



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Ca, мг	Se, мкг		
<b>Завтрак</b>																					
чай с сахаром																					
бутерброд с сыром б/масла	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	886	2004
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	15/15	4.5	4.7	7.5	91.1	0.02	0.04	0.03	0.05	0.00	0.04	114.77	5.96	68.78	0.26	27.00	0.00	0.00	0.00	3	2004
каша рисовая с круглозерным рисом молочная с маслом сливочным	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>	<b>5.7</b>	<b>12.8</b>	<b>36.6</b>	<b>284.4</b>	<b>0.05</b>	<b>0.58</b>	<b>0.07</b>	<b>0.40</b>	<b>0.17</b>	<b>0.14</b>	<b>124.94</b>	<b>29.12</b>	<b>129.86</b>	<b>0.45</b>	<b>200.31</b>	<b>10.58</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>182</b>	<b>2015</b>
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	8.4	10.9	16.8	204.2	0.10	6.97	0.25	0.54	0.08	0.11	36.86	31.11	116.85	1.39	573.40	6.60	0.07	0.00	91	2008
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	9.7	25.6	23.0	362.4	0.29	11.90	0.41	4.54	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00	57	1994
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		
хлеб ржаной	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00		
компот из свежих плодов с вит С	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>21.3</b>	<b>37.1</b>	<b>84.3</b>	<b>764.7</b>	<b>0.47</b>	<b>23.47</b>	<b>0.66</b>	<b>6.21</b>	<b>0.08</b>	<b>0.30</b>	<b>106.13</b>	<b>97.06</b>	<b>317.07</b>	<b>6.24</b>	<b>1 770.82</b>	<b>20.91</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>	<b>631</b>	<b>2004</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>32.0</b>	<b>54.9</b>	<b>153.1</b>	<b>1 247.6</b>	<b>0.57</b>	<b>34.14</b>	<b>0.76</b>	<b>7.29</b>	<b>0.24</b>	<b>0.50</b>	<b>374.83</b>	<b>145.94</b>	<b>534.13</b>	<b>9.88</b>	<b>2 301.99</b>	<b>33.47</b>	<b>0.18</b>	<b>0.01</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
<b>Завтрак</b>																					
гуляш из свинины	90	10,1	27,2	3,6	304,4	0,24	1,67	0,03	1,98	0,00	0,08	23,61	18,54	104,15	1,24	280,98	6,15	0,04	0,00	260	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,1	39,4	255,7	0,23	0,00	0,03	4,85	0,09	0,12	26,33	129,33	193,02	4,55	271,27	2,34	0,01	0,00	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	23,7	98,6	0,01	52,00	0,09	0,34	0,00	0,02	13,50	3,24	1,44	0,23	5,80	0,00	0,00	0,00	441	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,42	2,34	11,70	0,18	18,40	0,00	0,00	0,00	ТУ10,71 11- 002483630	
хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ 26983-86	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,2</b>	<b>35,3</b>	<b>93,1</b>	<b>788,6</b>	<b>0,55</b>	<b>53,67</b>	<b>0,14</b>	<b>8,06</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>73,34</b>	<b>160,29</b>	<b>341,63</b>	<b>7,64</b>	<b>630,85</b>	<b>10,74</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	7,9	10,7	12,8	184,2	0,06	8,21	0,26	0,41	0,08	0,10	51,75	28,97	95,87	1,51	418,59	7,67	0,06	0,00	76	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	24,7	21,6	54,8	519,4	0,10	0,51	0,13	0,69	0,30	0,39	289,69	46,27	327,79	1,51	445,31	7,11	0,04	0,03	222	2011
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	39,6	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ 2077-94	
пирог с повидло !	75	5,2	4,8	45,2	244,2	0,06	0,08	0,03	0,31	0,19	0,06	21,83	9,17	51,39	0,79	103,24	2,22	0,01	0,01	1052	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/70	0,4	0,0	10,5	44,6	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,01	22,02	9,50	12,51	1,17	49,85	0,00	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>39,4</b>	<b>37,2</b>	<b>131,5</b>	<b>1 032,0</b>	<b>0,26</b>	<b>9,99</b>	<b>0,42</b>	<b>1,85</b>	<b>0,56</b>	<b>0,57</b>	<b>388,33</b>	<b>97,34</b>	<b>503,22</b>	<b>5,89</b>	<b>#####</b>	<b>18,11</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,6</b>	<b>72,6</b>	<b>224,6</b>	<b>1 820,6</b>	<b>0,80</b>	<b>63,66</b>	<b>0,56</b>	<b>9,90</b>	<b>0,65</b>	<b>0,84</b>	<b>461,67</b>	<b>257,63</b>	<b>844,85</b>	<b>13,33</b>	<b>#####</b>	<b>28,85</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
<b>Завтрак</b>																					
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ	90	9,5	26,7	11,6	325,4	0,22	1,08	0,02	2,08	0,07	0,07	13,29	18,76	105,07	1,15	226,65	4,80	0,05	0,00	279	2017
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,8	2,7	3,2	45,5	0,01	0,20	0,02	0,03	0,02	0,01	12,55	2,19	9,91	0,08	27,30	1,27	0,00	0,00	331	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	5,6	5,5	35,9	215,7	0,07	0,00	0,03	1,23	0,09	0,02	29,43	10,76	43,54	1,01	66,60	0,79	0,01	0,01	332	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,42	2,34	11,70	0,18	18,40	0,00	0,00	0,00	ТУ10,71-11-002483630	
чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	77,2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>17,5</b>	<b>35,4</b>	<b>75,7</b>	<b>697,9</b>	<b>0,31</b>	<b>1,32</b>	<b>0,07</b>	<b>3,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>71,69</b>	<b>39,86</b>	<b>177,63</b>	<b>3,17</b>	<b>364,80</b>	<b>6,86</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>686</b>	<b>2004</b>
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	9,6	9,1	19,4	198,2	0,14	9,90	0,26	0,56	0,27	0,16	42,30	36,78	135,48	1,87	771,32	9,76	0,08	0,00	14	2018
биточки из мяса кур	90	14,8	20,3	14,6	299,9	0,07	0,60	0,08	0,33	0,14	0,12	40,50	22,37	144,36	1,68	209,32	6,10	0,07	0,01	498	2004
рис отварной	150	3,8	5,3	40,0	223,4	0,04	0,00	0,03	0,38	0,09	0,03	20,94	28,94	83,94	0,63	55,62	0,76	0,03	0,01	511	2004
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	39,6	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ 2077-84	
компот и свежих плодов с/м	200	0,3	0,2	44,5	182,6	0,01	2,69	0,00	0,32	0,00	0,01	17,43	8,00	8,61	0,93	162,92	1,19	0,01	0,00	632	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>29,8</b>	<b>35,0</b>	<b>126,7</b>	<b>943,7</b>	<b>0,29</b>	<b>13,19</b>	<b>0,36</b>	<b>2,03</b>	<b>0,49</b>	<b>0,32</b>	<b>124,41</b>	<b>99,52</b>	<b>388,05</b>	<b>5,83</b>	<b>#####</b>	<b>18,93</b>	<b>0,19</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,3</b>	<b>70,5</b>	<b>202,4</b>	<b>1 641,6</b>	<b>0,60</b>	<b>14,51</b>	<b>0,43</b>	<b>5,37</b>	<b>0,66</b>	<b>0,44</b>	<b>196,10</b>	<b>139,38</b>	<b>565,68</b>	<b>9,00</b>	<b>#####</b>	<b>25,79</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
<b>Завтрак</b>																					
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	9,7	25,6	23,0	362,4	0,29	11,90	0,41	4,54	0,00	0,14	35,84	46,29	150,55	2,26	945,99	11,27	0,08	0,00	57	1994
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	39,6	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ 2077-84	
чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	686	2004
ЙОГУРТ 2.5%	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,0	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>11,2</b>	<b>25,8</b>	<b>46,2</b>	<b>463,0</b>	<b>0,32</b>	<b>11,94</b>	<b>0,41</b>	<b>4,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>53,09</b>	<b>55,62</b>	<b>174,39</b>	<b>3,72</b>	<b>#####</b>	<b>12,39</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
суп картофельный с бобовыми	250	11,6	9,6	18,7	208,4	0,20	4,86	0,24	2,16	0,08	0,11	48,08	38,54	126,20	2,34	545,92	5,62	0,06	0,00	139	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,0	27,2	2,6	311,4	0,06	0,20	0,35	2,47	2,55	0,44	96,91	15,77	210,24	2,42	204,24	24,17	0,05	0,03	210	2017
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,42	2,34	11,70	0,18	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 27844-88	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	1,77	0,00	0,00	1,19	0,00	0,00	0,00	867	2008
плюшка новомосковская	100	9,9	7,9	55,7	333,3	0,11	0,18	0,06	0,33	0,31	0,11	55,55	15,97	103,53	0,97	159,91	6,19	0,02	0,02	87	2002
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	39,6	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>38,2</b>	<b>45,5</b>	<b>114,6</b>	<b>1 020,8</b>	<b>0,42</b>	<b>5,24</b>	<b>0,65</b>	<b>5,40</b>	<b>2,93</b>	<b>0,68</b>	<b>215,54</b>	<b>77,82</b>	<b>467,33</b>	<b>6,63</b>	<b>956,85</b>	<b>37,11</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>71,3</b>	<b>160,9</b>	<b>1 483,9</b>	<b>0,74</b>	<b>17,18</b>	<b>1,05</b>	<b>10,38</b>	<b>2,93</b>	<b>0,84</b>	<b>268,63</b>	<b>133,44</b>	<b>641,71</b>	<b>10,35</b>	<b>#####</b>	<b>49,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,05</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
<b>Завтрак</b>																					
котлета из мяса кур	90	14,8	20,3	14,6	299,9	0,07	0,60	0,08	0,33	0,14	0,12	40,50	22,37	144,36	1,68	209,32	6,10	0,07	0,01	498	2004
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	21,3	145,3	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	45,43	29,67	86,16	1,26	761,84	8,47	0,03	0,00	520	2004
хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ 2077-84	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	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	402	2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21,4</b>	<b>26,0</b>	<b>83,1</b>	<b>655,2</b>	<b>0,31</b>	<b>48,96</b>	<b>0,12</b>	<b>1,65</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>136,34</b>	<b>71,76</b>	<b>278,84</b>	<b>4,48</b>	<b>#####</b>	<b>16,81</b>	<b>0,26</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	7,9	10,7	12,8	184,2	0,06	8,21	0,26	0,41	0,08	0,10	51,75	28,97	95,87	1,51	418,59	7,67	0,06	0,00	76	2008
Плов со свиной	150	13,1	29,1	26,8	422,1	0,28	1,80	0,18	2,39	0,00	0,10	13,36	36,46	154,48	1,59	339,51	6,63	0,06	0,00	265	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,9	1,1	19,9	101,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,84	4,68	23,40	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ТУ10,71 11-002483630 77-2016	
Булочка "Российская"	60	4,4	5,0	35,7	205,3	0,05	0,03	0,03	0,18	0,15	0,04	14,98	6,61	41,47	0,44	62,11	1,74	0,01	0,01	430	2015
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>28,3</b>	<b>45,9</b>	<b>123,4</b>	<b>1 026,1</b>	<b>0,43</b>	<b>10,04</b>	<b>0,47</b>	<b>2,98</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>98,47</b>	<b>78,65</b>	<b>319,54</b>	<b>3,91</b>	<b>857,88</b>	<b>16,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,7</b>	<b>71,9</b>	<b>206,5</b>	<b>1 681,3</b>	<b>0,74</b>	<b>59,00</b>	<b>0,59</b>	<b>4,63</b>	<b>0,44</b>	<b>0,52</b>	<b>234,82</b>	<b>150,41</b>	<b>598,38</b>	<b>8,38</b>	<b>#####</b>	<b>32,84</b>	<b>0,39</b>	<b>0,03</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
<b>Завтрак</b>																					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ I	90	11,5	27,0	13,8	344,2	0,26	0,20	0,00	2,28	0,00	0,08	12,62	23,57	127,27	1,73	240,93	4,49	0,04	0,00	268	2017
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕI	150	5,6	5,5	35,9	215,7	0,07	0,00	0,03	1,23	0,09	0,02	29,43	10,76	43,54	1,01	66,60	0,79	0,01	0,01	332	2004
чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	686	2004
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	39,6	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ 26983-86	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,0</b>	<b>33,0</b>	<b>82,7</b>	<b>706,9</b>	<b>0,38</b>	<b>10,24</b>	<b>0,03</b>	<b>4,58</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>74,29</b>	<b>51,55</b>	<b>204,89</b>	<b>6,41</b>	<b>638,59</b>	<b>8,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	9,6	9,1	19,4	198,2	0,14	9,90	0,26	0,56	0,27	0,16	42,30	36,78	135,48	1,87	771,32	9,76	0,08	0,00	14	2018
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	39,6	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ 2077-84	
оладьи с молоком сгущенным	150/30	14,2	13,9	80,5	503,6	0,16	0,56	0,03	3,51	0,11	0,26	190,95	32,77	202,80	1,09	357,07	11,89	0,03	0,03	733	2004
компот из свежих плодов с вит С	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	631	2004
ЙОГУРТ 2,5%	200	45 448,0	5,0	9,0	113,0	0,06	1,0	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>25,2</b>	<b>23,3</b>	<b>135,2</b>	<b>853,1</b>	<b>0,34</b>	<b>12,07</b>	<b>0,29</b>	<b>4,76</b>	<b>0,37</b>	<b>0,44</b>	<b>250,97</b>	<b>77,56</b>	<b>358,95</b>	<b>4,48</b>	<b>#####</b>	<b>23,57</b>	<b>0,11</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,3</b>	<b>56,3</b>	<b>218,0</b>	<b>1 560,0</b>	<b>0,72</b>	<b>22,31</b>	<b>0,32</b>	<b>9,34</b>	<b>0,46</b>	<b>0,58</b>	<b>325,26</b>	<b>129,10</b>	<b>563,84</b>	<b>10,89</b>	<b>#####</b>	<b>31,97</b>	<b>0,18</b>	<b>0,05</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
<b>Завтрак</b>																					
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	9,7	25,6	23,0	362,4	0,29	11,90	0,41	4,54	0,00	0,14	35,84	46,29	150,55	2,26	945,99	11,27	0,08	0,00	57	1994
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,42	2,34	11,70	0,18	18,40	0,00	0,00	0,00	ТУ10,71 11- 002483630 77-2016	
фрукт груша	130	0,5	0,4	13,0	59,3	0,02	2,60	0,00	0,47	0,00	0,03	22,23	14,04	18,72	2,34	201,50	1,30	0,01	0,00		
овощи по сезону огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,01	2,40	0,01	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,01	0,00	576	2004
чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>12,3</b>	<b>26,6</b>	<b>62,4</b>	<b>541,2</b>	<b>0,34</b>	<b>16,94</b>	<b>0,41</b>	<b>5,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>86,90</b>	<b>76,03</b>	<b>211,07</b>	<b>6,06</b>	<b>#####</b>	<b>14,37</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,7	7,9	18,8	181,4	0,10	5,40	0,24	0,60	0,05	0,09	27,67	25,73	95,54	1,31	441,53	5,07	0,06	0,00	101	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	18,8	8,9	14,6	324,5	0,06	0,12	0,05	0,20	0,14	0,17	38,64	24,17	176,33	1,67	160,04	2,11	0,00	0,01	498	2004
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	39,6	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ 2077-84	
Картофельное пюре	150	3,2	6,0	21,3	152,5	0,12	10,36	0,03	0,26	0,09	0,10	45,53	29,67	86,31	1,26	761,79	8,47	0,03	0,00	520	2004
компот из свежих плодов с/м	200	0,3	0,2	44,5	182,6	0,01	2,69	0,00	0,32	0,00	0,01	17,43	8,00	8,61	0,93	162,92	1,19	0,01	0,00	632	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>32,2</b>	<b>23,1</b>	<b>107,5</b>	<b>880,6</b>	<b>0,32</b>	<b>18,57</b>	<b>0,33</b>	<b>1,82</b>	<b>0,27</b>	<b>0,39</b>	<b>132,50</b>	<b>90,98</b>	<b>382,45</b>	<b>5,88</b>	<b>#####</b>	<b>17,95</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,6</b>	<b>49,7</b>	<b>169,8</b>	<b>1 421,8</b>	<b>0,66</b>	<b>35,52</b>	<b>0,74</b>	<b>6,89</b>	<b>0,27</b>	<b>0,60</b>	<b>219,41</b>	<b>167,02</b>	<b>593,52</b>	<b>11,95</b>	<b>#####</b>	<b>32,32</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
<b>Завтрак</b>																					
котлета из мяса кур	90	14,8	20,3	14,6	299,9	0,07	0,60	0,08	0,33	0,14	0,12	40,50	22,37	144,36	1,68	209,32	6,10	0,07	0,01	498	2004
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	5,6	5,5	35,9	215,7	0,07	0,00	0,03	1,23	0,09	0,02	29,43	10,76	43,54	1,01	66,60	0,79	0,01	0,01	332	2004
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	39,6	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ 2077-84	
фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0,0	15,1	62,1	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,80	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>22,3</b>	<b>26,3</b>	<b>83,3</b>	<b>662,9</b>	<b>0,19</b>	<b>5,44</b>	<b>0,11</b>	<b>2,64</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>102,37</b>	<b>50,09</b>	<b>221,87</b>	<b>6,18</b>	<b>615,13</b>	<b>10,01</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	7,9	10,7	12,8	184,2	0,06	8,21	0,26	0,41	0,08	0,10	51,75	28,97	95,87	1,51	418,59	7,67	0,06	0,00	76	2008
гуляш из свинины	90	10,1	27,2	3,6	304,4	0,24	1,67	0,03	1,98	0,00	0,08	23,61	18,54	104,15	1,24	280,98	6,15	0,04	0,00	260	2015
рис отварной	150	3,8	5,3	40,0	223,4	0,04	0,00	0,03	0,38	0,09	0,03	20,94	28,94	83,94	0,63	55,62	0,76	0,03	0,01	511	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,42	2,34	11,70	0,18	18,40	0,00	0,00	0,00	ТУ10,71 11-002483630 77-2016 634	
компот из ягод с/м с вит. С	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	1,22	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23,3</b>	<b>43,8</b>	<b>89,6</b>	<b>855,7</b>	<b>0,36</b>	<b>9,88</b>	<b>0,31</b>	<b>2,76</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>105,66</b>	<b>80,02</b>	<b>295,66</b>	<b>3,56</b>	<b>774,72</b>	<b>14,58</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,6</b>	<b>70,1</b>	<b>172,9</b>	<b>1 618,6</b>	<b>0,55</b>	<b>15,32</b>	<b>0,42</b>	<b>5,40</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>208,03</b>	<b>130,11</b>	<b>517,52</b>	<b>9,73</b>	<b>#####</b>	<b>24,59</b>	<b>0,22</b>	<b>0,03</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Плов со свинойной	150	13,1	29,1	26,8	422,3	0,29	1,80	0,18	2,39	0,00	0,10	13,36	36,47	154,54	1,60	339,65	6,63	0,06	0,00	265	2004
овощи по сезону ( помидор)	60	0,6	0,1	2,2	14,0	0,03	6,00	0,08	0,23	0,00	0,02	7,56	10,80	14,04	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	576	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,0	50,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,42	2,34	11,70	0,18	18,40	0,00	0,00	0,00	ТУ10,71 11- 002483630 ZZ-2016	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	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	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15,6</b>	<b>30,2</b>	<b>72,0</b>	<b>627,0</b>	<b>0,36</b>	<b>17,80</b>	<b>0,27</b>	<b>3,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>49,28</b>	<b>59,50</b>	<b>191,28</b>	<b>4,52</b>	<b>811,40</b>	<b>9,83</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>402</b>	<b>2008</b>
<b>Обед</b>																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,1	3,4	16,4	124,9	0,09	6,45	0,34	1,40	0,06	0,11	24,72	25,02	55,96	2,34	449,77	4,61	0,03	0,00	87	2011
котлета рыбная	90	13,1	9,1	14,4	192,1	0,04	0,12	0,02	3,09	0,16	0,07	37,67	13,74	68,23	1,01	88,33	3,53	0,01	0,00	388	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3	0,14	12,00	0,03	0,26	0,08	0,09	20,63	31,45	80,41	1,41	852,93	7,50	0,04	0,00	333	2008
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	39,6	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ 2077-84	
Булочка "Российская"	60	4,4	5,0	35,7	205,0	0,05	0,03	0,03	0,18	0,15	0,04	15,16	6,62	41,54	0,44	62,14	1,74	0,01	0,01	430	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/70	0,4	0,0	10,5	44,6	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,01	22,02	9,50	12,51	1,17	49,85	0,00	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>29,2</b>	<b>22,2</b>	<b>109,0</b>	<b>754,6</b>	<b>0,35</b>	<b>19,77</b>	<b>0,42</b>	<b>5,37</b>	<b>0,45</b>	<b>0,34</b>	<b>123,44</b>	<b>89,75</b>	<b>274,31</b>	<b>7,09</b>	<b>#####</b>	<b>18,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,8</b>	<b>52,4</b>	<b>181,0</b>	<b>1 381,5</b>	<b>0,70</b>	<b>37,57</b>	<b>0,69</b>	<b>8,62</b>	<b>0,45</b>	<b>0,49</b>	<b>172,72</b>	<b>149,25</b>	<b>465,59</b>	<b>11,60</b>	<b>#####</b>	<b>28,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
<b>Завтрак</b>																					
Картофельное пюре	150	3.2	5.2	21.3	145.3	0.12	10.36	0.03	0.24	0.08	0.10	45.43	29.67	86.16	1.26	761.64	8.47	0.03	0.00	520	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10,71 11- 00248363 077-2016	
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	18.8	8.9	14.6	324.5	0.06	0.12	0.05	0.20	0.14	0.17	38.64	24.17	176.33	1.67	160.04	2.11	0.00	0.01	498	2004
мандарин	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>24.2</b>	<b>14.9</b>	<b>81.4</b>	<b>670.3</b>	<b>0.25</b>	<b>25.68</b>	<b>0.09</b>	<b>0.64</b>	<b>0.21</b>	<b>0.30</b>	<b>130.53</b>	<b>68.00</b>	<b>293.81</b>	<b>3.19</b>	<b>1 095.95</b>	<b>10.58</b>	<b>0.17</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
суп картофельный с бобовыми	250	11.6	9.6	18.7	208.4	0.20	4.86	0.24	2.16	0.08	0.11	48.08	38.54	126.20	2.34	545.92	5.62	0.06	0.00	139	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ	90	9.6	25.5	10.7	310.9	0.22	0.72	0.00	2.88	0.00	0.06	12.74	15.71	95.53	1.09	212.02	4.39	0.04	0.00	278	2017
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	5.6	5.5	35.8	214.8	0.07	0.00	0.03	1.23	0.09	0.02	29.39	10.72	43.34	1.01	66.29	0.78	0.01	0.01	332	2004
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0.8	2.7	3.2	45.5	0.01	0.20	0.02	0.03	0.02	0.01	12.55	2.19	9.91	0.08	27.30	1.27	0.00	0.00	331	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.34	1.77	0.00	0.00	1.19	0.00	0.00	0.00	867	2008
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>28.8</b>	<b>43.4</b>	<b>96.0</b>	<b>896.6</b>	<b>0.52</b>	<b>5.78</b>	<b>0.28</b>	<b>6.74</b>	<b>0.18</b>	<b>0.22</b>	<b>114.33</b>	<b>72.36</b>	<b>290.63</b>	<b>5.25</b>	<b>879.92</b>	<b>13.19</b>	<b>0.12</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.1</b>	<b>58.3</b>	<b>177.3</b>	<b>1 566.8</b>	<b>0.76</b>	<b>31.46</b>	<b>0.37</b>	<b>7.37</b>	<b>0.39</b>	<b>0.53</b>	<b>244.86</b>	<b>140.36</b>	<b>584.44</b>	<b>8.44</b>	<b>1 975.86</b>	<b>23.77</b>	<b>0.29</b>	<b>0.03</b>		

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	470,7	626,3	1840,4	15193,3	6.82	330.60	5.95	75.03	6.87	5.71	2 690.87	1 525.59	5 854.00	103.24	19 958.22	309.86	2.24	0.31
Среднее значение за период	47.1	62.6	184.0	1 519.3	0.68	33.06	0.59	7.50	0.69	0.57	269.09	152.56	585.40	10.32	1 995.82	30.99	0.22	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.4	37.1	50.5															

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	558	759