

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Не речен-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																											
Гречка из мяса 100	90	13.8	4.6	3.1	114.3	0.00	1.30	0.10	0.00	0.10	14.00	12.10	87.50	1.00	158.50	22.10	0.10	0.00	290			2015					
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.8	236.9	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.50	132.89	199.49	4.49	0.00	56.58	0.00	0.00	302			2015					
Помидор свежий	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00				2015					
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376								
Биток поджаренный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	510	25.6	11.9	77.7	525.2	0.35	8.83	0.10	0.00	0.18	53.40	165.59	331.59	6.87	297.90	80.68	0.10	0.00									
Обед																											
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	210	1.8	4.6	9.8	91.1	0.00	6.20	6.20	0.00	0.30	44.40	19.10	40.00	1.30	205.30	65.20	0.00	0.10	82			2015					
Битокчик "Нарезка"	90	10.3	18.6	10.0	262.2	0.00	0.50	0.00	0.00	0.10	14.50	18.80	114.20	1.90	48.60	24.90	0.00	0.00	тык								
Макаронная изделия отварные	160	6.2	4.0	40.1	226.3	0.10	0.00	12.60	0.10	0.00	28.20	11.30	46.70	1.00	71.50	60.80	0.00	0.00	309			2015					
Наливка из свежих фруктов	200	0.4	0.1	23.9	98.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.70	2.50	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	349			2015					
Хлеб драже-пшеничный	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	6.10	23.90	1.10	40.80	1.70	0.00	0.00	66121			TV					
Булочка сахарная	50	5.0	4.8	32.7	194.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.80	40.50	0.50	60.20	21.30	0.00	0.00	424			2015					
Итого за прием пищи:	730	25.7	32.5	126.5	924.7	0.30	6.70	18.80	0.10	0.40	114.10	63.60	264.90	5.80	488.70	174.00	0.00	0.10									
Полдник																											
Пирожок с мясом	60	6.5	7.5	22.6	164.6	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.80	78.90	33.50	0.00	0.00	406			2015					
Сок фруктовый в ян. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389			2015					
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	360	6.9	8.0	52.6	319.8	0.01	14.00	8.10	0.50	0.30	52.40	24.10	100.60	5.90	354.90	35.50	0.00	0.00									
Итого за день:		58.2	52.4	256.8	1769.7	0.66	29.53	27.00	0.60	0.88	219.90	253.29	697.09	18.57	1141.50	290.18	0.10	0.10									

3 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ся, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
Суп-пюре овощное	150	21,7	12,9	23,3	300,3	0,07	0,00	0,14	0,00	0,00	210,21	28,60	273,13	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2008	
Салат овощной	50	0,0	0,0	24,8	102,8	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	7,70	4,70	5,20	0,20	51,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008	
Фруктовый пудинг	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Чай с низким содержанием сахара	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Батон ватрушечный	60	3,9	7,1	7,1	240,0	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			
Корн молочный	500	28,7	21,1	85,8	788,0	0,17	5,83	0,14	0,00	0,00	237,81	47,90	315,13	2,28	103,50	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																		Обед									
Суп с мясными изделиями и овощ 200г10	210	5,0	1,8	12,9	89,7	0,00	0,00	5,00	0,00	0,30	23,10	10,50	39,90	1,00	81,90	49,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом (конс)	240	9,7	9,2	39,8	281,8	0,20	19,30	0,20	0,00	0,20	46,90	59,70	182,20	3,10	1440,90	124,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015	
Овощи отварные	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,78	0,00	0,00	0,00	6,74	5,72	12,04	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	TY	
Хлеб ржанос-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	720	17,0	11,4	78,5	487,9	0,30	22,89	5,20	0,00	0,50	92,74	82,42	260,44	5,70	1563,50	175,90	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Полдник																											
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,00	17,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в виде лимонада	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2015	
Рисовый	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Сырники	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,20	41,80	23,00	57,50	5,80	392,90	19,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		49,9	36,5	226,6	1588,2	0,48	43,72	5,34	0,00	0,70	372,36	153,32	633,07	13,76	2059,90	196,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:																											

4 День

4 день										Минеральные вещества										№ рецептур		Сборник рецептур							
Приним пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																							
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг													К, мг	И, мг
Завтрак																				Тык	2015								
Блинчики с фруктов начинкой	140	4,2	6,7	38,4	219,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Блинчики с фруктов начинкой	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,60	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Чай с лимон содержанием сахара	30	2,3	0,0	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,90	36,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батон ватрушечный	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,50	21,70	42,60	3,78	400,70	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Рисовый	500	7,1	8,1	74,5	389,5	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,50	21,70	42,60	3,78	400,70	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2015
Итого за прием пищи:																				88	2015								
Обед																													
Шашлык из свинины с картошкой со сметаной 200/10	210	1,8	4,8	7,6	83,8	0,00	9,70	6,20	0,00	0,30	45,00	17,20	38,30	1,00	252,90	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015	
Тертый картофель с соусом 70/50	120	9,8	16,7	9,7	227,7	0,26	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Рис отваренный	150	3,5	4,2	37,0	200,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	5,27	25,16	76,83	0,59	0,00	59,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	TV	
Наливка из айвов и изюма	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,20	8,50	9,20	0,60	62,70	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:	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,60	64,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10		
Хлеб ржаноческо-пшеничный																													
Итого за прием пищи:	730	18,8	26,4	94,0	639,5	0,41	42,20	6,40	0,00	0,65	94,87	76,56	283,23	5,49	448,70	160,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Полдник																													
Салат с копченой курицей	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	144,30	1,00	135,90	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Салат с копченой курицей	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Сок фруктовый в ябл, лимонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	5,00	17,30	0,30	43,90	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Рисовый	360	15,1	21,0	49,5	472,5	0,11	14,00	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	173,30	1,30	413,90	185,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10			
Итого за прием пищи:		41,0	55,5	218,1	1570,6	0,52	69,23	6,60	2,10	1,15	200,47	123,66	499,13	16,17	1263,30	185,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10			
Всего за день:																													

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Не рекомен-дуется	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Напиток орбитальный	100	13.9	13.5	10.7	215.5	0.07	0.00	55.40	0.00	0.00	21.80	55.90	0.04	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015							
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.3	0.10	0.00	12.60	0.10	0.00	28.20	11.30	46.70	1.00	71.50	60.90	0.00	0.00	71	2015							
Орехи, семечки	20	0.1	0.0	0.4	2.1	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	3.37	2.89	6.02	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015							
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00									
Чай с сахаром	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.20	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00									
Батон подорожный	500	22.6	18.4	81.6	588.5	0.17	1.41	68.00	0.10	0.00	71.07	81.36	81.06	3.09	110.90	82.00	0.00	0.00									
Обед																											
Расходники Ленинградский соевый 200/10	210	1.6	4.0	9.6	65.6	0.06	5.36	0.00	0.00	0.00	23.36	19.36	45.36	0.72	0.00	51.60	0.00	0.00	96	2015							
Гречка по-купечески	240	20.9	2.7	31.0	237.3	0.20	2.50	0.30	0.00	0.20	41.10	106.30	231.00	4.40	414.60	134.80	0.10	0.00	1	2025							
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015							
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	54.40	2.20	0.00	0.00	66121	TY							
Печенье	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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									
Итого за прием пищи:	710	26.3	14.1	80.9	563.5	0.38	7.86	0.30	0.00	0.25	82.06	133.96	311.06	6.80	469.00	188.70	0.10	0.00									
Полдник																											
Ватрушка с творогом	75	9.2	5.5	29.2	202.0	0.08	0.04	34.00	0.10	0.10	50.80	21.60	90.20	0.50	0.00	1.90	0.00	0.00	410	2015							
Сок фруктовый в мл упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015							
Вино	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	375	9.6	5.9	59.2	337.0	0.09	14.04	34.00	0.10	0.30	80.90	37.60	115.20	5.80	278.00	3.90	0.00	0.00									
Всего за день:		58.5	38.4	221.7	1487.0	0.64	23.34	102.30	0.20	0.55	233.93	252.82	507.32	15.79	957.00	294.00	0.10	0.00									

6 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сн, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг											
Завтрак																													
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,9	3,9	23,6	151,5	0,00	0,40	7,20	0,00	0,10	67,20	19,90	89,40	0,30	139,60	31,40	0,00	0,00	182			2015							
Булгур с варено-копченными колбас	60	5,5	7,1	16,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	6,20	46,70	0,60	90,60	1,30	0,00	0,00	3			2004							
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376			2015							
Среднее	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00											
Итого за прием пищи:	535	9,9	11,5	67,6	426,2	0,10	13,43	7,20	0,00	0,10	126,20	39,90	153,20	4,08	591,80	35,30	0,00	0,00											
Обед																													
Суп лапшевый с мясом	200	3,0	4,6	16,1	119,2	0,10	7,80	0,20	0,20	0,40	28,60	24,90	68,60	1,40	552,90	62,70	0,00	0,10	97			2015							
Таблетки "Нивали" с про-оск. Сорбон 7050	120	9,8	16,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00				2015							
Каша гречневая рассыпчатая	160	8,4	6,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,60	132,80	199,49	4,49	0,00	56,58	0,00	0,00	302			2015							
Напиток из шиповника и лимона	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348			2015							
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	66121			TY							
Овощи свежие	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,07	0,00	0,00	0,00	5,06	4,29	9,03	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71			2015							
Итого за прием пищи:	740	24,4	27,9	100,7	758,0	0,73	42,37	0,40	0,20	0,58	91,16	104,48	437,32	9,56	735,10	159,48	0,00	0,10											
Полдник																													
Салат с морепродуктами	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	146,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00				2015							
Сок фруктовый в пак. упакован	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389			2015							
Среднее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	279,00	2,00	0,00	0,00											
Итого за прием пищи:	360	15,1	21,0	49,8	472,5	0,11	14,00	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	172,30	6,90	413,90	21,20	0,00	0,00											
Всего за день:		49,4	60,4	217,9	1 656,7	0,94	69,80	7,60	2,30	1,18	292,46	259,78	763,82	20,54	1 740,80	215,98	0,00	0,10											

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак										Обед											
						В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мв, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ca, мкг	Мг, мкг	Na, мкг	Cl, мкг	P, мкг	S, мкг					
Котлета рубленая мясная	90	8,6	6,1	4,1	106,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	238	2015
Картофельное пюре	150	3,3	4,2	22,1	145,0	0,20	10,46	12,00	0,10	0,10	40,00	29,50	88,30	1,20	766,90	58,50	0,00	0,00	0,00	0,00	520	2004			71	2015	
Пшеничный салат (порционно)	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Булочка дрожжевая	30	2,3	0,8	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,80	25,60	0,60	34,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	14,6	11,3	57,7	387,0	0,20	17,93	12,10	0,10	0,10	62,80	40,80	122,50	2,38	893,20	60,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																											
Шницель из свиной вырезки с картофелем со сметаной 200/10	210	1,8	4,8	7,6	83,8	0,00	9,70	6,20	0,00	0,30	45,00	17,20	38,30	1,00	262,90	59,90	0,00	0,10	0,00	0,00	4050760	2025					
Крупная в мисо -старом соусе 45/45	90	12,4	11,1	3,6	104,1	0,11	1,85	35,00	0,00	0,06	41,27	14,73	95,54	0,00	0,00	51,54	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015					
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015					
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ	
Хлеб ржаноситиловый	42	2,8	0,5	14,0	73,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	32,90	1,50	57,10	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Булочка (сдобная)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	710	24,8	25,7	83,4	697,8	0,31	11,58	53,80	0,10	0,36	132,37	51,83	216,24	3,78	381,50	174,74	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник																											
Пирожок с яблоком	60	6,5	7,6	22,6	184,6	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	76,90	33,50	0,00	0,00	0,00	0,00	406	2015					
Сок фруктовый в мид упаковке	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,90	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
Салат	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	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:	360	6,9	8,0	52,6	318,6	0,01	14,00	8,10	0,50	0,30	52,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		46,3	45,0	199,7	1414,6	0,52	43,51	74,00	0,70	0,76	247,57	122,73	439,34	12,08	1629,00	270,44	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

8 день

Привести пищу, 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Сухое печенье	150	21,6	12,8	23,1	290,1	0,07	0,00	0,14	0,00	0,00	208,64	28,39	271,09	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2008			
Вареная курица	50	0,0	0,0	24,8	102,9	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	7,70	4,70	5,20	0,20	51,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015			
Батон водосливный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00					
Корж молочный	60	3,9	7,1	7,1	240,0	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					
Итого за завтрак:	500	28,6	21,0	85,6	785,6	0,17	6,83	0,14	0,00	0,00	238,74	47,89	313,09	2,28	103,50	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																									
Суп с макаронными изделиями и мясом 200/10	210	5,0	1,8	12,9	89,7	0,00	0,80	0,80	0,00	0,30	23,10	10,50	39,90	1,00	81,80	48,70	0,00	0,00	0,10	0,00	111	2015			
Плов со свинкой	240	14,0	18,9	49,7	441,4	0,00	1,90	0,80	0,00	0,10	35,70	62,90	197,40	2,30	179,60	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	265	2015			
Налисок из сметанно-сметановых	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,90	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015				
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	66121	17	2015			
Булочка сахарная	30	2,9	2,8	19,1	113,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	4,10	23,50	0,20	35,10	12,70	0,00	0,00	0,00	424	2015				
Итого за обед:	710	24,3	24,0	115,6	795,0	0,10	2,70	5,60	0,00	0,40	81,50	75,00	294,30	4,60	339,90	127,10	0,00	0,00	0,10	0,00					
Полдник																									
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00	0,00	0,00	406	2015				
Свежесваренный в виде уварки	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015				
Булочка	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за полдник:	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,20	41,80	23,00	57,50	3,60	392,90	19,40	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за день:		57,0	49,0	283,6	1 893,1	0,28	23,53	5,74	0,00	0,00	359,54	145,09	654,89	12,08	835,30	147,90	0,00	0,00	0,10	0,00					

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины											Минеральные вещества														
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Na, мг										
Завтрак																															
Тортленг, Мит Бон.	100	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тык	2004	
Сорт красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	238,5	0,25	0,00	0,00	0,00	0,06	14,50	132,89	199,48	4,49	0,00	96,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	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			
Биттон дозированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	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:	520	17,8	17,3	81,5	560,6	0,35	1,03	0,10	0,00	0,06	44,40	154,99	256,69	6,07	100,20	82,09	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	
Обед																															
Суп картофельный с беконом (поррок пюре)	200	4,8	3,1	15,7	111,8	0,10	3,80	9,80	0,10	0,30	33,30	26,60	63,50	1,90	375,30	51,40	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162	2015	
Рататут (пюре из овощей с крошкой)	240	16,9	7,5	25,1	240,7	0,10	27,70	0,30	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	96,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,50	0,80	31,30	1,40	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	66121	TY	
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	89,6	0,10	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	0,00	0,00	0,00			
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	700	25,5	18,0	81,1	593,1	0,30	31,53	10,10	0,10	0,30	128,70	87,50	271,80	6,38	1389,00	114,40	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2015
Полдник																															
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,05	0,04	0,70	14,30	38,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в янч. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	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		
Итого за прием пищи:	360	3,9	1,8	64,6	299,0	0,06	14,09	3,60	0,00	0,24	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	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		
Всего за день:		47,2	37,1	227,2	1452,7	0,71	46,65	13,80	0,10	0,82	203,80	272,79	598,99	28,75	1777,20	223,08	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

10 день

Приним пицци, наименованиѣ блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Na, мг									
Завтрак																											
Блины с фаршовой начинкой	140	4,2	6,7	36,4	216,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Чай с несладк. сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,90	36,10	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Рисово	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,50	21,70	42,50	3,78	400,70	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пицци:		500	7,1	8,1	74,5	399,6	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	0,00	83	2015		
Обед																											
Салатик со сметаной 200/10	210	2,0	4,9	13,8	109,2	0,00	0,00	0,50	0,50	0,10	0,30	0,20	25,40	26,10	16,10	2,20	205,00	42,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	496	2004		
Котлета из говядины на фарше говяжьей (Молочный и куриный)	90	11,4	12,5	19,2	296,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015		
Макаронные изделия отварные	150	0,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,20	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015			
Натертая на терке свекла (свежая (свежая))	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	6,90	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	TV			
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	6,90	25,40	0,60	39,20	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00					
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	25,50	0,00	38,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пицци:		720	31,7	22,8	119,0	0,20	0,20	0,20	0,20	0,40	0,40	0,00	0,00	127,90	81,70	321,90	7,10	820,40	178,60	0,10	0,10	0,10	0,10				
Полдник																											
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	20,2	202,0	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,50	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	410	2015			
Сыр фрутовый в наг. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015			
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пицци:	375	9,6	5,9	69,2	337,0	0,09	14,04	0,00	0,10	0,30	0,30	80,80	37,60	115,20	5,50	278,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		48,4	36,6	252,7	1 597,1	0,29	33,27	52,50	0,50	0,90	0,90	247,20	141,00	479,60	16,78	1 489,10	164,20	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Na, мг	
Итого за весь период	462,0	474,0	2 010,0	14 100,0	7,20	360,00	4,20	60,00	8,40	5 500,00	1 290,00	5 500,00	72,00	6 600,00	600,00	15,00	0,20	
Среднее значение за период	46,2	47,4	201,0	1 410,0	0,72	36,00	0,42	5,00	0,84	550,00	129,00	550,00	7,20	660,00	60,00	1,50	0,02	
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	25,3	62,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	509	719	363