

1 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6.0	13.6	38.9	302.3	0.05	0.62	0.07	0.43	0.18	0.15	132.97	30.97	138.11	0.48	213.01	11.23	0.02	0.00	182	2015
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
Бутерброд с сыром б/масла	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
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		2008
Итого за прием пищи:	580	11.1	18.7	71.1	500.8	0.10	10.70	0.11	1.10	0.18	0.21	276.73	50.73	225.31	3.67	543.87	13.23	0.03	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																				
Обед																					
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	37.16	31.17	116.85	1.39	573.42	6.60	0.07	0.00	91	2008
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	12.2	32.0	28.8	453.0	0.37	14.88	0.51	5.68	0.00	0.18	44.78	57.85	188.16	2.83	1 182.39	14.09	0.09	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		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	
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	
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
Итого за прием пищи:	810	23.9	43.8	91.8	866.5	0.53	26.45	0.76	6.91	0.08	0.32	115.56	107.61	350.72	6.26	1 998.45	22.61	0.17	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	63																				
Всего за день:		35.0	62.5	162.9	1 367.4	0.63	37.15	0.86	8.01	0.25	0.54	392.29	158.34	576.03	9.94	2 542.32	35.83	0.20	0.01		

2 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
Завтрак																					
гуляш из свинины	120	13.5	36.3	4.8	405.9	0.32	2.23	0.04	2.64	0.00	0.11	31.47	24.72	138.85	1.65	374.59	8.20	0.06	0.00	260	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ!	180	10.4	8.5	47.2	306.8	0.27	0.00	0.03	5.82	0.11	0.15	31.60	155.20	231.63	5.46	325.52	2.81	0.02	0.00	323	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- 00248363 077-2016	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
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	
Итого за прием пищи:	560	28.7	46.0	102.8	945.6	0.68	202.23	0.23	9.34	0.11	0.30	85.97	192.10	416.50	9.73	772.91	13.26	0.08	0.01		
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	6.8	9.7	13.1	171.8	0.06	8.58	0.25	0.39	0.08	0.09	52.47	28.45	88.48	1.46	413.51	7.41	0.06	0.00	76	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220	30.2	26.6	67.0	637.0	0.12	0.63	0.16	0.84	0.36	0.47	354.03	56.54	400.44	1.84	544.41	8.66	0.05	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 2077-84	
пирог с повидло !	75	5.2	4.8	45.2	244.2	0.06	0.08	0.03	0.31	0.19	0.06	21.63	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
Итого за прием пищи:	835	43.8	41.2	144.1	1 137.2	0.28	10.47	0.44	1.98	0.63	0.65	453.39	107.09	568.48	5.97	1 138.20	19.41	0.12	0.05		
Всего за день:		72.5	87.2	246.9	2 082.9	0.95	212.70	0.68	11.32	0.73	0.95	539.36	299.18	984.98	15.70	1 911.11	32.66	0.20	0.05		

3 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ	120	12.7	35.7	15.5	434.0	0.29	1.44	0.03	2.77	0.09	0.09	17.72	25.02	140.13	1.54	302.29	6.40	0.06	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!	180	6.8	6.6	43.1	258.8	0.08	0.00	0.03	1.48	0.11	0.03	35.32	12.91	52.25	1.22	79.91	0.95	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- 00248363 077-2016			
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		
Итого за прием пищи:	570	21.8	45.4	86.7	849.6	0.39	1.68	0.08	4.28	0.21	0.15	82.01	48.27	221.41	3.76	453.77	8.62	0.08	0.02				
Обед																							
Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	9.7	9.1	19.6	199.6	0.14	11.70	0.28	0.61	0.27	0.16	48.91	39.08	138.05	1.93	795.32	9.76	0.09	0.00	14	2018		
биточки из мяса кур	120	19.8	27.0	19.4	399.9	0.09	0.80	0.10	0.44	0.18	0.15	54.00	29.82	192.48	2.24	279.10	8.14	0.09	0.02	498	2004		
рис отварной	180	4.6	6.4	48.0	268.0	0.05	0.00	0.03	0.45	0.11	0.03	25.13	34.73	100.72	0.75	66.74	0.91	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		
Итого за прием пищи:	770	35.6	42.9	139.8	1 089.8	0.32	15.19	0.42	2.27	0.55	0.37	148.71	115.06	455.52	6.57	1 331.28	21.11	0.22	0.03				
Всего за день:		57.4	88.3	226.5	1 939.4	0.72	16.87	0.50	6.55	0.77	0.51	230.72	163.33	676.93	10.33	1 785.05	29.73	0.30	0.05				

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	12,2	32,0	28,8	453,2	0,37	14,89	0,51	5,68	0,00	0,18	44,93	57,95	188,36	2,83	#####	14,10	0,09	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	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	686	2004	
ЙОГУРТ 2.5%	200	2,9	2,7	10,3	77,0	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,14	0,95	0,00	1,46	0,00	0,00		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	ГОСТ 27844-88		
Итого за прием пищи:	690	15,1	32,7	62,0	604,6	0,41	14,94	0,51	6,12	0,00	0,21	65,78	69,65	224,09	4,47	#####	15,22	0,09	0,00		
Обед																					
суп картофельный с бобовыми	250	11,7	9,6	19,0	209,8	0,20	6,66	0,26	2,21	0,08	0,11	54,69	40,84	128,76	2,40	569,92	5,62	0,07	0,00	139	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	ГОСТ 2077-84		
котлета рыбная	120	17,5	11,6	19,0	250,6	0,07	0,16	0,03	4,52	0,21	0,09	51,01	22,14	94,56	1,53	125,62	4,70	0,01	0,00	388	2004
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	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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	0,18	25,20	0,05	0,24	0,00	0,00	25,20	36,00	94,80	1,44	0,00	0,00	0,00	333	2008	
Итого за прием пищи:	870	43,9	35,0	149,5	1 088,2	0,58	32,20	0,40	7,75	0,60	0,32	198,03	120,15	437,31	7,05	883,84	17,64	0,10	0,03		
Всего за день:		59,0	67,7	211,4	1 692,9	0,99	47,13	0,91	13,86	0,60	0,53	263,81	189,80	661,40	11,53	#####	32,86	0,20	0,03		

5 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		
Завтрак																					
котлета из мяса кур	120	19.8	27.0	19.4	399.9	0.09	0.80	0.10	0.44	0.18	0.15	54.00	29.82	192.48	2.24	279.10	8.14	0.09	0.02	498	2004
Картофельное пюре	180	3.8	6.3	25.7	175.0	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	55.35	35.75	104.13	1.51	916.84	10.25	0.04	0.00	520	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	
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
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
Итого за прием пищи:	620	25.7	33.7	84.1	745.4	0.33	51.26	0.15	1.37	0.27	0.32	156.53	81.89	329.27	4.57	1 379.49	19.51	0.29	0.02		
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	7.9	10.7	13.1	185.7	0.07	8.63	0.26	0.41	0.08	0.10	53.29	29.56	97.84	1.54	428.85	7.67	0.06	0.00	76	2008
Плов	200	25.6	57.3	44.7	798.4	0.57	3.02	0.31	4.02	0.00	0.20	23.94	66.04	293.24	3.03	644.28	12.85	0.12	0.01	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- 00248363 077-2016	
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
Булочка "Российская"	60	4.4	5.0	35.3	203.9	0.05	0.03	0.03	0.18	0.15	0.04	15.21	6.67	41.83	0.46	62.80	1.78	0.01	0.01	430	2015
Итого за прием пищи:	760	40.9	74.2	141.2	1 402.5	0.72	11.67	0.60	4.61	0.23	0.35	110.82	108.87	460.62	5.38	1 173.59	22.30	0.20	0.02		
Всего за день:		66.6	107.9	225.3	2 147.9	1.04	62.94	0.75	5.98	0.50	0.67	267.35	190.76	789.89	9.96	2 553.08	41.81	0.49	0.04		

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
Завтрак																					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ I	120	15,4	35,9	18,5	458,8	0,34	0,27	0,00	3,04	0,00	0,11	16,84	31,42	169,67	2,31	321,21	5,99	0,06	0,00	268	2017
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕI	180	6,8	6,6	43,1	258,8	0,08	0,00	0,03	1,48	0,11	0,03	35,32	12,91	52,25	1,22	79,91	0,95	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 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		2008
Итого за прием пищи:	620	24,0	43,1	94,6	864,6	0,48	10,31	0,04	5,59	0,11	0,18	84,40	61,55	255,99	7,19	732,18	10,05	0,08	0,01		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	4,2	4,7	22,5	149,8	0,13	12,90	0,27	0,55	0,28	0,13	46,55	37,31	100,92	1,71	822,69	9,38	0,05	0,00	14	2018
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 207784	
ЙОГУРТ 2.5%	200	2,9	2,7	10,7	77,0	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,14	0,95	0,00	1,46	0,00	0,00	0,00		2008
оладьи с молоком сгущенным	200	15,6	15,4	89,0	557,0	0,18	0,62	0,05	3,90	0,12	0,28	211,41	36,25	224,39	1,20	395,07	13,14	0,03	0,03		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
Итого за прием пищи:	890	22,6	20,6	155,0	897,6	0,38	15,13	0,32	5,59	0,39	0,44	278,79	84,97	361,55	5,15	#####	25,56	0,09	0,03		
Всего за день:		46,6	63,7	249,6	1 762,3	0,86	25,44	0,36	11,18	0,50	0,62	363,19	146,52	617,54	12,33	#####	35,61	0,17	0,05		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	12.2	32.0	28.8	453.0	0.37	14.88	0.51	5.68	0.00	0.18	44.78	57.85	188.16	2.83	1 182.39	14.09	0.09	0.00	57	1994
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
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	9.7	50.2	0.02	0.00	0.00	0.50	0.00	0.01	3.96	5.94	15.30	0.36	26.20	0.72	0.00	0.00	ТУ10,71 11- 00248363 077-2016	
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		
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
Итого за прием пищи:	660	14.8	33.0	67.9	631.2	0.42	19.92	0.52	6.71	0.00	0.25	96.39	91.19	252.28	6.81	1 520.55	17.91	0.12	0.00		
Обед																					
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
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 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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	235	20.1	25.8	20.4	394.3	0.15	10.23	0.33	3.86	0.00	0.18	34.34	43.37	200.97	2.52	842.48	12.38	0.14	0.02	309	2008
Итого за прием пищи:	725	31.6	34.2	100.1	837.5	0.32	18.33	0.57	5.66	0.05	0.31	85.92	83.95	336.44	6.20	1 501.32	20.87	0.21	0.02		
Всего за день:		46.4	67.2	168.0	1 468.6	0.74	38.24	1.09	12.36	0.05	0.56	182.30	175.14	588.71	13.01	3 021.87	38.77	0.32	0.02		

8 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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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	180	3.8	7.2	25.6	183.0	0.15	12.43	0.04	0.31	0.11	0.13	54.63	35.60	103.58	1.51	914.15	10.16	0.04	0.00	520	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ со сливочным маслом	120	18.0	17.3	12.4	277.2	0.07	0.78	0.05	0.18	0.00	0.13	43.42	18.40	149.42	1.36	231.81	7.74	0.09	0.02	297	2011
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
Итого за прием пищи:	625	23.8	25.0	70.9	607.5	0.26	18.05	0.10	1.56	0.11	0.29	130.49	70.96	286.97	6.35	1 485.17	21.02	0.14	0.02		
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	7.9	10.7	13.1	185.7	0.07	8.63	0.26	0.41	0.08	0.10	53.29	29.56	97.84	1.54	428.85	7.67	0.06	0.00	76	2008
гуляш из свинины	120	13.5	36.3	4.8	405.9	0.32	2.23	0.04	2.64	0.00	0.11	31.47	24.72	138.85	1.65	374.59	8.20	0.06	0.00	260	2015
рис отварной	180	4.6	6.4	48.0	268.0	0.05	0.00	0.03	0.45	0.11	0.03	25.13	34.73	100.72	0.75	66.74	0.91	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 11-00248363 077-2016	
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	634	2004
Итого за прием пищи:	780	27.4	54.0	99.1	1 003.3	0.46	10.86	0.33	3.50	0.18	0.25	119.25	92.58	349.11	4.12	889.71	16.78	0.15	0.01		
Всего за день:		51.2	79.0	169.9	1 610.9	0.72	28.91	0.43	5.06	0.29	0.54	249.74	163.54	636.08	10.47	2 374.88	37.81	0.30	0.03		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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	
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
котлета из мяса кур	120	19.8	27.0	19.4	399.9	0.09	0.80	0.10	0.44	0.18	0.15	54.00	29.82	192.48	2.24	279.10	8.14	0.09	0.02	498	2004
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	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		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	180	6.7	6.6	42.9	257.8	0.08	0.00	0.03	1.48	0.11	0.03	35.27	12.87	52.01	1.21	79.55	0.94	0.01	0.01	332	2004
Итого за прием пищи:	620	28.3	34.5	105.1	847.0	0.21	4.80	0.14	2.55	0.29	0.20	116.03	54.12	266.09	5.61	656.39	11.08	0.12	0.03		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7.2	3.4	16.5	125.8	0.09	7.53	0.35	1.43	0.06	0.12	28.69	26.40	57.50	2.37	464.17	4.61	0.03	0.00	87	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.6	36.3	3.5	415.0	0.09	0.27	0.47	3.29	3.40	0.59	129.08	21.02	280.33	3.23	272.31	32.23	0.07	0.04	210	2017
Булочка "Российская"	60	4.4	5.0	35.7	205.3	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
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		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	14.7	61.2	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.01	14.61	6.35	8.76	0.80	36.87	0.00	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	710	31.7	44.9	78.6	846.8	0.25	8.95	0.86	5.34	3.61	0.77	190.79	63.81	403.79	7.56	862.70	39.70	0.11	0.05	431	2008
Всего за день:		60.0	79.4	183.7	1 693.8	0.47	13.75	1.00	7.89	3.89	0.97	306.81	117.93	669.88	13.17	1 519.09	50.78	0.23	0.08		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Плов со свининой	200	17.5	38.8	35.7	563.1	0.38	2.41	0.25	3.21	0.00	0.14	17.83	48.63	205.98	2.13	453.06	8.84	0.09	0.01	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
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
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	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- 00248363 077-2016	
Итого за прием пищи:	580	20.4	39.7	83.6	778.7	0.48	46.41	0.34	3.64	0.00	0.19	75.36	74.70	253.04	2.95	801.33	10.04	0.24	0.01		
Обед																					
суп картофельный с бобовыми	250	9.6	7.8	19.0	184.8	0.19	6.57	0.26	2.18	0.08	0.09	53.22	38.84	111.91	2.26	542.30	5.15	0.06	0.00	139	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ	120	12.8	34.0	14.2	414.3	0.29	0.96	0.00	3.83	0.00	0.09	16.99	20.94	127.35	1.46	282.67	5.86	0.05	0.00	278	2017
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	180	6.7	6.6	42.9	257.8	0.08	0.00	0.03	1.48	0.11	0.03	35.27	12.87	52.01	1.21	79.55	0.94	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
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 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
Итого за прием пищи:	820	31.1	51.2	106.9	1 019.4	0.59	7.72	0.31	7.95	0.20	0.23	129.60	80.03	316.85	5.73	960.21	14.34	0.13	0.02		
Всего за день:		51.5	90.9	190.5	1 798.1	1.08	54.13	0.65	11.59	0.20	0.42	204.96	154.73	569.89	8.68	1 761.54	24.38	0.36	0.02		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	546,3	793,9	2034,8	17564,0	8.20	537.25	7.24	93.81	7.79	6.30	3 000.53	1 759.27	6 771.34	115.12	21 727.06	360.24	2.76	0.37
Среднее значение за период	54.6	79.4	203.5	1 756.4	0.82	53.73	0.72	9.38	0.78	0.63	300.05	175.93	677.13	11.51	2 172.71	36.02	0.28	0.04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.4	40.7	46.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	613	797