

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			качественная ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Be, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	9,47	10,97	40,21	296,22	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	1,29	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,75	0,29	5,09	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,16	4,16	4,16	56,8	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	42,31	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,3	0,3	7,7	37										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	560	12,88	16,02	86,06	568,53	0,15	1,39	0,12	1,7	274	52,03	260,9	3,49		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	0,11	5,2	24,24	0,03	3,75	0	0	14,6	18,5	26,4	0,65	38	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	4,5	18,8	133,0	0,1	7,2	0,3	0,3	28,8	26,5	57,4	1,0	87	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/18/12	9,49	13,88	44,72	363,23	0,06	12	0,12	0,45	58,5	22,5	108	1,5	315	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,9	35	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		2008
Итого за прием пищи:	780	19,66	19,45	109,58	702,47	0,31	26,95	0,42	2,65	131	92,8	273,1	8,75		
Всего за день:		32,54	35,47	195,64	1271	0,46	28,34	0,54	4,35	405	144,8	534	12,2		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			качественная ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Be, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	17,3	21,33	13,7	311,12	0,08	0	0,25	4,57	106,68	17,78	231,14	2,54	214	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0	1	0	0,3	4,5	4,8	14	0,2		2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,95	6,11	6,03	82,06	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	2,28	25,3	134,04	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	560	27,15	35,95	97,57	819,92	0,2	2	0,33	6,27	184	40,98	344,3	6,14		

Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,95	6,11	6,03	82,06	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,64	4,63	24,98	183,39	0,1	8,5	0,2	0,6	36,9	28,5	109,8	1,9	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,5	17,7	12,7	262	0,04	2,34	0	3,51	10,53	14,04	95,97	1,17	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	3,84	6,36	25,68	174,84	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	2,28	25,3	134,04	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	855	32,63	38,01	125,83	983,33	0,29	11,84	0,31	5,81	131	86,94	383	7,07		
Всего за день:		59,78	73,96	223,4	1803,25	0,49	13,84	0,64	12,1	315	127,9	727,3	13,2		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Be, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	90	16,01	17,65	13,8	275,62	0	0,5	0,2	2,6	88,5	19,2	113,0	0,6	224	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	8,72	6,41	43,64	268,56	0	0	0	0	3,9	0,5	2,7	0	330	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,034	4,14	44,51	0,04	0	0,2	2,3	0	0,5	2,3	2		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0	35,8	142	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	0,11	5,2	24,24	0,03	3,75	0	0	14,6	18,5	26,4	0,65	38	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
КУЛИНАРНОЕ ИЗДЕЛИЕ	15	1,05	3	4,08	49,5	0,05	0	0,01	0,01	0	0,5	0	0		
Итого за прием пищи:	600	29,34	30,924	122,86	884,23	0,16	5,25	0,42	4,91	228	53,2	234,4	4,25		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	0,11	5,2	24,24	0,03	3,75	0	0	14,6	18,5	26,4	0,65	38	2010
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,0	11,2	9,1	175,8	0	12,4	0,2	0,4	48,6	27,8	105,3	1,9	84	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	19,97	41,3	9,5	489,58	0,1	0,3	0,1	1,1	33,7	21,2	166,2	0,8	249	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180/5	5,46	4,91	61,19	317,62	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,034	4,14	44,51	0,04	0	0,2	2,3	0	0,5	2,3	2		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0	35,8	142	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	910	39,4	61,484	156,07	1340,75	0,33	17,45	0,56	5,4	232	112,4	503,4	9,35		
Всего за день:		68,74	92,408	278,93	2224,98	0,49	22,7	0,98	10,3	460	165,6	737,8	13,6		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			кашечная ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Бе, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/18/12	8,55	13,8	37,72	327,14	0,1	0,3	0,1	1,1	33,8	21,2	166,6	0,8	249	2011
КУРА ОТВАРНАЯ	100	24,7	19,1	11,5	319	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0	0,01	5,7	0	21,1	12,54	24,58	0,8	33	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,75	0,29	5,09	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
КИСЕЛЬ	200	1,36	0	29,02	121,52	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
Итого за прием пищи:	470	39,94	37,77	119,49	1046	0,41	12,71	5,87	2,8	107	76,34	337,4	5,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0	0,01	5,7	0	21,1	12,54	24,58	0,8	33	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2	1,8	14,5	85	0	8,4	0,2	0,5	48,6	30,7	108,9	2,1	76	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100/5	19,3	20,9	15,5	329	0	0	0	1,5	14,4	13,4	82,7	1,3	268	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/5	10,08	7,44	45,84	290,88	0,04	27	0,11	0,3	90	29	59	1,2	346	2008
КИСЕЛЬ	200	1,36	0	29,02	121,52	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	820	25,4	34,1	83,7	749,6	0,15	51,8	0,41	7,1	186,6	97,3	325,8	7,8		
Всего за день:		46,9	55,6	136,6	1241,1	0,55	63,1	0,58	9,2	381,6	173,6	689,1	12,4		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			кашечная ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Бе, мг		
Завтрак															
РЫБА В ОМЛЕТЕ	100	23,6	12,75	4,13	226,25	0,01	0,4	0,01	0,44	34,91	13,62	124,1	1,37		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,16	4,16	4,16	56,8	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	0,22	0,75	15	76,5	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,4	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,9	35	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,3	0,3	7,7	37										
Итого за прием пищи:	505	25,23	21,04	46,3	483,95	0,05	6,5	0,31	0,84	189	36,92	233,1	4,77		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,4	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2		
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	250/5	1,94	6,19	13,13	117,7	0	0,8	0,2	2,6	20,7	10,4	27,0	0,6	111	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	100/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,06	12,8	0,13	0,48	62,4	24	115,2	1,6	315	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	3,84	6,36	25,68	174,84	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,9	35	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	925	30,17	34,45	90,02	695,14	0,22	18,6	0,51	4,98	123	84,8	296,4	8,2		
Всего за день:		55,4	55,49	136,32	1179,09	0,27	25,1	0,82	5,82	312	121,7	529,5	13		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Be, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,56	8,99	37,17	247,41	0,1	0,9	0	0,2	189,3	23,7	150,2	0,5	120	2011
КУЛИНАРНОЕ ИЗДЕЛИЕ	15	1,05	3	4,08	49,5	0,05	0	0,01	0,01	0	0,5	0	0		
СОК	200	1	0,2	20,1	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	480	13,33	13,12	92,49	529,91	0,25	4,9	0,01	1,51	214	43,6	216,4	5,7		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2,63	2,5	18,75	77,9	0	4,1	0,3	2,7	14,9	12,4	27,6	0,5	30	2008
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ/СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	5,74	5,96	30,88	200,68	0,1	6,7	0,2	0,5	25,9	25,0	65,4	1,1	91	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	2,28	25,3	134,04	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
Итого за прием пищи:	680	11,76	10,95	89,87	479,82	0,22	11,8	0,51	4,5	113	55,8	190,2	5		
Всего за день:		25,09	24,07	182,36	1009,73	0,47	16,7	0,52	6,01	327	99,4	406,6	10,7		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			качественная ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Бе, мг		
Завтрак															
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ	90/30	9,4	8,73	11,39	219,43	0,03	12	0	2,08	30,4	17,6	76	1,6	306	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	3,04	4,63	16,15	119,8	0,12	10,5	0,29	5,55	28,5	36	90	1,5	133	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,95	6,11	6,03	82,06	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0	35,8	142	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,3	0,3	7,7	37										
Итого за прием пищи:	695	17,61	20,7	108,21	747,29	0,29	23,5	0,37	9,03	192	79	310,2	6,5		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,95	6,11	6,03	82,06	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,0	11,2	9,1	175,8	0	12,4	0,2	0,4	48,6	27,8	105,3	1,9	84	2008
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ	100/40	17	27,4	22,9	406	0,12	3	0,32	2,6	22	28	141	0,7	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180/5	5,46	4,91	61,19	317,62	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0	35,8	142	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	900	36,33	50,55	166,16	1270,48	0,28	16,4	0,65	4,7	206	100,2	451,5	6,6		
Всего за день:		53,94	71,25	274,37	2017,77	0,57	39,9	1,02	13,7	398	179,2	761,7	13,1		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			качественная ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Бе, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90/5	14,65	12,6	16,08	231,63	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	1,29	184	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,4	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	8,72	6,41	43,64	268,56	0	0	0	0	3,9	0,5	2,7	0	330	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,034	4,14	44,51	0,04	0	0,2	2,3	0	0,5	2,3	2		

КИСЕЛЬ	200	1,36	0	29,02	121,52	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	620	29,7	26,024	129,43	865,62	0,21	4,29	0,4	4,7	146	54,23	224,8	6,29		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,4	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2		2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250/5	3,3	4,3	14,3	109	0	12,4	0,2	0,4	48,6	27,8	105,3	1,9	84	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	12	6,4	3	166,13	0,04	15	0	2,6	38	22	95	2	306	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,72	5,64	43,08	250,2	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,034	4,14	44,51	0,04	0	0,2	2,3	0	0,5	2,3	2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,9	35	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	815	27,1	33,5	81,5	741,5	0,35	41,8	0,2	5,4	215,5	98,9	373,3	7,4		
Всего за день:		41,18	56,9	157,41	1313,47	0,54	44,09	0,36	7,2	577,85	157,63	700,94	11,09		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Be, мг		
Завтрак															
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	90/75	19,59	17,89	4,76	168,1	0,08	15,6	0,52	1,08	27,6	24	64,8	1,32	332	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0	1	0	0,3	4,5	4,8	14	0,2		2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,9	35	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	0,11	5,2	24,24	0,03	3,75	0	0	14,6	18,5	26,4	0,65	38	2010
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,3	0,3	7,7	37										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	735	27,56	24,56	80,1	557,04	0,23	24,35	0,52	2,88	71,5	66,7	171,4	7,37		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	0,11	5,2	24,24	0,03	3,75	0	0	14,6	18,5	26,4	0,65	38	2010
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	250/5	1,94	6,19	13,13	117,7	0	0,8	0,2	2,6	20,7	10,4	27,0	0,6	111	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,5	17,7	12,7	262	0,04	2,34	0	3,51	10,53	14,04	95,97	1,17	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	3,84	6,36	25,68	174,84	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КИСЕЛЬ	200	1,36	0	29,02	121,52	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	860	24,01	31,29	116,87	847,3	0,21	8,89	0,23	7,81	72,6	82,34	287,6	5,82		
Всего за день:		51,57	55,85	196,97	1404,34	0,44	33,24	0,75	10,7	144	149	459	13,2		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Be, мг		
Завтрак															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	14	15	26,8	304	0	0,6	0	0,5	10,4	14,9	98,9	1,5	279	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0	0,01	5,7	0	21,1	12,54	24,58	0,8	33	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0	35,8	142	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
КУЛИНАРНОЕ ИЗДЕЛИЕ	15	1,05	3	4,08	49,5	0,05	0	0,01	0,01	0	0,5	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	543	19,83	22,58	102,84	698,84	0,19	1,61	5,72	1,81	163	53,34	265,7	5,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0	0,01	5,7	0	21,1	12,54	24,58	0,8	33	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2,63	2,5	18,75	77,9	0	4,1	0,3	2,7	14,9	12,4	27,6	0,5	30	2008
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	250	17,8	18,48	33,46	380	0,05	13,65	0,07	0,27	35,49	14,56	74,62	0,91	321	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0	35,8	142	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,41	0,21	14,94	67,2	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,2	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	820	25,21	25,56	124,17	803,24	0,19	18,76	6,08	4,27	203	64,9	269	5,61		
Всего за день:		45,04	48,14	227,01	1502,08	0,38	20,37	11,8	6,08	367	118,2	534,7	11,3		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Be, мг		
Итого за весь период	423,8	512,1	1480,9	12265,9	5,0	528,5	13,8	90,5	3576,5	1522,6	6182,2	110,7		

Среднее значение за период	26,49	32,01	92,55	766,62	0,31	33,03	0,86	5,65	223,53	95,16	386,39	6,92
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за	13,82	37,57	48,61									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	450	788