



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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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
каша рисовая с круглозерным рисом молочная с маслом сливочным	235	5.7	12.8	36.6	284.4	0.05	0.58	0.07	0.40	0.17	0.14	124.94	29.12	129.86	0.45	200.31	10.56	0.02	0.00	182	2015
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:	565	10.7	17.9	68.8	483.0	0.10	10.66	0.10	1.08	0.17	0.20	268.70	48.88	217.05	3.64	531.17	12.56	0.03	0.01		
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	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	0.14	35.84	46.29	150.55	2.26	945.99	11.27	0.08	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	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 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:	760	21.3	37.1	84.3	764.7	0.47	23.47	0.66	6.21	0.08	0.30	106.13	97.06	317.07	6.24	1 770.82	20.91	0.15	0.00		
Всего за день:		32.0	54.9	153.1	1 247.6	0.57	34.14	0.76	7.29	0.24	0.50	374.83	145.94	534.13	9.88	2 301.99	33.47	0.18	0.01		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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- 00248363 077-2016	
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:	500	23.2	35.3	93.1	788.6	0.55	53.67	0.14	8.06	0.09	0.26	73.34	160.29	341.63	7.64	630.85	10.74	0.06	0.00		
Обед																					
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	24.8	21.8	54.7	521.6	0.10	0.51	0.13	0.69	0.30	0.39	289.76	46.29	328.04	1.51	445.51	7.13	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 2077-84	
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
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
Итого за прием пищи:	795	39.5	37.5	131.5	1 034.2	0.26	9.99	0.42	1.85	0.57	0.57	388.40	97.35	503.46	5.70	1 044.38	18.14	0.12	0.04		
Всего за день:		62.6	72.8	224.6	1 822.8	0.81	63.66	0.56	9.90	0.66	0.84	461.74	257.64	845.09	13.34	1 675.23	28.88	0.18	0.04		

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		
Завтрак																					
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- 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:	510	17.5	35.4	75.7	697.9	0.31	1.32	0.07	3.34	0.17	0.12	71.69	39.86	177.63	3.17	364.80	6.86	0.06	0.02		
Обед																					
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
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
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	
Итого за прием пищи:	710	29.8	35.0	126.7	943.7	0.29	13.19	0.36	2.03	0.49	0.32	124.41	99.52	388.05	5.83	1 226.38	18.93	0.18	0.02		
Всего за день:		47.3	70.5	202.4	1 641.6	0.60	14.51	0.43	5.37	0.66	0.44	196.10	139.38	565.68	9.00	1 591.18	25.79	0.24	0.04		

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 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	2,9	2,7	10,3	77,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	0,11	0,76	0,00	1,46	0,00	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	0,00	ГОСТ 27844-88	
Итого за прием пищи:	640	12,7	26,3	56,2	513,9	0,34	11,94	0,41	4,98	0,00	0,17	56,51	57,96	186,09	3,90	#####	12,39	0,08	0,00		
Обед																					
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
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
котлета рыбная	90	13,1	8,7	14,3	188,1	0,05	0,12	0,02	3,40	0,16	0,07	38,22	16,61	70,88	1,15	94,18	3,52	0,01	0,00	388	2004
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	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,5	148,0	0,15	21,00	0,04	0,20	0,00	0,00	21,00	30,00	79,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	333	2008
Итого за прием пищи:	810	38,8	31,1	139,8	994,8	0,53	26,16	0,36	6,53	0,55	0,30	174,43	106,32	395,26	6,38	828,39	16,45	0,09	0,03		
Всего за день:		51,5	57,5	196,0	1 508,6	0,87	38,10	0,76	11,51	0,55	0,47	230,94	164,28	581,35	10,28	#####	28,84	0,17	0,03		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
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	761.64	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		
Итого за прием пищи:	580	21.4	26.0	83.1	655.2	0.31	48.96	0.12	1.65	0.21	0.28	136.34	71.76	278.84	4.48	1 181.71	16.81	0.26	0.01				
Обед																							
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 свининой	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 11-00248363 077-2016			
Булочка "Российская"	60	4.4	5.0	26.0	166.6	0.05	0.03	0.03	0.18	0.15	0.04	14.81	6.61	41.51	0.44	61.84	1.74	0.01	0.01	430	2015		
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-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		
Итого за прием пищи:	710	28.3	45.9	113.7	987.4	0.43	10.04	0.47	2.98	0.23	0.25	98.30	78.65	319.57	3.91	857.61	16.04	0.13	0.02				
Всего за день:		49.7	71.9	196.8	1 642.6	0.74	59.00	0.59	4.63	0.44	0.52	234.65	150.42	598.41	8.38	2 039.32	32.85	0.39	0.03				

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	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		
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	268	2017
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		
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	ГОСТ 26983-86	
Итого за прием пищи:	560	19,0	33,0	82,7	706,9	0,38	10,24	0,03	4,58	0,09	0,15	74,29	51,55	204,89	6,41	638,59	8,40	0,06	0,01		2008
Обед																					
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		
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	14	2018
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	ГОСТ 20777-84	
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	733	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	1,32	0,15	1,05	0,00	1,61	0,00	0,00	0,00	631	2004
Итого за прием пищи:	850	25,2	23,3	135,2	853,1	0,34	12,07	0,29	4,76	0,37	0,44	250,97	77,56	358,95	4,48	#####	23,57	0,11	0,03		2008
Всего за день:		44,3	56,3	218,0	1 560,0	0,72	22,31	0,32	9,34	0,46	0,58	325,26	129,10	563,84	10,89	#####	31,97	0,18	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
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- 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
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
Итого за прием пищи:	610	12.3	26.6	62.4	541.2	0.34	16.94	0.41	5.07	0.00	0.21	86.90	76.03	211.07	6.06	1 276.35	14.37	0.10	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	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 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:	705	30.3	34.0	91.9	797.9	0.29	18.33	0.57	5.22	0.05	0.29	82.68	80.53	320.78	5.48	1 474.12	19.75	0.21	0.02		
Всего за день:		42.7	60.6	154.3	1 339.1	0.63	35.27	0.99	10.29	0.05	0.50	169.58	156.56	531.84	11.54	2 750.47	34.12	0.31	0.02		

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	Мg, 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	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
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		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ со сливочным маслом	100	15.2	42.4	10.7	485.2	0.05	0.65	0.20	0.92	0.53	0.13	39.77	15.35	129.93	1.19	198.57	6.45	0.08	0.01	297	2011
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:	575	20.3	49.0	64.8	785.0	0.23	15.85	0.24	2.25	0.62	0.28	117.73	61.97	250.22	5.93	1 299.57	18.04	0.12	0.01		
Обед																					
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	100	11.2	30.2	4.0	338.2	0.27	1.86	0.04	2.20	0.00	0.09	26.23	20.60	115.72	1.38	312.19	6.84	0.05	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	ТУ10.71-11-00248363 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:	730	24.4	46.8	90.0	889.6	0.39	10.07	0.32	2.98	0.17	0.22	108.28	82.08	307.22	3.69	805.92	15.26	0.14	0.01		
Всего за день:		44.7	95.8	154.8	1 674.5	0.62	25.92	0.55	5.23	0.78	0.50	226.02	144.05	557.44	9.62	2 105.49	33.31	0.26	0.02		

9 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
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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ																					
макароны отварные	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	5.6	7.9	36.0	237.4	0.07	0.00	0.04	1.30	0.14	0.02	31.10	10.90	44.20	1.03	67.10	0.79	0.01	0.01		2008
котлета из мяса кур	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	561	2004
Итого за прием пищи:	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	402	2008
	560	22.3	29.1	93.6	728.1	0.18	10.60	0.13	2.26	0.27	0.16	99.96	45.50	211.26	5.09	574.17	8.89	0.09	0.02	498	2004
Обед																					
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
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	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.0	27.2	2.6	311.4	0.06	0.20	0.35	2.47	2.55	0.44	96.75	15.76	210.27	2.42	204.28	24.18	0.05	0.03	210	2017
Булочка "Российская"	60	4.5	5.0	33.8	198.4	0.05	0.03	0.03	0.18	0.15	0.04	16.24	6.89	43.16	0.52	65.44	1.94	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
Итого за прием пищи:	740	27.2	35.8	71.5	719.0	0.23	7.86	0.72	4.49	2.76	0.63	162.97	60.60	337.56	7.16	796.54	31.85	0.09	0.04		
Всего за день:		49.5	64.9	165.1	1 447.0	0.42	18.46	0.85	6.75	3.03	0.79	262.93	106.10	548.82	12.25	1 370.71	40.74	0.19	0.06		

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																					
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	
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
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
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
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		
Итого за прием пищи:	530	16.0	30.0	74.5	636.6	0.37	23.00	0.27	2.83	0.00	0.15	67.38	61.43	199.84	2.40	687.78	7.83	0.20	0.00		
Обед																					
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	
Итого за прием пищи:	760	28.8	43.4	96.0	896.6	0.52	5.78	0.28	6.74	0.18	0.22	114.33	72.36	290.63	5.25	879.92	13.19	0.12	0.02		
Всего за день:		44.8	73.4	170.4	1 533.2	0.89	28.78	0.56	9.56	0.18	0.37	181.71	133.79	490.47	7.66	1 567.69	21.02	0.32	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	467,9	677,6	1834,0	15396,7	6.84	339.46	6.36	79.66	7.04	5.51	2 661.43	1 524.43	5 804.07	102.68	19 102.90	310.18	2.39	0.32
Среднее значение за период	46.8	67.8	183.4	1 539.7	0.68	33.95	0.64	7.97	0.70	0.55	266.14	152.44	580.41	10.27	1 910.29	31.02	0.24	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.2	39.6	48.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	563	756