05	78.39	1.35	852.00	7.50	0.05	0.00	33/3	2008
КИСЕЛЬ/ПЛОДНЫЙ	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	6/48	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:	765	24.5	24.1	105.3	738.1	0.38	17.52	0.26	9.18	0.15	0.28	89.64	105.15	356.22	4.62	1 606.04	90.81	0.44	0.02		
Всего за день:		31.8	32.5	174.3	1 120.9	0.48	21.60	0.27	13.30	0.15	0.35	140.46	133.49	433.59	8.82	2 019.53	92.81	0.46	0.02		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, 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 ПШЕННАЯ НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	200/5	4,5	5,9	31,2	195,7	0,13	0,00	0,00	3,14	0,00	0,02	16,00	30,83	84,51	1,10	84,85	1,80	0,01	0,00	14/4	2015				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35/20	1,6	0,6	33,4	145,4	0,02	0,18	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	5,05	16,15	0,55	63,55	0,00	0,00	0,00	2	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:	510	10,1	7,9	100,0	511,6	0,20	0,26	0,00	3,14	0,00	0,08	50,44	51,45	144,74	3,58	244,90	1,80	0,01	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 НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ С ГРЕНКАМИ	200/10	2,3	2,3	16,6	96,0	0,07	4,64	0,16	1,19	0,00	0,05	20,63	19,65	44,55	0,84	352,51	3,23	0,02	0,00	27/2	2015				
ЗРАЗЫ ВЕРХ ИСЕТСКИЕ С СОУСОМ	800/50	17,5	19,6	17,7	270,2	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	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	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	326	2008				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	21,6	99,4	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	17,69	4,37	2,30	0,41	8,64	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	0,50	64,50	0,00	0,01	0,00		2015				
Итого за прием пищи:	810	30,0	27,1	116,6	792,4	0,17	64,64	0,31	2,47	0,00	0,12	60,67	64,87	163,65	2,75	425,65	3,23	0,03	0,00						
Всего за день:		40,1	35,0	216,6	1 304,0	0,37	64,90	0,31	5,61	0,00	0,20	111,11	116,32	308,39	6,33	670,55	5,03	0,04	0,00						

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 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 ПШЕНИЧНАЯ НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	220/5	4,9	5,4	33,2	201,1	0,10	0,00	0,00	2,10	0,00	0,03	22,82	24,81	104,06	1,78	101,70	0,00	0,00	0,03	18/4	2015						
МЯСО ВАРЕНОЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,97	56,35	8,05	0,02	0,01	1/6	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	5,65	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00		2015						
Итого за прием пищи:	615	13,9	11,3	68,9	432,9	0,17	0,08	0,10	2,91	0,89	0,22	68,49	44,73	217,69	4,62	254,55	8,05	0,02	0,04								
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	37/9	2008						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,8	4,4	16,7	125,2	0,16	4,52	0,20	3,27	0,00	0,06	32,86	28,63	68,54	1,65	435,44	4,06	0,03	0,00	19/2	2015						
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	90	13,3	16,7	14,4	261,0	0,09	1,70	0,05	2,61	0,00	0,11	22,48	21,25	131,13	1,50	203,23	4,92	0,08	0,01	24/8	2015						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	4,5	5,0	20,5	145,2	0,12	0,00	0,00	4,13	0,00	0,06	14,00	67,79	99,75	2,35	140,95	1,22	0,01	0,00	3/4	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	0,00	0,00	0,00	0,54	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	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2015						
Итого за прием пищи:	750	28,1	29,4	83,2	735,2	0,43	6,22	0,25	10,99	0,00	0,26	87,79	134,52	337,22	6,40	844,66	10,20	0,13	0,01								
Всего за день:		42,0	40,7	152,2	1 168,1	0,60	6,30	0,35	13,90	0,89	0,48	156,28	179,25	554,91	11,02	1 089,21	18,25	0,15	0,05								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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 НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	200/5	3.4	5.3	40.7	224.5	0.03	0.00	0.00	2.33	0.00	0.02	13.84	24.33	68.13	0.47	50.78	0.70	0.03	0.01	8/4	2015				
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.01	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00		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:	555	7.8	7.1	85.7	440.6	0.10	4.08	0.01	2.96	0.00	0.08	53.98	47.10	122.11	4.38	425.28	2.70	0.04	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	58.46	0.00	0.00	0.00	1/1	2015				
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ	200	2.0	4.1	12.0	93.2	0.04	8.79	0.18	1.87	0.00	0.05	39.84	21.56	40.95	1.08	323.99	4.77	0.01	0.00	3/2	2015				
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР	90	16.1	16.1	15.5	270.2	0.08	0.56	0.06	1.31	0.00	0.11	17.60	19.17	136.25	1.52	185.12	4.84	0.09	0.02	5/9	2015				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	5.5	34.9	210.8	0.07	0.00	0.00	3.17	0.00	0.02	8.72	7.34	40.02	0.92	62.73	0.77	0.01	0.01	3/31	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	5/85	1994				
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗНЫЙ	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:	750	29.2	26.2	109.3	791.1	0.31	14.57	0.24	8.34	0.00	0.25	94.47	77.62	293.03	5.70	822.49	11.29	0.12	0.03						
Всего за день:		37.0	33.3	195.0	1 231.7	0.41	18.65	0.25	11.30	0.00	0.33	148.45	124.72	415.14	10.08	1 247.77	13.99	0.16	0.04						

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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 КУКУРУЗНАЯ НА БЕЗМЛАЧНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	200/5	2.0	5.8	15.5	122.1	0.06	0.56	0.02	2.10	0.00	0.03	11.75	19.58	54.75	0.69	68.42	0.00	0.01	0.01	4/4	2015						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35/20	1.6	0.6	33.4	145.4	0.02	0.18	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	5.05	16.15	0.55	63.55	0.00	0.00	0.00	2	2008						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.4	0.0	10.6	45.2	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	0.02	18.99	10.26	15.82	1.53	58.65	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	5.65	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015						
Итого за прием пищи:	515	7.7	7.8	84.5	439.7	0.13	1.62	0.02	2.10	0.00	0.09	47.99	40.74	115.97	3.22	236.62	0.00	0.01	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	47	2011						
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	0.07	26.42	23.84	86.68	1.29	434.97	5.36	0.05	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	306	2008						
КАРТОФЕЛЬ ОТАРНОЙ	150	2.6	5.4	21.0	142.9	0.12	10.64	0.01	2.23	0.00	0.08	15.28	27.73	70.20	1.23	755.53	6.65	0.04	0.00	3/3	2015						
КИСЕЛЬ/ЯГОДНИЙ	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:	775	22.9	19.7	101.8	811.9	0.32	29.56	0.23	7.66	0.00	0.18	97.63	88.11	284.50	5.22	1 255.86	12.01	0.11	0.01								
Всего за день:		30.6	27.5	186.3	1 251.6	0.45	31.18	0.25	9.76	0.00	0.27	145.62	128.85	400.47	8.44	1 492.48	12.01	0.12	0.02								

9 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	220/5	4,8	6,4	33,5	210,2	0,14	0,00	0,00	3,39	0,00	0,00	0,02	17,31	33,08	90,67	1,19	91,01	1,93	0,01	0,00	14,4	2015					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25/20	1,6	0,6	33,4	145,4	0,02	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	5,05	16,15	0,55	63,55	0,00	0,00	0,00	2	2008					
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		2015					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,6	1,4	24,9	127,1	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,55	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00		2015					
Итого за прием пищи:	420	10,5	8,7	101,3	528,2	0,23	4,18	0,01	4,02	0,00	0,00	0,08	48,96	51,18	145,97	4,17	478,56	3,93	0,02	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	379	2008					
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	0,05	5,36	0,16	1,95	0,00	0,00	0,04	20,20	19,98	51,86	0,78	386,06	3,52	0,02	0,00	91	2008					
ТУШЕНИЗ МЯСА КУР	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	259	2008					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	4,5	5,0	20,5	145,2	0,12	0,00	0,00	4,13	0,00	0,00	0,06	14,00	67,79	99,75	2,35	140,95	1,22	0,01	0,00	3/4	2015					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,4	0,0	10,6	45,2	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	18,99	10,26	15,82	1,53	58,65	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	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2015					
Итого за прием пищи:	755	28,6	23,2	101,3	669,9	0,27	7,24	0,17	9,26	0,00	0,00	0,15	77,54	132,88	355,03	7,56	652,16	4,74	0,04	0,00							
Всего за день:		39,0	38,0	202,6	1 198,2	0,50	11,42	0,18	13,28	0,00	0,00	0,23	126,50	184,06	501,00	11,73	1 130,72	8,67	0,06	0,00							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Б _г , г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
КАША ДРУЖБА НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ (ПШЕНО,РИС) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	200/5	2.3	5.3	23.1	149.0	0.05	0.00	0.00	2.46	0.00	0.01	9.33	15.76	43.95	0.46	38.64	0.71	0.01	0.00	23/4	2015			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	1/6	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:	495	11.2	11.2	58.8	380.8	0.12	0.08	0.10	3.27	0.89	0.20	55.00	35.68	157.58	3.30	191.49	8.76	0.03	0.01					
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 НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/20	3.5	4.2	20.2	132.7	0.08	5.36	0.24	2.42	0.00	0.05	33.44	22.67	52.67	1.05	218.10	2.28	0.02	0.00	29/2	2015			
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	200	21.8	21.5	25.4	381.8	0.15	1.47	0.33	1.31	0.00	0.16	56.18	68.76	287.19	2.87	392.76	6.61	0.12	0.02	4/9	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	1.35	0.00	0.00	0.00	40/2	2008			
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗЫЙ	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:	730	28.5	26.1	95.4	736.2	0.29	6.83	0.57	4.71	0.00	0.24	108.91	108.17	377.66	4.82	676.71	8.89	0.15	0.02					
Всего за день:		40.8	37.3	154.2	1117.0	0.41	6.91	0.67	7.98	0.89	0.44	163.91	143.85	535.24	8.12	868.20	17.65	0.18	0.03					