



Утверждаю: _____

Директор государственного учреждения
Ярославской области для детей сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей Климатинский
детский дом

И.Н.Галченкова

Приказ ; _____

« 01 » сентября 2023 г.

Примерное двухнедельное меню**Государственного учреждения Ярославской области для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
Климатинского детского дома****(Разработано на основе рекомендованного Министерством образования Ярославской области и Управлением
Роспотребнадзора по Ярославской области примерного двухнедельного меню для детей- сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей, воспитывающихся в государственных (за исключением федеральных и муниципальных
образовательных) учреждениях области.****Возрастная категория: 7-11 лет**

2023г

7-11 лет

УЖИН

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО й) 60	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 60	МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО й) 60
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 50	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) 90	ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ 90/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 50	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 90	ГОЛУБЦЫ 90
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	РЫБА ЖАРЕНАЯ 90	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13
ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
БАТОН 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	БАТОН 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 80
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 80	БАТОН 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 80	
			БАТОН 80			
Ужин 2						
Напитоккисломолочный "Снежок" 200	Напиток кисломолочный "Снежок" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 200

7-11 лет

УЖИН

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 60	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 60	МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНыми 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО й) 100
ШНИЦЕЛЬ РЫБНый НАТУРАЛЬНый 90	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ 90	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 90	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 90	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 50	ШНИЦЕЛЬ РЫБНый НАТУРАЛЬНый 90
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150/5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	БАТОН 80	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13	ЧАЙ С САХАРОМ 180/13
БАТОН 80	БАТОН 80	БАТОН 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 80	БАТОН 80	БАТОН 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
Ужин 2						
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНый "СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНый " СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНый " СНЕЖОК" 200	Напиток кисломолочный "Снежок" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНый "СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНый " СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНый " СНЕЖОК" 200

Примечание:

- меню разработано во исполнение новых санитарных правил 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» введенных в действие с 27.10.2020 года;
- объемы блюд рассчитаны с учетом возрастных категорий воспитанников (7-11 лет и 12 лет и старше) и в соответствии с рекомендациями санитарных правил 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации, общественного питания населения» и санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», введенных в действие с 28.09.2020 года;
- расчет стоимости рациона, а также расчет пищевой, энергетической ценности, содержания минеральных веществ и витаминов произведен по исполнению новых санитарных правил 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» введенных в действие с 27.10.2020 года, по «Нормам обеспечения питанием детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в государственных (за исключением федеральных) и муниципальных образовательных учреждениях области для детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», утвержденным Постановлением Администрации Ярославской области от 14.06.2006г № 149;
- технологические нормативы, рецептуры блюд и выпеченных изделий использованы из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М: ДеЛи принт. 2011.-544с.
- технологические нормативы, рецептуры блюд и выпеченных изделий использованы из Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и выпеченных изделий для образовательных учреждений для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и школ-интернатов, изданный по решению научно-методического совета министерства образования ЯО, согласованный с Руководителем ТУ Роспотребнадзора по ЯО и Директором департамента потребительского рынка товаров и услуг Администрации ЯО в 2006 году.
- приготовления салатов предусмотрено при наличии на производстве холодного цеха;
- первые блюда готовятся на мясо-костном, курином, рыбном бульонах;
- отпуск курицы отварной предусмотрен как мякоть без кожи.

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	0,2	12,5	0,2	112,5	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	1,5	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	0,00	2,8	3,5	0,0	43,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	4,8	55,7	0,1	11,4	0,0	0,0	0,0		
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/4	0,00	5,3	3,7	25,1	155,4	0,1	0,4	0,0	0,7	0,0	0,1	84,3	13,3	77,7	0,6	146,8	7,2	0,0	0,0		
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,4	3,3	21,9	132,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,3	24,7	86,0	0,8	186,6	8,1	0,0	0,0		
2008		БАТОН	50	0,00	3,9	1,5	25,1	129,5	0,1	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	11,0	16,5	42,5	1,0	65,5	1,8	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	15,6	24,5	72,3	573,2	0,2	0,9	0,2	2,1	0,0	0,3	297,1	59,3	264,9	2,5	410,3	17,1	0,0	0,0		
II Завтрак																								
2008	435	Вафли	25	0,00	0,7	0,8	19,3	88,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	2,5	9,0	0,4	35,0	0,0	0,0	0,0		
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	1,7	1,0	39,1	174,5	0,0	4,0	0,0	0,2	0,0	0,0	18,0	10,5	23,0	3,2	35,0	0,0	0,0	0,0		
Обед																								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0,0	0,0	0,0		
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/20	0,00	8,3	9,3	17,6	192,9	0,1	19,2	0,2	0,5	0,1	0,1	75,8	40,3	115,5	2,4	669,5	10,5	0,0	0,0		
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	0,00	21,6	13,1	3,4	244,4	0,2	16,4	7,6	1,9	0,1	1,9	21,2	20,4	314,2	6,9	359,1	7,8	0,0	0,0		
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	0,00	5,4	4,5	34,8	201,4	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	15,5	8,1	41,3	1,0	63,5	0,8	0,0	0,0		
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,1	0,1	25,1	101,7	0,0	1,8	0,0	0,1	0,0	0,0	4,5	1,8	7,2	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		БАТОН	30	0,00	2,3	0,9	15,0	77,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,1	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	38,2	28,0	96,9	825,9	0,5	40,4	7,8	4,4	0,3	2,0	137,4	88,9	518,2	11,5	1216,0	20,2	0,0	0,0		
Полдник																								
2012	241	Зразы из творога с курагой	150	0,00	8,4	10,1	22,5	215,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	12,3	3,7	31,0	0,4	34,5	2,2	0,0	0,0		
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	0,00	5,3	5,9	8,6	110,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	192,8	21,2	136,1	0,2	275,9	17,0	0,0	0,0		
2008		ЯБЛОКО	150	0,00	0,6	0,6	14,7	70,5	0,1	15,0	0,0	1,0	0,0	0,0	24,0	12,0	16,5	3,3	417,0	3,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	14,3	16,6	45,8	395,5	0,1	16,0	0,1	1,2	0,3	0,3	229,1	36,8	183,6	3,9	727,4	22,3	0,0	0,0		
Ужин																								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	0,0	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4	189,0	0,0	0,0	0,0		
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	0,00	5,6	12,2	0,2	133,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	18,0	10,0	81,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/5	0,00	2,9	4,6	23,8	148,3	0,1	12,0	0,0	0,3	0,1	0,1	17,3	31,3	79,7	1,4	852,8	7,5	0,0	0,0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,00	0,2	0,0	13,6	55,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	5,1	7,4	0,7	25,6	0,0	0,0	0,0		
2008		БАТОН	80	0,00	6,2	2,4	40,1	207,2	0,1	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	17,6	26,4	68,0	1,6	104,8	2,9	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	16,0	24,5	82,3	614,9	0,4	16,2	0,1	2,5	0,1	0,2	87,6	81,8	258,4	5,1	1172,2	10,4	0,0	0,0		
Ужин 2																								
2011	385	Напитоккисломолочный "Снежок"	200	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:				0,00	85,8	94,6	336,4	2584,0	1,2	77,5	8,2	10,4	0,6	2,7	769,1	277,3	1248,0	26,1	3560,9	69,9	0,0	0,0		
Сбалансированность:					1	1,1	3,9																	

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																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.6	0.0	45.0	0.00	0.08	0.03	0.04	0.00	0.05	117.60	6.00	69.60	0.08	11.40	0.00	0.00	0.00	15	2011	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150/4	5.8	9.1	29.3	222.1	0.06	0.52	0.05	0.92	0.11	0.12	110.37	16.54	96.03	0.36	186.35	9.00	0.00	0.00	181	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.7	4.7	26.6	168.1	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	161.46	23.85	122.30	0.40	240.25	13.50	0.00	0.00	379	2011	
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	15.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008	
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	561	18.7	31.6	93.3	741.4	0.25	91.38	0.23	2.87	0.34	0.43	453.23	82.39	367.78	2.32	801.25	27.30	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.8	3.0	5.1	50.6	0.01	8.51	0.00	1.29	0.00	0.02	20.72	6.86	13.25	0.43	87.61	1.42	0.00	0.00		2012	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/25	8.5	10.8	12.6	181.8	0.05	0.88	0.19	2.21	0.00	0.06	25.61	14.64	77.63	1.02	131.42	3.12	0.00	0.00	111	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	90	15.2	12.2	6.1	195.1	0.09	0.18	0.02	5.04	0.07	0.10	38.99	46.39	207.50	0.83	393.28	135.74	0.00	0.00	236	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	5.5	24.8	163.6	0.14	12.12	0.03	0.26	0.08	0.12	46.81	34.81	97.17	1.42	887.79	9.63	0.00	0.00	312	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.3	0.1	20.5	84.2	0.01	0.36	0.01	0.14	0.00	0.01	15.76	6.34	13.20	0.32	108.35	0.18	0.00	0.00	376	2012	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.80	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	785	30.7	32.5	84.1	753.0	0.35	22.05	0.25	9.69	0.15	0.33	154.49	118.94	434.25	4.62	1 647.75	151.17	0.00	0.00			
Полдник																						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.12	0.00	0.09	0.90	0.00	0.00	15.00	9.00	56.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	467	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	434	2008	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	430	12.3	18.6	78.7	535.3	0.22	15.94	0.13	1.85	0.00	0.22	222.60	41.16	202.10	4.14	679.80	19.20	0.00	0.00			
Ужин																						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.80	11.34	33.48	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	90	1.4	9.9	11.0	139.3	0.02	1.78	0.12	1.90	0.11	0.02	12.73	9.51	26.47	0.42	99.45	1.31	0.00	0.00	287	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.5	34.8	201.4	0.06	0.00	0.02	1.17	0.07	0.02	12.49	7.51	41.18	0.95	63.29	0.76	0.00	0.00	209	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.0	13.6	55.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.03	5.14	7.42	0.74	25.60	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	623	15.0	16.9	103.3	626.2	0.26	4.22	0.14	5.79	0.18	0.12	63.65	59.90	178.55	4.09	352.54	4.95	0.00	0.00			
Ужин 2																						
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	366	2011	
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		79.6	102.3	397.8	2 846.2	1.12	137.59	0.75	20.40	0.67	1.11	915.22	315.39	1 217.18	18.50	3 508.84	202.62	0.00	0.00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
КАША "ДРУЖБА"	150/5	6.9	8.0	30.6	223.0	0.09	0.78	0.04	0.53	0.05	0.17	160.15	34.82	159.99	0.67	265.89	14.38	0.00	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	555	13.6	25.1	71.3	574.9	0.20	90.83	0.19	1.98	0.28	0.29	327.31	72.18	282.23	2.19	627.54	18.46	0.00	0.00		
II Завтрак																					
БАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	0.03	1.15	1.15	0.36	0.00	0.03	26.49	19.70	28.51	0.52	115.29	2.88	0.00	0.00	41	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200/20	8.9	9.1	18.1	190.8	0.13	19.31	0.19	0.85	0.08	0.12	59.10	41.25	127.42	2.25	700.26	8.35	0.00	0.00	99	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	17.0	8.6	15.5	207.9	0.12	0.29	0.01	3.60	0.00	0.12	64.51	60.34	250.72	1.63	460.41	137.56	0.00	0.00	234	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5.4	10.1	32.6	248.4	0.17	19.72	0.68	0.71	0.14	0.16	81.60	53.42	137.39	2.22	1 055.72	13.38	0.00	0.00	128	2011
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	0.01	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	4.50	1.80	7.20	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	780	34.4	28.9	113.1	857.7	0.51	42.27	2.03	6.36	0.22	0.45	242.80	188.41	576.74	7.58	2 370.98	163.25	0.00	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/45	16.1	19.9	31.2	371.5	0.06	0.13	0.14	0.95	0.96	0.25	101.13	18.74	147.67	1.40	189.61	11.52	0.00	0.00	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	6.4	8.7	110.5	0.02	0.46	0.03	0.00	0.00	0.17	195.31	21.27	136.73	0.15	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	525	22.0	26.9	54.6	552.5	0.13	15.59	0.18	1.90	0.96	0.45	320.44	52.01	300.90	4.85	883.86	31.61	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	0.1	3.5	21.7	0.05	2.23	0.00	0.57	0.00	0.02	10.04	10.55	31.14	0.35	55.24	0.00	0.00	0.00	12	2012
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90/5	28.3	17.7	6.3	321.8	0.30	19.27	9.14	6.34	0.05	2.25	17.73	25.10	378.16	8.44	422.09	9.67	0.00	0.00	282	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	4.4	15.2	117.4	0.05	32.34	0.11	0.25	0.08	0.07	83.54	30.85	61.36	1.85	399.69	5.54	0.00	0.00	336	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	14.3	57.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	3.16	3.71	0.37	13.23	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	598	35.7	23.7	64.4	648.1	0.48	53.86	9.25	8.51	0.13	2.37	130.13	86.16	516.87	12.01	955.75	17.01	0.00	0.00		
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		107.4	105.6	342.5	2 807.7	1.35	206.55	11.65	18.95	1.59	3.57	1 038.68	407.26	1 699.74	29.81	4 873.13	230.33	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4	8.1	9.6	34.4	257.4	0.15	0.78	0.05	1.01	0.08	0.17	166.01	43.25	181.83	1.08	293.18	15.06	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.1	5.6	24.6	167.1	0.02	0.36	0.02	0.00	0.00	0.14	162.76	31.46	129.22	0.83	274.16	13.50	0.00	0.00	433	2008
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	0.9	0.2	8.5	45.2	0.04	63.00	0.01	0.23	0.00	0.03	35.70	13.65	24.15	0.32	206.85	2.10	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	561	20.9	32.8	92.7	755.1	0.29	64.17	0.21	2.86	0.31	0.42	477.23	109.66	436.23	3.33	853.34	32.46	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
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
СУП С БОБОВЫМИ	200/20	13.4	11.2	15.8	217.3	0.16	4.03	0.18	1.95	0.06	0.11	36.65	35.89	137.49	2.63	559.80	7.14	0.00	0.00	119	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	21.2	21.4	0.3	276.5	0.06	1.01	0.08	0.25	0.00	0.15	21.60	20.09	180.75	1.79	239.19	7.31	0.00	0.00	307	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.4	5.6	31.7	196.0	0.18	15.60	0.03	0.31	0.08	0.14	49.07	43.72	119.54	1.79	1 134.82	11.81	0.00	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.2	0.0	18.4	75.1	0.01	0.20	0.00	0.08	0.00	0.01	13.09	4.75	8.84	0.22	71.42	0.10	0.00	0.00	376	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	780	42.0	39.2	82.2	852.4	0.47	23.84	0.29	3.34	0.14	0.44	140.81	122.75	486.52	7.39	2 129.13	27.44	0.00	0.00		
Полдник																					
ОЛАДЬИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	12.3	11.9	40.6	317.6	0.10	0.14	0.11	2.90	0.88	0.23	92.85	19.66	157.27	1.49	212.91	13.98	0.00	0.00	444	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.7	110.5	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	193.70	21.27	136.73	0.15	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	430	18.2	18.4	64.0	498.6	0.20	16.13	0.15	3.85	0.88	0.46	310.55	52.95	310.50	4.94	907.16	34.07	0.00	0.00		
Ужин																					
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
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.6	6.3	11.5	109.3	0.06	6.63	0.12	2.65	0.00	0.05	19.32	18.97	45.95	0.88	407.25	4.20	0.00	0.00	67	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ	90	15.7	8.9	3.4	156.3	0.09	0.20	0.01	3.70	0.00	0.09	40.14	49.57	216.94	0.78	418.65	147.38	0.00	0.00	230	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.8	23.8	150.1	0.14	12.00	0.03	0.27	0.08	0.09	23.26	32.29	80.11	1.40	853.24	7.50	0.00	0.00	310	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.0	13.6	55.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.21	5.18	7.42	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	683	27.1	22.5	93.4	665.7	0.43	21.87	0.16	8.62	0.08	0.29	124.33	140.81	432.82	5.76	1 894.16	161.96	0.00	0.00		
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	365	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		111.1	115.6	370.7	2 982.1	1.43	130.01	0.81	18.87	1.41	1.62	1 074.17	439.17	1 702.57	24.75	5 811.29	255.93	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.80	4.32	69.12	0.90	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.7	4.7	26.6	168.1	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	161.46	23.85	122.30	0.40	240.25	13.50	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	432	17.7	14.5	64.2	486.7	0.21	90.81	0.16	2.42	0.88	0.42	343.22	68.97	324.10	2.82	668.65	26.30	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	18.7	85.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.60	2.25	8.10	0.34	35.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	38.5	171.8	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	17.60	10.25	22.10	3.14	35.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/20	10.5	12.1	12.6	201.1	0.05	0.96	0.22	0.61	0.06	0.08	26.94	16.22	94.05	1.18	151.45	3.85	0.00	0.00	105	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	16.0	11.7	5.2	190.8	0.10	0.61	0.05	2.89	0.26	0.13	50.59	53.63	240.09	1.45	436.82	137.31	0.00	0.00	235	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150/4	4.6	4.5	18.8	136.6	0.07	38.90	0.30	0.46	0.08	0.10	101.98	40.39	78.53	2.32	524.27	8.09	0.00	0.00	321	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.1	24.0	98.1	0.01	0.36	0.01	0.14	0.00	0.01	16.08	6.40	13.20	0.32	108.48	0.18	0.00	0.00	402	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	784	34.8	34.6	80.2	775.7	0.29	45.03	0.89	4.85	0.40	0.37	226.79	135.54	473.57	6.29	1 449.32	150.51	0.00	0.00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	75/20	6.5	9.4	11.0	154.9	0.02	0.00	0.04	0.52	0.27	0.05	10.45	4.45	26.78	0.40	28.86	2.00	0.00	0.00	217	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.7	110.5	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	193.70	21.27	136.73	0.15	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	425	12.4	15.9	34.4	335.9	0.12	15.99	0.08	1.47	0.27	0.28	228.15	37.72	180.01	3.85	723.11	22.09	0.00	0.00		
Ужин																					
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	60	0.6	0.0	3.3	16.8	0.03	2.40	1.20	0.30	0.00	0.03	24.48	18.24	26.40	0.48	96.00	2.40	0.00	0.00		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.2	0.2	133.0	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	18.00	10.00	81.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.6	30.8	187.6	0.06	0.60	0.00	0.77	0.00	0.00	3.87	6.77	34.81	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.0	13.6	55.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.03	5.14	7.42	0.74	25.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	583	18.0	19.2	88.0	699.6	0.32	2.44	1.20	3.27	0.00	0.08	73.98	66.55	217.63	4.59	226.40	5.28	0.00	0.00		
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		84.6	85.2	305.3	2 349.7	0.97	158.27	2.13	12.21	1.55	1.16	889.74	319.03	1 217.41	20.69	3 102.48	204.18	0.00	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.88	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
ЯИЦА ВАРЕНЫЕ	40	2.5	2.2	0.1	30.5	0.01	0.00	0.05	0.40	0.44	0.07	9.90	2.16	34.56	0.45	28.00	4.00	0.00	0.00	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	0.9	0.2	8.5	45.2	0.04	63.00	0.01	0.23	0.00	0.03	35.70	13.65	24.15	0.32	206.85	2.10	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	460	10.3	19.8	47.2	414.9	0.13	63.05	0.19	2.25	0.67	0.18	166.16	40.27	163.45	2.24	327.20	7.90	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	0.1	3.6	22.1	0.05	2.28	0.00	0.68	0.00	0.02	10.26	10.77	31.81	0.36	56.43	0.00	0.00	0.00		2012
РАССОЛЬНИК	200/20	10.6	11.3	20.4	231.5	0.14	11.33	0.03	0.45	0.06	0.14	52.02	46.13	150.67	2.55	936.23	9.51	0.00	0.00	94	2011
ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	21.8	20.6	6.4	324.6	0.25	15.84	7.54	6.12	0.12	1.85	15.90	21.34	313.48	6.99	350.75	8.03	0.00	0.00	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	14.32	7.94	41.37	0.95	63.70	0.77	0.00	0.00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.2	0.0	18.4	75.1	0.01	0.20	0.00	0.08	0.00	0.01	13.09	4.75	8.84	0.22	71.42	0.10	0.00	0.00	376	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	780	42.1	37.6	98.7	934.6	0.57	29.65	7.59	9.26	0.26	2.06	112.19	100.83	571.67	11.67	1517.83	19.49	0.00	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/50	11.7	18.3	33.9	350.5	0.05	0.01	0.05	1.87	0.29	0.06	27.46	13.33	61.89	1.11	174.99	2.41	0.00	0.00	225	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.7	110.5	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	193.70	21.27	136.73	0.15	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	17.6	24.8	57.3	631.5	0.15	16.00	0.09	2.82	0.29	0.29	245.16	46.60	215.12	4.56	869.24	22.50	0.00	0.00		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫИ	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
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	15.7	4.9	2.8	119.0	0.09	0.23	0.05	0.51	0.27	0.13	51.40	47.37	222.12	0.95	409.91	137.86	0.00	0.00	249	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	5.5	24.8	163.6	0.14	12.12	0.03	0.26	0.08	0.12	46.81	34.81	97.17	1.42	887.78	9.63	0.00	0.00	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	623	26.1	12.9	82.1	661.4	0.37	15.37	0.08	2.77	0.35	0.30	137.41	120.14	405.40	4.70	1500.30	150.37	0.00	0.00		
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		99.0	97.7	323.7	2622.6	1.26	128.07	7.95	17.30	1.57	2.84	682.17	320.84	1392.14	26.50	4242.07	200.26	0.00	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00			2012		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/4	6.6	8.9	34.6	246.0	0.06	0.78	0.05	0.26	0.07	0.17	160.10	32.97	155.93	0.46	254.68	13.99	0.00	0.00	169	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.1	5.2	24.6	167.1	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	161.48	31.46	129.22	0.83	274.16	13.50	0.00	0.00	382	2011		
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008		
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	546	19.8	19.4	96.5	650.8	0.24	91.59	0.11	1.88	0.07	0.44	483.54	105.23	417.83	2.81	901.24	32.29	0.00	0.00				
II Завтрак																							
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	2.1	4.1	11.5	93.9	0.07	10.33	0.24	1.75	0.00	0.06	42.99	31.40	64.67	1.39	472.89	3.99	0.00	0.00	67	2011		
ЩИ	200/20	11.7	11.6	20.9	241.6	0.12	28.31	0.20	0.55	0.06	0.15	86.53	47.02	151.68	2.88	836.45	12.07	0.00	0.00	83	2008		
ГУЛЯШ	90	13.4	15.5	2.3	202.5	0.03	0.71	0.01	2.32	0.00	0.08	12.21	15.63	116.89	1.73	274.69	5.46	0.00	0.00	260	2011		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4.3	4.5	17.4	129.7	0.06	37.63	0.24	0.32	0.08	0.08	96.85	37.66	74.99	2.19	474.67	6.89	0.00	0.00	336	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.2	0.0	17.6	71.6	0.01	0.20	0.00	0.08	0.00	0.01	13.08	4.75	8.84	0.22	71.39	0.10	0.00	0.00	376	2012		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	780	34.0	36.6	84.7	817.0	0.34	77.18	0.69	5.77	0.14	0.40	258.26	146.36	442.57	9.01	2 169.39	29.59	0.00	0.00				
Полдник																							
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	13.0	17.2	30.1	327.6	0.16	0.00	0.09	1.46	0.66	0.18	40.03	19.00	160.65	2.02	153.52	6.03	0.00	0.00	701	1996		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.7	110.5	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	193.70	21.27	136.73	0.15	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011		
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	430	18.9	23.7	53.5	508.6	0.26	15.99	0.13	2.41	0.66	0.41	257.73	52.27	313.88	5.47	847.77	26.12	0.00	0.00				
Ужин																							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	0.1	3.5	21.7	0.05	2.23	0.00	0.67	0.00	0.02	10.04	10.55	31.14	0.35	55.24	0.00	0.00	0.00		2012		
ГОЛУБЦЫ	90	4.1	7.3	9.0	119.3	0.04	10.06	0.23	1.66	0.49	0.11	41.71	16.75	67.12	1.19	183.59	6.54	0.00	0.00	305	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.0	13.6	55.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.03	5.14	7.42	0.74	25.60	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	473	12.2	9.8	66.2	403.2	0.22	12.33	0.23	4.33	0.49	0.18	79.38	58.84	173.68	3.88	369.23	9.42	0.00	0.00				
Ужин 2																							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	385	2011		
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		86.6	90.5	340.0	2 554.1	1.09	201.09	1.16	14.59	1.36	1.44	1 096.91	373.20	1 370.96	24.35	4 322.63	97.42	0.00	0.00				

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.2	0.2	133.0	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	18.00	10.00	81.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	14.3	57.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	3.16	3.71	0.37	13.23	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008	
АПЕЛЬСИН	150	0.9	0.2	8.5	45.2	0.04	63.00	0.01	0.23	0.00	0.03	35.70	13.65	24.15	0.32	206.85	2.10	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	470	13.4	29.8	48.2	521.3	0.22	63.05	0.14	2.05	0.23	0.11	174.28	48.11	209.89	2.79	299.23	3.90	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200/20	7.0	7.4	21.5	181.8	0.14	11.65	0.31	1.05	0.79	0.22	44.15	37.57	132.56	2.18	821.94	13.94	0.00	0.00	77	2012	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	90	3.8	16.0	13.6	214.4	0.05	1.50	0.07	2.85	0.30	0.08	53.26	18.26	82.85	1.21	150.34	5.29	0.00	0.00	278	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4.3	4.4	17.4	129.5	0.06	37.58	0.29	0.33	0.08	0.08	97.25	38.16	74.86	2.19	475.06	6.93	0.00	0.00	336	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.2	0.0	18.4	75.1	0.01	0.20	0.00	0.08	0.00	0.01	13.09	4.75	8.84	0.22	71.42	0.10	0.00	0.00	376	2012	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	780	21.4	29.2	108.1	788.3	0.41	53.93	0.67	6.16	1.17	0.46	237.15	126.54	382.51	8.76	1710.66	30.14	0.00	0.00			
Полдник																						
ОЛАДЫИ	100	8.1	11.7	40.6	299.6	0.09	0.31	0.06	1.75	0.20	0.11	76.63	15.81	109.24	0.74	169.68	7.25	0.00	0.00	401	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.5	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	193.70	21.27	136.73	0.15	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	430	14.0	16.9	64.1	469.6	0.19	16.30	0.10	2.70	0.20	0.34	294.33	49.08	253.47	4.19	863.93	27.34	0.00	0.00			
Ужин																						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.80	11.34	33.48	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	18.4	5.5	8.9	158.8	0.12	0.89	0.03	1.84	0.13	0.15	68.33	64.60	284.55	1.82	520.44	153.44	0.00	0.00	258	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/5	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	14.3	57.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	3.16	3.71	0.37	13.23	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	628	29.4	12.7	90.6	595.0	0.45	24.31	0.07	4.76	0.13	0.22	125.55	135.50	468.74	5.37	697.87	156.32	0.00	0.00			
Ужин 2																						
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		*	
Всего за день:			81.1	91.3	349.4	2 564.5	1.31	161.59	0.98	15.87	1.73	1.14	852.56	372.23	1 351.11	24.44	3 599.19	217.70	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.2	0.2	133.0	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	18.00	10.00	81.00	1.00	0.00	0.00	0.00	254	2008	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/3	6.6	7.4	34.5	232.2	0.06	0.78	0.04	0.22	0.05	0.17	159.92	32.97	155.64	0.45	254.39	13.99	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.7	4.7	23.1	154.2	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	161.40	23.85	122.30	0.40	240.14	13.50	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	0.9	0.2	8.5	45.2	0.04	63.00	0.01	0.23	0.00	0.03	35.70	13.65	24.15	0.32	206.85	2.10	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	583	21.7	26.0	91.4	694.1	0.33	64.56	0.07	1.90	0.05	0.39	386.02	96.97	425.59	3.17	766.88	31.39	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ГОРОХ ОВОЩНОЙ КОНСЕРВЫ	60	1.9	2.4	4.0	45.2	0.05	2.49	0.01	0.81	0.04	0.03	14.45	12.21	35.47	0.41	62.27	0.00	0.00	0.00	131	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200/20	9.8	8.2	24.9	214.3	0.15	31.33	0.19	0.58	0.06	0.15	81.12	52.05	147.56	2.92	990.51	11.90	0.00	0.00	99	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	2.9	12.2	13.7	176.5	0.04	0.11	0.04	2.19	0.14	0.05	32.92	15.18	56.40	0.96	80.45	2.42	0.00	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.5	4.5	34.9	202.0	0.07	0.00	0.02	1.18	0.07	0.02	14.88	8.06	41.34	0.95	63.71	0.77	0.00	0.00	205	2012
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	0.01	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	4.50	1.80	7.20	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	780	22.5	28.3	117.6	817.4	0.37	35.73	0.26	5.60	0.31	0.27	154.47	99.20	313.47	6.20	1 236.24	16.17	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8.6	13.9	56.0	382.9	0.10	0.00	0.07	2.10	0.37	0.08	20.72	12.03	78.03	0.91	108.93	3.09	0.00	0.00	469	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.7	110.5	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	193.70	21.27	136.73	0.15	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	430	14.5	20.4	79.4	563.9	0.20	15.99	0.11	3.05	0.37	0.31	238.42	45.30	231.26	4.36	803.18	23.18	0.00	0.00		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	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
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	90	16.1	13.0	6.2	205.8	0.09	0.18	0.03	5.18	0.22	0.12	42.12	47.12	219.52	0.98	403.07	137.14	0.00	0.00	236	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/5	2.9	4.6	23.8	148.3	0.14	12.00	0.03	0.26	0.08	0.09	17.32	31.25	79.74	1.38	852.84	7.50	0.00	0.00	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.0	13.6	55.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.03	5.14	7.42	0.74	25.60	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	628	25.9	20.1	84.7	624.1	0.37	15.22	0.06	7.44	0.30	0.27	100.67	118.31	389.08	5.06	1 470.91	147.52	0.00	0.00		
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	365	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		86.3	95.8	412.2	2 874.0	1.30	135.50	0.50	18.19	1.03	1.25	897.78	370.28	1 382.40	21.97	4 312.21	218.26	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.6	0.0	45.0	0.00	0.08	0.03	0.04	0.00	0.05	117.60	6.00	69.60	0.08	11.40	0.00	0.00	0.00	14	2008	
ЯЙЦА БАРЕНЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.02	0.00	0.10	0.80	0.88	0.15	19.80	4.32	69.12	0.90	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.5	54.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.44	3.08	3.71	0.37	13.18	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008	
АПЕЛЬСИН	150	0.9	0.2	8.5	45.2	0.04	63.00	0.01	0.23	0.00	0.03	35.70	13.65	24.15	0.32	206.85	2.10	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	460	12.7	22.2	47.5	447.0	0.14	63.10	0.25	2.65	1.11	0.28	193.34	43.55	211.93	2.70	355.18	11.90	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/20	9.3	7.4	18.3	177.3	0.17	5.29	0.18	1.83	0.06	0.09	35.23	34.72	109.07	2.25	567.74	6.16	0.00	0.00	99	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	13.6	13.4	2.1	183.4	0.05	1.58	0.05	0.20	0.00	0.10	21.34	15.61	125.57	1.34	190.92	5.28	0.00	0.00	307	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5.8	9.1	32.4	240.2	0.17	33.35	0.52	0.58	0.14	0.15	88.97	56.28	130.24	2.69	1 071.02	12.65	0.00	0.00	137	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.2	0.0	17.6	71.6	0.01	0.20	0.00	0.08	0.00	0.01	13.08	4.75	8.84	0.22	71.39	0.10	0.00	0.00	376	2012	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.05	0.00	0.00	0.75	0.00	0.02	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	780	32.3	36.1	90.0	821.6	0.46	44.62	0.86	3.44	0.20	0.40	189.82	130.26	421.42	7.52	2 129.37	25.27	0.00	0.00			
Полдник																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	12.5	19.0	39.4	379.9	0.04	0.15	0.04	2.81	0.24	0.16	115.52	14.78	103.02	0.44	168.92	4.86	0.00	0.00	219	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	385	2011	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	18.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	430	18.2	25.2	62.3	555.2	0.14	16.09	0.08	3.76	0.24	0.38	323.12	46.94	249.12	3.88	848.72	24.06	0.00	0.00			
Ужин																						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	60	0.7	0.1	3.9	19.7	0.03	2.82	1.40	0.35	0.00	0.04	28.71	21.39	30.97	0.56	112.60	2.82	0.00	0.00		2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	24.7	10.6	3.8	242.8	0.28	18.56	8.64	1.91	0.08	2.12	23.43	22.55	355.66	7.84	415.40	9.65	0.00	0.00	255	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.5	4.7	24.7	155.7	0.14	12.11	0.03	0.24	0.06	0.11	43.13	34.54	95.04	1.40	884.28	9.43	0.00	0.00	128	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	623	35.2	17.8	85.9	679.2	0.58	33.51	10.07	4.50	0.14	2.31	120.67	108.04	553.38	11.77	1 530.28	24.78	0.00	0.00			
Ужин 2																						
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		101.3	104.0	324.1	2 693.3	1.36	161.32	11.26	14.55	1.69	3.38	848.20	341.79	1 472.35	29.20	4 891.05	86.01	0.00	0.00			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150/4	7.6	9.3	30.0	234.8	0.13	0.78	0.05	0.88	0.07	0.17	164.71	39.54	171.42	0.95	282.67	14.84	0.00	0.00	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008		
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008		
АПЕЛЬСИН	150	0.9	0.2	8.5	45.2	0.04	63.00	0.01	0.23	0.00	0.03	35.70	13.65	24.15	0.32	206.85	2.10	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	559	15.3	14.5	77.0	507.0	0.25	63.83	0.08	2.40	0.07	0.26	319.17	77.65	297.46	2.71	579.62	18.74	0.00	0.00				
II Завтрак																							
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	0.1	3.5	21.7	0.05	2.23	0.00	0.67	0.00	0.02	10.04	10.55	31.14	0.35	55.24	0.00	0.00	0.00		2012		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	2.3	6.4	13.1	121.1	0.08	11.18	0.12	2.65	0.00	0.06	40.25	31.71	67.79	1.42	535.56	4.20	0.00	0.00	67	2011		
БОРЩ	200/20	9.7	9.2	22.7	218.4	0.11	29.49	0.26	0.51	0.06	0.14	92.33	52.58	141.18	3.04	873.59	12.39	0.00	0.00	56	2012		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	17.0	12.4	8.5	214.0	0.11	1.03	0.06	2.96	0.31	0.15	58.92	59.09	263.60	1.87	474.49	138.25	0.00	0.00	235	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	5.5	24.8	163.6	0.14	12.12	0.03	0.26	0.08	0.12	45.15	34.71	96.83	1.40	887.74	9.63	0.00	0.00	312	2011		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.2	0.0	17.6	71.6	0.01	0.20	0.00	0.08	0.00	0.01	13.08	4.75	8.84	0.22	71.39	0.10	0.00	0.00	376	2012		
БАТОН	70	5.4	2.1	35.1	181.3	0.11	0.00	0.00	1.75	0.00	0.04	15.40	23.10	59.50	1.40	91.70	2.52	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	880	39.9	35.7	125.3	991.7	0.61	56.25	0.47	8.88	0.45	0.54	275.17	216.49	668.88	9.70	2 989.71	167.09	0.00	0.00				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/45	13.8	18.5	44.3	403.7	0.06	0.25	0.08	0.40	0.31	0.20	141.53	22.51	137.46	0.90	219.68	6.91	0.00	0.00	224	2008		
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	385	2011		
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	625	19.5	24.7	67.2	579.0	0.16	16.19	0.12	1.35	0.31	0.42	349.13	54.67	283.56	4.34	899.48	26.11	0.00	0.00				
Ужин																							
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		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	3.5	6.9	26.8	184.0	0.15	12.43	0.03	1.29	0.08	0.10	21.89	35.91	96.92	1.74	883.62	7.62	0.00	0.00	299	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008		
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	533	10.3	9.4	81.3	452.8	0.29	15.45	0.03	3.29	0.08	0.15	61.09	73.87	183.03	4.07	1 086.22	10.70	0.00	0.00				
Ужин 2																							
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	385	2011		
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:			86.7	65.3	389.9	2 705.0	1.34	155.72	0.70	16.12	0.91	1 022.56	433.18	1 455.93	24.00	5 590.03	222.64	0.00	0.00				

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	0.00	0.00	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	9.3	7.1	50.2	302.7	0.10	0.52	0.03	1.37	0.06	0.13	116.96	20.88	120.37	1.18	222.05	9.92	0.00	0.00	112	2008
ЧАЙ с сахаром	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.98	3.20	3.71	0.37	13.22	0.00	0.00	0.00	377	2011
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	558	14.9	21.4	101.1	663.0	0.24	90.54	0.16	3.10	0.06	0.21	188.44	60.08	204.08	3.00	596.27	14.72	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/20	13.3	13.5	21.1	266.3	0.13	29.83	0.32	0.63	0.08	0.16	88.66	55.24	171.89	3.29	961.34	12.74	0.00	0.00	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	18.2	21.5	18.0	337.9	0.07	1.75	0.26	0.49	0.09	0.14	26.17	31.22	180.69	1.81	268.95	6.54	0.00	0.00	291	2011
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	0.01	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	4.50	1.80	7.20	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
БАТОН	70	5.4	2.1	35.1	181.3	0.11	0.00	0.00	1.75	0.00	0.04	15.40	23.10	59.50	1.40	91.70	2.52	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	730	37.6	37.3	100.3	895.0	0.33	36.38	0.58	2.96	0.17	0.35	148.53	119.76	433.68	7.22	1 406.59	21.80	0.00	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/50	11.7	15.4	33.9	324.3	0.05	0.01	0.05	0.61	0.29	0.06	27.46	13.33	61.84	1.11	174.99	2.41	0.00	0.00	225	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	17.4	21.6	56.8	499.6	0.15	15.95	0.09	1.56	0.29	0.28	235.06	45.49	207.94	4.55	854.79	21.61	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0.7	3.7	4.0	52.0	0.01	2.37	0.00	1.57	0.00	0.02	17.51	10.45	20.10	0.63	144.50	3.10	0.00	0.00	38	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	17.5	12.8	15.5	248.7	0.12	0.44	0.04	3.22	0.08	0.16	95.38	61.62	265.79	1.50	497.05	140.23	0.00	0.00	234	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	5.7	7.1	28.3	201.4	0.16	12.52	0.04	0.24	0.06	0.20	123.30	43.35	151.63	1.46	999.04	18.50	0.00	0.00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	623	30.2	26.0	101.3	763.1	0.42	15.35	0.08	7.03	0.14	0.42	261.59	144.98	509.23	5.56	1 758.59	162.71	0.00	0.00		
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		102.9	109.0	397.9	3 011.0	1.18	162.22	0.91	14.85	0.66	1.27	854.87	383.31	1 391.43	23.66	4 643.74	220.84	0.00	0.00		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.00	0.03	99.96	4.80	55.68	0.07	11.40	0.00	0.00	0.00		2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150/4	5.8	6.6	29.3	199.6	0.06	0.52	0.03	0.85	0.06	0.12	113.37	16.74	96.23	0.38	185.98	9.00	0.00	0.00	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.1	5.2	24.6	167.1	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	161.48	31.46	129.22	0.83	274.16	13.50	0.00	0.00	433	2008
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	0.9	0.2	8.5	45.2	0.04	63.00	0.01	0.23	0.00	0.03	35.70	13.65	24.15	0.32	206.85	2.10	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	546	18.5	17.0	87.5	585.1	0.22	64.33	0.08	2.37	0.06	0.37	421.51	83.15	347.78	2.60	743.89	26.40	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ВАФЛИ	25	0.7	0.8	19.3	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.00	2.50	9.00	0.38	35.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	1.7	1.0	39.1	174.5	0.03	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	18.00	10.50	23.00	3.18	35.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.80	11.34	33.48	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/20	7.0	9.5	15.5	184.3	0.09	7.14	0.20	0.36	0.06	0.10	53.27	36.76	108.16	1.78	603.05	6.62	0.00	0.00	96	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	2.1	12.5	20.1	202.2	0.04	3.29	0.29	3.12	0.11	0.03	25.71	16.85	49.18	0.81	177.19	2.77	0.00	0.00	284	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/5	2.6	4.6	22.8	143.8	0.13	11.52	0.03	0.25	0.08	0.09	16.78	30.01	76.60	1.33	818.76	7.20	0.00	0.00	333	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.1	0.0	17.1	69.4	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.18	4.03	7.31	0.17	53.24	0.00	0.00	0.00	376	2012
БАТОН	70	5.4	2.1	35.1	181.3	0.11	0.00	0.00	1.75	0.00	0.04	15.40	23.10	59.50	1.40	91.70	2.52	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	826	19.2	28.8	114.4	804.3	0.43	24.35	0.52	6.20	0.25	0.29	134.14	122.09	334.23	5.87	1 803.34	19.11	0.00	0.00		
Полдник																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	7.9	15.5	1.6	177.9	0.03	0.17	0.17	1.03	1.02	0.21	124.33	10.29	129.73	1.04	106.15	10.48	0.00	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	385	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	440	13.6	21.7	24.5	353.2	0.13	16.11	0.21	1.98	1.02	0.43	331.93	42.45	275.83	4.48	785.95	29.68	0.00	0.00		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	6.1	4.1	74.2	0.02	2.87	0.12	2.50	0.00	0.02	15.09	9.24	21.41	0.45	140.29	1.85	0.00	0.00	67	2011
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5.5	12.0	0.2	130.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	17.50	10.00	79.50	0.90	110.00	0.00	0.00	0.00	16	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	0.04	27.00	0.11	0.30	0.00	0.00	90.00	29.00	59.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.2	0.0	14.5	58.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.05	5.14	7.42	0.74	25.63	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.13	0.00	0.00	2.00	0.00	0.04	17.60	26.40	68.00	1.60	104.80	2.88	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	583	18.4	24.8	68.7	563.8	0.29	29.91	0.23	4.90	0.00	0.15	150.24	79.78	235.33	4.89	380.72	4.73	0.00	0.00		
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		69.4	93.3	334.2	2 480.9	1.10	138.70	1.04	15.65	1.33	1.25	1 055.82	337.97	1 216.17	21.02	3 748.90	79.92	0.00	0.00		

14 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																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАША "ДРУЖБА"	150/4	5.5	7.2	29.8	206.9	0.08	0.52	0.04	0.55	0.07	0.12	110.65	29.52	124.14	0.63	193.19	9.88	0.00	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	150	0.9	0.2	8.5	45.2	0.04	63.00	0.01	0.23	0.00	0.03	35.70	13.65	24.15	0.32	206.85	2.10	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	712	11.9	21.6	89.1	612.1	0.26	153.54	0.18	2.69	0.30	0.25	217.95	82.33	231.85	2.80	776.49	16.78	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	5.00	22.50	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	225	2.9	2.7	38.4	190.3	0.04	4.00	0.00	0.20	0.00	0.01	21.25	13.00	36.50	3.33	27.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4.2	5.5	21.1	151.9	0.12	11.08	0.24	0.51	0.29	0.12	32.01	35.54	97.03	1.68	780.02	8.53	0.00	0.00	83	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	19.5	22.0	17.3	345.0	0.10	0.77	0.07	2.63	0.00	0.16	47.71	32.40	198.06	2.41	268.86	8.30	0.00	0.00		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	1.9	4.4	12.2	96.1	0.02	0.00	0.02	0.49	0.08	0.01	14.16	3.88	15.94	0.38	23.05	0.27	0.00	0.00	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.1	0.0	17.1	69.4	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.07	4.00	7.31	0.17	53.24	0.00	0.00	0.00	349	2011
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	800	30.1	33.5	93.8	799.7	0.34	14.85	0.33	4.88	0.37	0.33	130.75	100.72	375.24	6.00	1 275.07	18.90	0.00	0.00		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	10.9	16.1	28.0	301.8	0.03	0.06	0.03	2.33	0.23	0.09	51.99	7.74	57.67	0.40	85.00	3.25	0.00	0.00	219	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	434	2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	430	16.6	22.3	50.9	477.1	0.13	16.00	0.07	3.28	0.23	0.31	259.59	39.90	203.77	3.84	764.80	22.45	0.00	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2.8	0.2	5.9	36.1	0.08	3.72	0.00	1.12	0.00	0.04	16.74	17.58	51.89	0.59	92.07	0.00	0.00	0.00	12	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	21.7	5.7	8.9	174.4	0.14	1.18	0.04	1.99	0.22	0.17	66.30	74.48	329.39	2.11	604.94	183.29	0.00	0.00	258	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.6	5.1	24.8	160.4	0.14	12.12	0.03	0.26	0.07	0.12	45.02	34.75	96.41	1.40	866.98	9.59	0.00	0.00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.4	53.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.16	3.71	0.37	13.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	633	32.1	12.6	78.1	554.2	0.44	17.04	0.07	4.62	0.29	0.36	146.86	146.47	523.90	5.47	1 662.69	194.68	0.00	0.00		
Ужин 2																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ " СНЕЖОК"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		93.6	92.6	350.3	2 633.4	1.21	205.43	0.65	15.67	1.19	1.26	776.40	382.42	1 371.26	21.44	4 506.55	252.81	0.00	0.00		

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	1275,4	1362,8	4974,4	37708,5	17.19	2 159.55	48.68	223.59	17.31	25.38	12 774.17	5 073.37	19 488.64	336.45	60 713.04	2 558.84	0.00	0.00
Среднее значение за период	91.1	97.3	355.3	2 693.5	1.23	154.25	3.48	15.97	1.24	1.81	912.44	362.38	1 392.05	24.03	4 336.65	182.77	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	32.5	54.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 лет	530	225	789	462	602	200